

ACCIONES PREVENTIVAS, PROTECCION, RESGUARDO Y DEFENSA RESIDENCIAL

Coordinadores de zonas, juntas de condominio

ANILLOS DE SEGURIDAD:

Primer anillo: El hogar

Segundo anillo: Edificio o Residencia

Tercer anillo: Comunidad residencial en la manzana, perimetral interna o subsector dentro de la urbanización.

Cuarto anillo: Perimetral de la urbanización, incluye accesos a pie y vehicular desde y hacia la urbanización.

El tercer y cuarto anillo corresponde al plan general de contingencia de la urbanización. Aquí solo trataremos una serie de recomendaciones y acciones que deben ser consideradas en los hogares y residencias

HOGAR: Previsiones y recursos de emergencia

- **Botiquín de Primeros auxilios:** lo suficientemente completo y que incluya medicinas de tratamientos médicos que estén en proceso con algún miembro del núcleo familiar
- **Radios portátiles** y a baterías con suficientes baterías de reemplazo. Esto permite estar informados de la situación general en otros sectores del país.
- **Linternas** con suficientes baterías de reemplazo, velas, encendedores, fósforos, lámparas de camping.
- **Multiherramienta** (estilo letherman, victorinox o similar)
- **Cocina portátil a gas camping**
- **Radio Motorola talk about** alcance promedio
- **Dinero efectivo** (Bolívares, dólares, etc.)
- **AGUA POTABLE Y ALIMENTOS** no perecederos (para un mes mínimo) se recomienda enlatados, leche de larga duración, chocolate, cereal etc.
- **TELEFONOS CELULARES** con full carga preferiblemente de varias operadoras. Es importante recordar que durante una contingencia, los sistemas de telefonía móvil colapsan por exceso de tráfico en sus celdas.

RECOMENDACIONES HOGAR – EDIFICIO

- **NO utilizar los vehículos, salvo en situaciones de estricta necesidad.** El ahorro es combustible, es extremadamente necesario en estos momentos. No almacene recipientes con combustible en lugares cerrados. Motos de baja cilindrada y bicicletas son vehículos alternativos.
- Se recomienda designar a algún vecino que posea moto para que realice toda diligencia estrictamente necesaria (ir a una farmacia, trasladar a algún médico, compra de algún insumo de importancia y necesidad para la comunidad residencial, etc.)
- **Conozca a todos sus vecinos.** Es importante saber que hace o a que se dedica cada quien dentro de la comunidad residencial. Todos deben realizar tareas muy específicas y propias a su experiencia a la hora de una contingencia. Preparar una lista con # de apartamentos y celulares y hay que reunirse para establecer funciones y asignar responsabilidades. Es importante que cada miembro seleccionado para una determinada área, tenga un suplente (back up).
- **EXTREMAR MEDIDAS DE CONTROL DE ACCESO AL EDIFICIO.** No permitir el paso a personas extrañas. Esto es quizás la recomendación más importante. Todo residente debe ir a la puerta de entrada, toda vez que sea solicitado por visitantes y personas ajenas a la comunidad residencial. **NO ABRIR LA PUERTA DESDE EL INTERCOMUNICADOR.**
- **RACIONAR ALIMENTOS Y VIVERES EN SU HOGAR:** No desperdicie ni prepare exceso de alimentos, que luego se van a desechar.
- **PREPARE CANTIDADES ADICIONALES DE HIELO,** colóquelos en bolsas plásticas y mantenga dentro de su apto, cavas portátiles. El colocar **SAL DENTRO DE LA BOLSA DE HIELO,** incrementa el tiempo de congelación y por ende, la capacidad de refrigeración.
- **UBICAR TELEFONOS DE FARMACIAS VECINAS.**
- **NO DESCARTAR LA POSIBILIDAD Y NECESIDAD DE IMPROVISAR UN HOSPITAL DE CAMPAÑA DENTRO DE LA URBANIZACIÓN,** con la colaboración de Médicos y Paramédicos miembros de la misma comunidad.
- **REVISAR Y GARANTICE LA PLENA OPERATIVIDAD DE LOS SISTEMAS DE ILUMINACIÓN DE EMERGENCIA, EXTINTORES Y SISTEMAS DE INCENDIO.** Asegurar que

neveras, enfriadores y congeladores poseen protectores y estabilizadores de corriente.

- Mantener cerrada y con llave **TODAS LAS PUERTAS Y REJAS** de las áreas comunes hacia los ascensores y estacionamientos internos.
- Establecer contacto e intercambie números telefónicos y frecuencias de transmisión con representantes de seguridad de los edificios vecinos.
- Identificar con precisión zonas o puntos vulnerables del área y parcela de la residencia y proceda a tomar correctivos eficientes en caso de que se pueda o brinde mayor monitoreo a estas zonas o puntos vulnerables.
- **TODO EDIFICIO DEBE CONTAR CON AL MENOS 3 MIEMBROS ACTIVOS** durante una determinada contingencia con sus correspondientes suplentes y preferiblemente en los pisos bajos, medios y altos.
- **IMPORTANTE**
- **EN CASO DE ALGUNA SITUACION DE ATAQUE O VIOLACION DE LA PROPIEDAD PRIVADA (INTRUSION)** asegure trasladar a los ancianos y niños a los pisos superiores y una vez logrado **BLOQUEAR EL O LOS ASCENSORES EN EL PISO MAS ALTO**. Simultáneamente todos los vehículos de los residentes que estén parqueados en la calle deben llevarse al estacionamiento interno del edificio y proceda a **CORTAR LA CORRIENTE DE LAS REJAS ELECTRICAS Y ENCADENARLAS**. De igual manera coloque candado a las compuertas de los tanques de agua y tableros eléctricos.
- No involucre ni haga participar en estos planes de contingencias a los vigilantes. **RECUERDE QUE EN TODA COMUNIDAD HAY MIEMBROS CON DISTINTA IDEOLOGIA POLITICA**. Evite discusiones.
- **EVITE TRANSMITIR ANGUSTIA A LOS NIÑOS Y ANCIANOS**. Considere dentro de sus insumos de contingencia juegos para mantenerlos distraídos.
- **SI ESCUCHA O VISUALIZA ACCIONES DE ATAQUES CON DISPAROS HACIA EL EDIFICIO,**
- **APAGUE INMEDIATAMENTE LAS LUCES**
- **TOME COBERTURA EN UN LUGAR EN EL CUAL SE INTERPONGAN AL MENOS 2 PAREDES CONTIGUAS Y**

PERMANEZCA EN EL PISO HASTA QUE PASE LA AMENAZA.

- Elimine objetos con capacidad de fácil combustión en la perimetral y áreas comunes del edificio, tales como cartón basura, pintura etc.

MUY IMPORTANTE: USO DE ARMAS DE FUEGO

- El uso de armas de fuego deberá ser el último extremo, considerando siempre que de hacerlo, dicha residencia se convertirá de inmediato en un objetivo de ataque latente, con el factor sorpresa a favor de los atacantes. Considere también que toda acción armada y de defensa, debe contemplar el concepto de legítima defensa, estipulado en nuestro código orgánico procesal penal. **NO OLVIDE QUE NO ES SENCILLO demostrar legítima defensa y todo lo que salga de esta calificación es homicidio.**
- **NO UTILICE ni manipule armas de fuego si no ha recibido adiestramiento y entrenamiento.**
- **ESTO SE REVIERTE EN PELIGRO PARA TODA LA COMUNIDAD RESIDENCIAL.**
- No involucre dentro de los planes y acciones de contingencia a personas con carencia de autocontrol, nerviosas o con síntomas extremos de inestabilidad emocional. Los seleccionados deben ser personas objetivas, maduras, con buen auto control y preferiblemente con experiencia en el área de seguridad, gerencia y manejo de crisis.
- **NO TRANSMITIR POR RADIO información no confirmada. OBJETIVIDAD ANTES DE LA PARNOIA Y EL PANICO**

RECUERDE SIEMPRE QUE LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE DE LA SEGURIDAD Y QUE TODA ACCIÓN EXTREMA Y hasta absurda, propuesta en un plan de contingencia dentro de una comunidad puede revertir el peligro hacia los propios residentes.

TODOS PLANES DE CONTINGENCIA (aplicable a situaciones de conmoción civil, desastres naturales etc.) debe ser fácil de aplicar, eficiente y con absoluta coordinación entre sus ejecutantes.

PREDECIR EL FUTURO ES IMPOSIBLE Prevenir y minimizar efectos de un evento atípico y de alto riesgo para las personas, bienes, servicios e instalaciones es posible.

ASUMA QUE NUNCA ES EXCESO, las previsiones y acciones preventivas que se adopten y que se activan de inmediato ante una eventualidad de riesgo.

LA BASE DE TODO PLAN DE CONTINGENCIA ES LOGRAR Y GARANTIZAR LA CALMA, LA OBJETIVIDAD Y LA ELOCUENCIA.

DEBEN PARTICIPAR TODOS LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD, porque si no colaboran es muy difícil mantener la calma y controlar el riesgo

QUÉ HACER ANTE LOS GASES LACRIMÓGENOS



Como medida preventiva, les enviamos unas breves recomendaciones de seguridad para preservar la integridad física de las personas que utilicen su derecho a protestar.

Esta guía es un resumen traducido al español de las recomendaciones dadas por un equipo médico en las recientes manifestaciones en Seattle y Washington DC.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

1. Cubre la boca y la nariz con un pañuelo remojado en vinagre o jugo de limón para contrarrestar los efectos del gas lacrimógeno.
2. **No uses** vaselina como capa protectora porque atrapa los químicos en la piel.
3. No te alarmes. Trata de salir del área y busca aire fresco.

4. Enjuágate los químicos con agua.

Tratamiento contra el Spray de Pimienta

1. No te alarmes. Trata de salir del área y respira aire fresco
2. Si tienes todavía el spray húmedo, límpialo con una esponja o pad absorbente sin regártelo por el área afectada. Si mueves el químico por la piel, aumentarás el área afectada.
3. Aplicar el “Tratamiento Seattle”.(Ver abajo)

Tratamiento Seattle

1. Busca una botella, preferiblemente de plástico, que sea fácil de abrir y cerrar.
2. Añadir de 10% a 15% de aceite mineral o vegetal.
3. Llenar el resto con agua.
4. Añadir una cucharada de líquido de fregar.
5. Menea la botella hasta que todo se disuelva parejo. Si no se disuelve parejo, añadir otra cucharada de jabón.
6. Tener una segunda botella de agua para enjuagarse la solución.
7. Aplique la solución en un paño o directamente y limpie el área afectada. Cuidado con los ojos.
8. Enjuague la solución con agua.

Los lentes o máscaras de nadador y buceo constituyen una buena protección para los ojos.

¿Qué hacer ante los gases lacrimógenos?

Estos gases son compuestos hidrocarbonados y por lo tanto solubles en grasas que por sus efectos son utilizados para dispersar manifestaciones. Son armas químicas.

¿Cuáles son sus efectos?

Los gases lacrimógenos causan enrojecimiento de los ojos, espasmo de los párpados que obliga a cerrarlos, lagrimeo, irritación de las vías aéreas causando dificultad para respirar, tos, náuseas y vómitos. Sobre la piel pueden causar quemaduras.

¿Qué medidas podemos tomar para evitar o disminuir sus efectos?

En cuanto a la vestimenta, no son convenientes los géneros como la franela o similares, ya que la transpiración potencia el efecto del gas. Del mismo modo, no es apropiado vestirse con prendas de ropa pequeñas, que dejen la piel en exposición. En el caso tener el cabello largo, es conveniente recogerlo bajo un gorro o pañoleta, ya que el gas impregna el cabello, prolongando su efecto. Si es posible, no lleve lentes de contacto.

Si su kit de marcha no incluye máscara anti-gas, le recomendamos un pañuelo impregnado con vinagre, para cubrir su nariz y boca. Para protección adicional usted puede llevar un tapabocas de cirujano o una máscara de pintor y colocar por fuera el pañuelo con vinagre. Si no consigue vinagre, puede mojar el pañuelo en agua o impregnarlo en jugo de limón. El trapo húmedo es capaz de filtrar los gases en forma más efectiva. En todo caso, el pañuelo o paño, no debe ser muy grande, ni muy grueso, ya que ello dificultará su respiración.

Se puede utilizar amoníaco, impregnado en un algodón. Se aspira fuertemente y ayuda a despejar las vías respiratorias. Su uso debe ser espaciado en el tiempo y limitado en sus dosis (una o dos aplicaciones). Las personas asmáticas, o con otras enfermedades respiratorias, es preferible que se abstengan de su uso. Como el amoníaco se evapora rápidamente, es necesario contar con una o más personas que porten un recipiente con dicho elemento.

También es de cierta utilidad chupar trozos de limón. Se puede aplicar sal bajo los ojos, ya que absorbe la secreción del lagrimal que genera el gas lacrimógeno. Los lentes de nadador o antiparras constituyen una buena protección para los ojos.

Los efectos de los gases lacrimógenos pueden ser perjudiciales para el feto, así que si está embarazada o lo sospecha, acompañenos desde su casa.

Los gases lacrimógenos pueden inducir episodios de asma, así que, si es asmático, traiga su inhalador y salga de la manifestación al primer indicio de

gases lacrimógenos. Cuidados similares deberá tener una persona que sufra de alguna enfermedad cardíaca. Debe evitarse fumar durante la movilización, ya que disminuye las capacidades respiratorias, que se encuentran afectadas por el gas.

¿Qué hacer ante un ataque con gas lacrimógeno?

En general, es posible determinar cuando el ataque es inminente, en ese momento y sobre todo en la vía pública, hay que tratar de determinar la existencia de brisas o viento, y su dirección. Ello ayuda a esquivar el gas con más éxito.

La primera reacción ante el disparo de bombas lacrimógenas debe ser mantener la calma. Dadas las características del proyectil, su tamaño y diseño implican una mayor resistencia al aire, por lo que existe un lapso de tiempo en el cual uno puede advertir la dirección y posible lugar de caída de la bomba. Por cierto, esto depende del tipo de bomba, de la distancia del policía respecto de los manifestantes y del ángulo de tiro con el cual fue disparado el proyectil (en línea recta o en una parábola). En cualquier caso, es imprescindible no perder de vista el proyectil o su estela, no darle la espalda a la policía y no correr. Ante el disparo de una bomba lacrimógena es posible replegarse con rapidez, sin necesidad de perder el control. Todo esto tiene como objetivo el tratar de evitar que el proyectil impacte en el cuerpo.

La protección de la nariz y boca se inicia cuando son disparadas las bombas lacrimógenas, no cuando ellas ya han caído en las proximidades y han comenzando a expandir el gas, el objetivo es inhalar la menor cantidad posible del mismo.

La neutralización de las bombas lacrimógenas puede ser intentada de diversas maneras: cubriéndola con un paño grueso y húmedo; cubriéndola con tierra; sumergiéndola en un recipiente con agua; quemando materiales de rápida combustión, ubicados muy próximos a la bomba lacrimógena. Para todos los efectos, es conveniente tomar la bomba lacrimógena con guantes industriales o un paño grueso mojado, para evitar quemaduras. Cualquiera de estas modalidades requiere una rápida capacidad de reacción, ya que el gas se expande con velocidad. Lo anterior supone que los implementos necesarios para la neutralización deben estar preparados de antemano, así como definidos los responsables de esta tarea.

La devolución de las bombas lacrimógenas se puede realizar con la mano o el pie. En ambos casos tiene sus riesgos: al devolver la bomba con la mano, el gas envolverá a quien la arroje; al hacerlo con el pie, la dirección de la trayectoria de la bomba suele ser incierta. En términos generales, en las dos modalidades, el resultado final es más simbólico que concreto, ya que el gas continúa esparciéndose y el alcance de la devolución no suele ir más allá de los cincuenta metros.

En cualquier circunstancia, se debe tratar de salir del área afectada, buscando aire fresco. Si el gas lacrimógeno rodea a la persona por todas partes o bien se encuentra en un reducto cerrado, imposibilitado de salir, no debe correr ni agitarse, ya que eso aumenta la actividad respiratoria, haciéndolo inhalar más gas. El afectado debe arrojarse al piso, cerrando los ojos y respirando a través del paño o pañuelo. El gas tiende a subir, y se debe esperar dicha condición en la posición descrita. Es una de las situaciones más extremas y requiere que el afectado mantenga un gran control de sus nervios. En esta circunstancia es probable que surjan deseos de vomitar, hay que tratar de no toser (si es que ello es posible) por que esto les hará inhalar más gas, no se deben abrir los ojos y menos tocárselos, ya que ello permite una mayor absorción del gas.

En lo posible, luego de un ataque con gas lacrimógeno, hay que tratar de encontrar un sector con aire fresco. Es conveniente relajar la actividad corporal, sentándose o acostándose en el suelo, respirando profundamente ese aire. Si es posible, es conveniente **enguitar la boca con agua y limpiar las fosas nasales**. No hay que mojarse el resto del rostro y menos los ojos, porque aumenta el efecto del gas.

Por último, al volver a casa, hay que quitarse la ropa utilizada en la manifestación lo más prontamente posible, más aún si en el hogar se encuentran niños pequeños. Al bañarse, para quitarse los residuos de los gases en la piel, se debe hacer sin restregar.

COMO ACTUAR ANTE LOS GASES LACRIMOGENOS MANUAL UCV

Los gases lacrimógenos causan enrojecimiento de los ojos, irritación de las vías respiratorias, tos, náuseas y vómitos. Sobre la piel pueden causar quemaduras, si se ve afectado por ellos tome en cuenta estas recomendaciones Fuente: paraquetedefiendascrcr.blogspot.com

Paso a paso:

①

Si se encuentra en un espacio cerrado salga de inmediato o abra las puertas y ventanas para ventilar el área.

②

Nunca fume si ha estado expuesto a los gases, la nicotina provocará que las vías respiratorias se estrechen aún más.

③

Mantenga la calma, respire normalmente y evite inhalar profundamente.

④

Camine con cuidado, mirando siempre a su alrededor. En caso de no ver, utilice los brazos como guía. Nunca corra a ciegas, pues corre el peligro de tropezar y hacerse daño usted u a otros.

⑤

Ubíquese en contra del viento del lugar de la exposición y retírese del área lo más rápido posible.

⑥

Si tiene abundante lagrimeo no lo interrumpa, este ayudará a eliminar los químicos recibidos.

⑦

No se toque o frotes los ojos ni la piel, recuerde que las manos están también impregnadas de tóxico. Evite tragar y escupir si siente mal sabor y molestia en la boca o garganta.

⑧

NUNCA SE MOJE LA CARA O LOS OJOS CON AGUA, ESTE LÍQUIDO AUMENTA EL EFECTO DEL GAS.

⑨

Al volver a casa, quítese la ropa expuesta lo más pronto posible, más aún si en el hogar se encuentran niños pequeños.

⑩

Tan pronto pueda dese una ducha con agua fría por 3 a 5 minutos y luego continúe con un baño rutinario con jabón. No es recomendable bañarse con agua

caliente abre los poros y permite el paso del gas a su organismo, ni los baños de tina porque lo redistribuye.

11

La ropa debe ser colocada al aire libre expuesta al viento para dispersar los últimos restos del gas. Luego, las prendas deben ser lavadas por separadas del resto de la ropa, primero con agua fría y luego de manera habitual. Una vez realizado este procedimiento podrá ser utilizada.

SI LAS BOMBAS ENTRAN A TU CASA



Aunque no estemos participando en una manifestación, a veces, no podemos evitar sufrir los efectos de la arremetida de los equipos antimotines contra los protestantes a pesar de estar en casa. Muchas han sido las personas que se han tenido que enfrentar a esta situación así que prepárate, no vas a querer que te agarre desprevenido a ti.

1.- Si la manifestación es cerca de tu casa, mantén todas las ventanass cerradas de ser posible.

2.- Si tienes ventiladores enciéndelos y colócalos hacia las ventanas y balcones para evitar que entre la mayor cantidad de humo posible.

3.- Ten un paño grueso a la mano, vinagre, crema dental y/o antiácido para que tú y tu familia usen en caso de ser necesario.

4.- Si tienes mascotas, niños pequeños, estás embarazada y/o sufres de asma entra al baño, cierra la puerta y abre el agua caliente de la ducha a todo lo que dé. El vapor aliviará los efectos de los gases.

5.- Respira con calma, evita las grandes bocanadas de aire.

6.- El uso del cigarrillo es una forma de combatir el gas lacrimógeno según reportes.

7.- **Si entra una bomba a tu casa tómala con un paño grueso, para no quemarte, métela en agua y tapa el recipiente. Así neutralizarás sus efectos.**

8.- Quítate los lentes de contacto de estar utilizando unos. Los lentes de contacto tienen a retener el químico causante de la irritación y prolongan el efecto.

9.- Trata de cubrir toda tu piel. Evita prendas que expongan partes de tu cuerpo para que no resulten con quemaduras o irritación.

10.- Consigue unos lentes de buceo para proteger tus ojos. Los gases lacrimógenos afectarán principalmente tus ojos.

Esperamos que te sean útiles estas recomendaciones. Si tienes alguna sugerencia no dudes en escribirla en los comentarios para que la podemos incluir.

MANUAL DE LA UCAB PARA EVITAR ATAQUES DE ANSIEDAD FRENTE A HECHOS DE VIOLENCIA QUE SE GENERAN EN EL PAÍS

Síntomas:

1. Dolor
2. Ansiedad
3. Irritabilidad
4. Confusión
5. Desespero
6. Hiperalerta
7. Desesperanza
8. Poca motivación
9. Rabia
9. Incredulidad
10. Pesadillas
11. Dificultades en la memoria
12. Desorientación

- 13. Confusión
- 14. Dolores físicos

¿Qué hacer?

- 1. Si se está muy preocupado respirar profundamente.**
- 2. Ser solidario y generoso siempre es reconfortante.**
- 3. Conversar acerca de lo que sientes y preocupa con personas de confianza.**
- 4. Evalúa pensamientos e impacto emocional, no exagerar las posibles amenazas ni las reacciones.**
- 5. Mantenerla rutina diaria en lo posible y ocupar la atención en actividades productivas.**
- 6. Dosificar la cantidad de información y discriminar que las fuentes sean confiables.**
- 7. Se recomienda realizar actividades gratificantes para propiciar la relajación.**