

PLAN DE SEGURIDAD EN DEFENSA CIVIL FRENTE A EMERGENCIAS



SENCICO – SEDE CENTRAL 2021

CONTENIDO

LISTA DE ACRÓNIMOS

1. INTRODUCCIÓN

2. FINALIDAD

3. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

2.2 Objetivos específicos

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN Y ALCANCE

5. BASE LEGAL

6. ESCENARIOS DE RIESGO

6.1 Escenario ante peligro de sismo de gran magnitud (8.8 Mw)

6.2 Escenario ante peligro de incendio

6.3 Características de la edificación

6.3.1 Sistema de Agua

6.3.2 Sistema Eléctrico

6.3.3 Medios y Equipos de Seguridad, y sistema contra incendio
Existentes

6.4 Población usuaria y aforo

7. ACCIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN

7.1 Organización

7.2 Comité de seguridad en defensa civil

7.2.1 Funciones del Comité

7.2.2 Función de los miembros del Comité de Defensa Civil

7.3 Brigadas de defensa civil

7.3.1 Brigada de evacuación

7.3.2 Brigada de primeros auxilios

7.3.3 Brigada contra incendios

7.4 Capacitación y entrenamiento

7.5 Protocolos ante emergencias

7.6 Procedimiento de evacuación

7.7 Simulacros

7.8 Actividades identificadas

7.9 Cronograma anual de actividades

8. FINANCIAMIENTO

9. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN

ANEXOS

LISTA DE ACRÓNIMOS

CENEPRED	: CENTRO NACIONAL DE ESTIMACIÓN, PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES
CGVBP	: CUERPO GENERAL DE BOMBEROS DEL PERÚ
EGFRD	: ESTRATEGIA DE GESTIÓN FINANCIERA DEL RIESGO DE DESASTRES (EGFRD)
GC	: GESTIÓN CORRECTIVA
GCO	: GESTIÓN DE LA CONTINUIDAD OPERATIVA
GP	: GESTIÓN PROSPECTIVA
GTGRD	: GRUPO DE TRABAJO DE LA GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES
GTGRD-SENCICO	: GRUPO DE TRABAJO DE LA GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES DEL SERVICIO NACIONAL DE CAPACITACIÓN PARA LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCIÓN
INDECI	: INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL
ITSE	: INSPECCIÓN TÉCNICA DE SEGURIDAD EN EDIFICACIONES
PCO	: PLAN DE CONTINUIDAD OPERATIVA
PEI	: PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL
PP068	: PROGRAMA PRESUPUESTAL 0068 "REDUCCIÓN DE LA VULNERABILIDAD Y ATENCIÓN DE EMERGENCIAS POR DESASTRES"
PPRRD	: PLAN DE PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES
SENCICO	: SERVICIO NACIONAL DE CAPACITACIÓN PARA LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCIÓN
SINAGERD	: SISTEMA NACIONAL DE GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES

PLAN DE SEGURIDAD EN DEFENSA CIVIL FRENTE A EMERGENCIAS

1. INTRODUCCIÓN

El Plan de Seguridad constituye un instrumento de gestión, que contiene procedimientos específicos destinados a planificar, preparar y organizar las acciones a ser adoptadas frente a una emergencia que se presenta en el la Sede Central de SENCICO, con la finalidad de controlar y reducir los posibles daños a las personas y su patrimonio. Incluye, la organización de las brigadas, equipamiento de seguridad, capacitación y entrenamiento del personal.

2. FINALIDAD

Asegurar que el Servicio Nacional de Capacitación para la Industria de la Construcción (SENCICO) responda de manera adecuada y óptima frente a la ocurrencia de una eventualidad o siniestro.

3. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Establecer las acciones para afrontar una emergencia producida durante una eventualidad o siniestro (ya sea incendios, sismos, etc), a fin de salvaguardar la vida de las personas, y minimizar los daños materiales y al medioambiente.

2.2 Objetivos específicos

- Establecer responsabilidades y efectuar las comunicaciones internas y externas ante la ocurrencia de un sismo o incendio.
- Establecer medidas y/o acciones inmediatas a seguir en caso de desastres o emergencias provocadas por un sismo o por incendios.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN Y ALCANCE

Este plan es de aplicación y cumplimiento obligatorio para la sede central del SENCICO, que incluye Presidencia, Gerencia General y demás áreas y unidades orgánicas.

Una vez que entre en vigencia este plan, las diversas sedes a nivel nacional deben elaborar sus propios planes, que deben guardar relación con lo establecido en el presente documento, teniendo en cuenta sus funciones, ámbito de influencia, organización y responsabilidades.

5. BASE LEGAL

- Ley N° 29664, que crea el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres-SINAGERD.
- Resolución Ministerial N° 185-2015-PCM, que aprueba los "Lineamientos para implementación de los procesos para la Gestión Reactiva".
- Decreto Supremo N° 048-2011-PCM, Reglamento de la Ley del SINAGERD.

- DS N° 002-2018-PCM, que aprueba el Nuevo Reglamento de Seguridad en Edificaciones
- Decreto Supremo N° 034-2014-PCM, que aprueba el Plan Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres 2014-2021.
- Resolución Ministerial N° 276-2012-PCM, que aprueba los “Lineamientos para la Constitución y Funcionamiento de los Grupos de Trabajo de la Gestión de Riesgo de Desastres en los Tres Niveles de Gobierno”.
- Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 191-2019-02.00, que conforma el Grupo de Trabajo para la Gestión del Riesgo de desastres del Servicio Nacional de Capacitación para la Industria de la Construcción-SENCICO.

6. ESCENARIOS DE RIESGO

6.1 Escenario ante peligro de sismo de gran magnitud (8.8 Mw)

Según el estudio de Escenario de Sismo y Tsunami en el Borde Occidental de la Región Central del Perú (Tavera, 2014), toda el área urbana de Lima Metropolitana y el Callao, podrían ser afectados con niveles de sacudimiento para los suelos superiores a los percibido en Ica, durante el sismo de 2007 (8.0 MW). Este mismo estudio indica la existencia de dos áreas fuertemente acopladas o de mayor acumulación de energía frente al borde occidental de la región central nacional, la primera ubicada al norte de la costa de Lima y la segunda en su extremo sur, que al desprenderse los acoples podría desencadenar un sismo de magnitud igual a 8.8 MW.

Del mismo modo, considerando que la Sede Central de SENCICO se encuentra ubicada en el distrito de San Borja, y tomando en cuenta el estudio desarrollado por el Instituto de Defensa Civil con el apoyo del IGP, denominado Escenario Sísmico para Lima Metropolitana y Calla con Sismo 8.8 MW (Lima, 2017); se identifica el nivel de peligro correspondiente al distrito mencionado. Por lo tanto la sede central se encuentra ubicada en una zona de nivel de peligro **medio**.

6.2 Escenario ante peligro de incendio

Los incendios urbanos producen una gran cantidad de emergencias en Lima Metropolitana, por lo que el riesgo de ocurrencia de un incendio es altamente probable.

De acuerdo a ello, existe la probabilidad de que ocurra un incendio en la Sede Central, en horas laborables y de atención por la presencia de materiales inflamables o de acervo documentario en los ambientes, así como por la situación de los sistemas de distribución eléctrica y de redes de tecnología informática existente en las edificaciones, o por los materiales inflamables y/o equipos que se encuentran en los talleres.

La ocurrencia de un incendio puede afectar las estructuras y a los trabajadores por la exposición directa al fuego y calor, así como, la

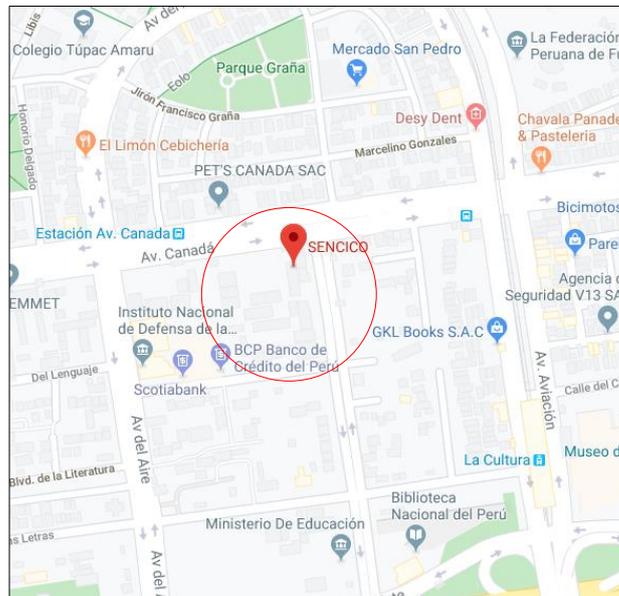
inhalación, intoxicación y asfixia por humo puede ocasionar la muerte por aplastamiento o presión de las mismas personas atrapadas en los accesos y salidas de las edificaciones.

Del mismo modo, la ocurrencia de un incendio fuera de horario de trabajo o en días no laborables podría tener como consecuencia directa la inhabilitación del ambiente físico, el colapso de los sistemas de comunicación y la gestión de la información institucional.

6.3 Características de la Edificación

Se encuentra ubicada en Av. De La Poesía N° 351, en el distrito de San Borja, cerca de avenidas principales como Av. Javier Prado y Av. Canadá. Cuenta con 3 accesos, por la Avenida De La Poesía, por la Av. Canadá y por Av. De La Prosa. El área de terreno es de 13,796.34 m².

Gráfico N°01: Ubicación de la Sede Central



En esta sede se desarrolla actividades administrativas y educativas, donde se cuenta con las oficinas de administración central, Escuela Superior Técnica, aulas, wawa wasi, auditorios, talleres y laboratorios.

Gráfico N°02: Vista del Frontis de la Sede Central


En general el sistema constructivo es mampostería confinada, los techos son de aligerado en los pabellones, mientras que los laboratorios y talleres cuentan con techos de Calaminón. En el siguiente cuadro se muestra las características físicas de los pabellones o edificaciones que conforman la sede central.

Cuadro N° 01: Características de muros, techos y antigüedad de los pabellones.

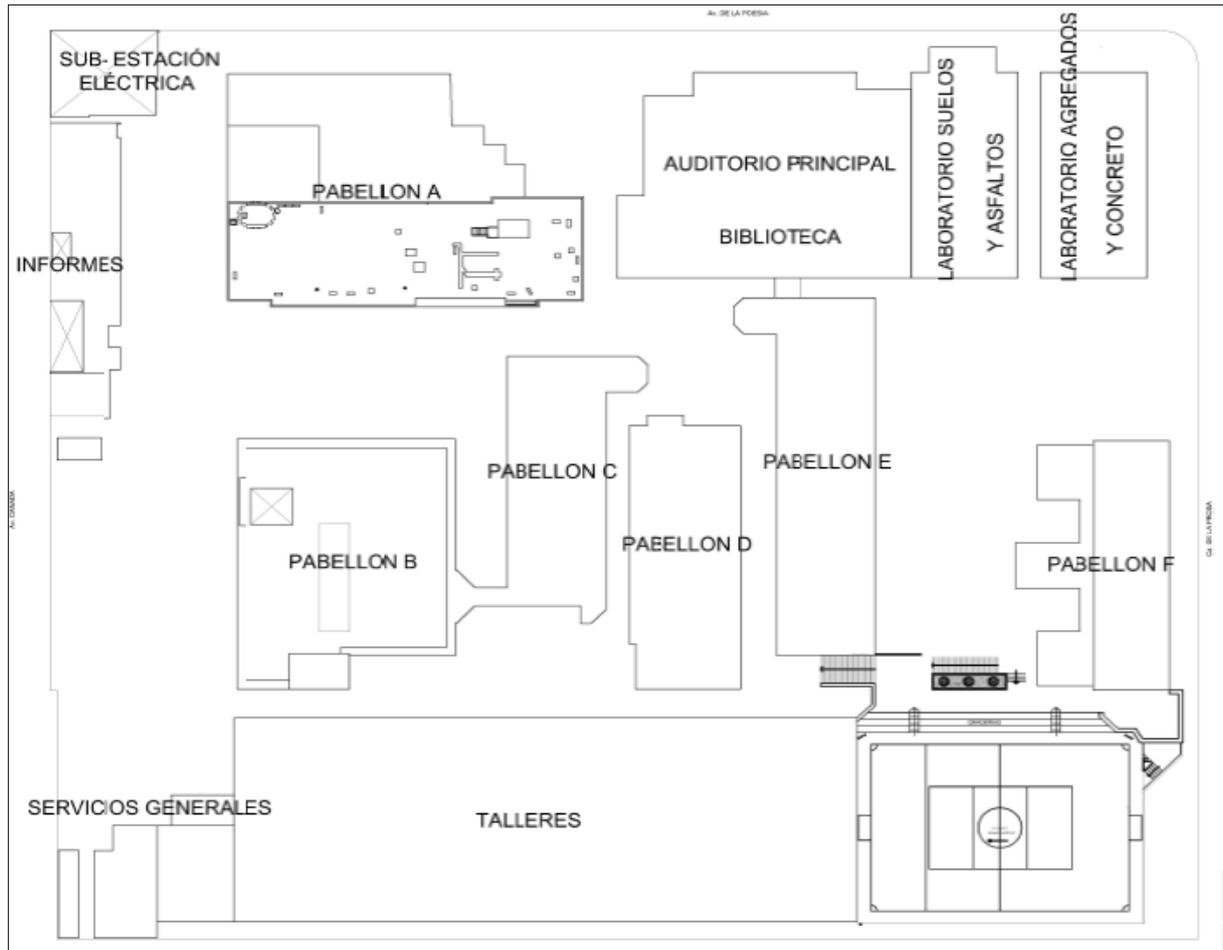
Pabellón	Uso	N° Pisos	Muros	Techos	Antigüedad	Estado de conservación*	N° Escaleras de acceso	Ascensor	Comentarios
Pab. "A"	Administración central Wawahuasi	5	Albañilería Confinada	Losa aligerada	<ul style="list-style-type: none"> Primer piso: 24 años Segundo al quinto piso: 23 años 	Bueno	2	Sí	
Pab. "B"	Escuela Superior SGZ, SSGG, GZLC, Cafetería, Tópico	3	Albañilería Confinada	Losa aligerada	<ul style="list-style-type: none"> Primer y segundo piso: 42 años Tercer piso: 28 años 	Regular	2	No	
Pab. "C"	Aulas	3	Albañilería Confinada	Losa aligerada	28 años	Regular	1	No	
Pab. "D"	Auditorios auxiliares	1	Albañilería Confinada	Losa aligerada	28 años	Bueno	--	No	
Pab. "E"	Aulas	3	Albañilería Confinada	Losa aligerada	26 años	Regular	2	No	
Pab. "F"	Aulas	4	Albañilería Confinada	Losa aligerada	20 años	Regular	1	No	
Auditorio y Biblioteca	Auditorio y Biblioteca	2	Albañilería Confinada	Losa aligerada	24 años	Regular		No	En ejecución el cambio de techos del Auditorio
Talleres	Albañilería, Gas, IIEE, IISS, Saneamiento	1	Albañilería Confinada	Calaminón	42 años	Regular		No	
Laboratorio 1	Lab. de Suelos	2	Albañilería Confinada	Losa Aligerada	25 años	Regular		No	En ejecución el cambio de techos
Laboratorio 2	Lab. Agregados y Concreto	1	Albañilería Confinada	Calaminón	25 años	Regular			En ejecución el cambio de techos
	Admisión	1	Albañilería	Losa		Bueno	1	No	

Admisión	(Informes)		Confinada	aligerada					
Servicios generales	Servicios generales	1	Drywall	Calamnina				No	En ejecución el cambio de techos

(*) Inspección visual realizada por parte de los miembros del Equipo Técnico de las áreas de DMI y de RRHH.

En el gráfico siguiente se muestra la distribución de los pabellones en la sede central.

Gráfico N° 03: Distribución de la Sede Central



En este sentido, y de acuerdo a la inspección visual por parte de los especialistas del Equipo Técnico GRD- SENCICO, considerando el estado de conservación y el sistema constructivo, la edificación muestra una vulnerabilidad media a baja.

6.3.1 Sistema de Agua

La red de agua de la sede central es un sistema mixto, donde se puede encontrar tuberías de fierro fundido, fierro galvanizado, perteneciente a la red original y en aquellos puntos donde se han hecho refacciones, se han ido reemplazando por tuberías de PVC.

El abastecimiento de la red se da a través de 5 medidores o suministros, que son los siguientes:

Cuadro N° 2: Nros. de Suministro de SEDAPAL

Nro. Suministro	Sede
Suministro N° 2798443-4	San Borja
Suministro N° 2881262-6	San Borja
Suministro N° 5118445-5	San Borja
Suministro N° 2743660-9	San Borja
Suministro N° 2901937-9	San Borja

Debido a la inoperatividad de algunas estructuras se han generado las siguientes formas de abastecimiento de agua en la red interna (dependiendo del pabellón):

Cuadro N° 3:

Abastecimiento de agua de los pabellones de la sede Central del SENGICO

Pabellón	N° Pisos	Uso	Sistema de abastecimiento interno de agua
Pab. "A"	5	Administración central	Cisterna, bomba y tanque elevado.
		Wawahuasi	Agua directa de la red externa.
Pab. "B"	3	Escuela Superior SGZ, SSGG, GZLC, Cafetería, Tópico	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa
Pab. "C"	3	Aulas	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa
Pab. "D"	1	Auditorios auxiliares	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa
Pab. "E"	3	Aulas	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa
Pab. "F"	4	Aulas	Alimentación directa
Auditorio y Biblioteca	2	Auditorio y Biblioteca	Alimentación directa
Talleres	1	Albañilería, Gas, IIEE, IISS, Saneamiento	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa
Laboratorio 1	2	Lab. de Suelos	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa
Laboratorio 2	1	Lab. Agregados y	Cisterna con bomba hidroneumática.

		Concreto	Alimentación directa
Admisión	1	Admisión (Informes)	Alimentación directa
Servicios generales	1	Servicios generales	Cisterna con bomba hidroneumática. Alimentación directa

En el cuadro siguiente se tiene el estado de operatividad del equipamiento del sistema de distribución de agua de la sede central.

Cuadro N° 4: Estado de operatividad del equipamiento del sistema de distribución de agua

Equipamiento	Total Existentes	Operativos	Inoperativos
Cisterna	4	<ul style="list-style-type: none"> (01) ubicada en el pabellón A (01) ubicada en los Talleres 	<ul style="list-style-type: none"> (01) ubicada en el Auditorio Principal (01) ubicada en el Pabellón F
Bomba de Impulsión	8	<ul style="list-style-type: none"> (02) ubicadas en el Pabellón A (02) ubicadas en los Talleres 	<ul style="list-style-type: none"> (02) ubicadas en el Auditorio Principal (02) ubicadas en el Pabellón F
Bomba Hidroneumática	3	<ul style="list-style-type: none"> (01) Ubicada de los Talleres. Actualmente necesita mantenimiento por un problema del tubo de succión. 	<ul style="list-style-type: none"> (01) ubicada en el Auditorio (01) ubicadas en el Pabellón F
Tanque Elevado Concreto armado	4	<ul style="list-style-type: none"> (01) ubicado en el pabellón A 	<ul style="list-style-type: none"> (01) ubicado en el Auditorio Principal (01) ubicado en el pabellón B (01) ubicado en el LEM

6.3.2 Sistema Eléctrico

El sistema de energía eléctrica se abastece mediante 3 suministros de la empresa Luz del Sur (ver Cuadro N° 5), y distribuye mediante un Tablero General y Tableros de Distribución con interruptores termo magnéticos, que protegen las instalaciones de tomacorrientes, luminarias y fuerza.

Cuadro N° 5: Nros. de Suministros de Luz del Sur

Suministro	Sede de Suministro
927317	SAN BORJA
1231878	SAN BORJA
849264	SAN BORJA

Sin embargo, es necesario aumentar la potencia del sistema eléctrico, debido a la alta demanda de carga eléctrica existente, la misma que aumenta en temporada de verano por el uso de artefactos eléctricos y aire acondicionado.

Asimismo el Laboratorio de Ensayo de Materiales (LEM) también tiene una mayor demanda por la maquinaria que utiliza.

6.3.3 Medios y Equipos de Seguridad, y Sistema Contra Incendios Existentes

Entre los medios y equipos de seguridad y de sistema contra incendios, con los que cuenta la sede son los siguientes:

Cuadro N° 06: Medios y Equipos de Seguridad de la Sede Central-SENCICO.

MEDIDAS DE SEGURIDAD	IMPLEMENTADO: SI/NO	COBERTURA (%)	OPERATIVO (SI/NO)	OBSERVACIONES
Salidas de emergencia	SI		SI	
Vías de evacuación	SI		SI	
Señalética	SI	80%	SI	
Alarma Sonora (Sirena)	NO			En caso de simulacros se usa el timbre de Escuela Técnica
Alarma Visual	NO			
Detector de humo	SI	50%	NO	En el auditorio no funciona.
Extintores	SI	100%	SI	Actualmente se está revisando por observación de la ITSE
Luces de emergencia	SI	80%	SI	Es necesario colocar luces de emergencia que alumbren directo a los tableros eléctricos.
Manguera contra incendios	SI		NO	
Timbres	SI			De Escuela Superior Técnica
Megáfono*	SI	20%	SI	Es necesario implementar más cantidad.

Elaborado con información de RRHH y de DMI.

6.4 POBLACIÓN USUARIA Y AFORO

Teniendo en cuenta el personal administrativo y la población estudiantil máxima que podría tenerse en el turno de mayor afluencia (turno mañana), tenemos que un total máximo de **1191 personas** que pueden encontrarse presentes en un momento del día en el local de SENCICO SEDE CENTRAL (San Borja). Estas cifras han sido consideradas con una asistencia modalidad presencial, antes de la pandemia Covid19-2020, que para efectos del presente plan, es la situación más crítica por tener el máximo de afluencia.

Aforo

El aforo se calcula en función de dos componentes, el área por persona y el sustento antropométrico (que depende del mobiliario y de la funcionalidad del mismo).

En el caso de las aulas existe un hacinamiento, por lo que se debe establecer una nueva distribución de las carpetas y actualizar la señalética indicando el máximo aforo.

En el caso de las áreas de oficinas, existe por solucionar el tema mobiliario que ya no son funcionales y dificultan el flujo de circulación en el ambiente, ya que ya que son muy grandes o el diseño no permite una mejor distribución.

7. ACCIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN

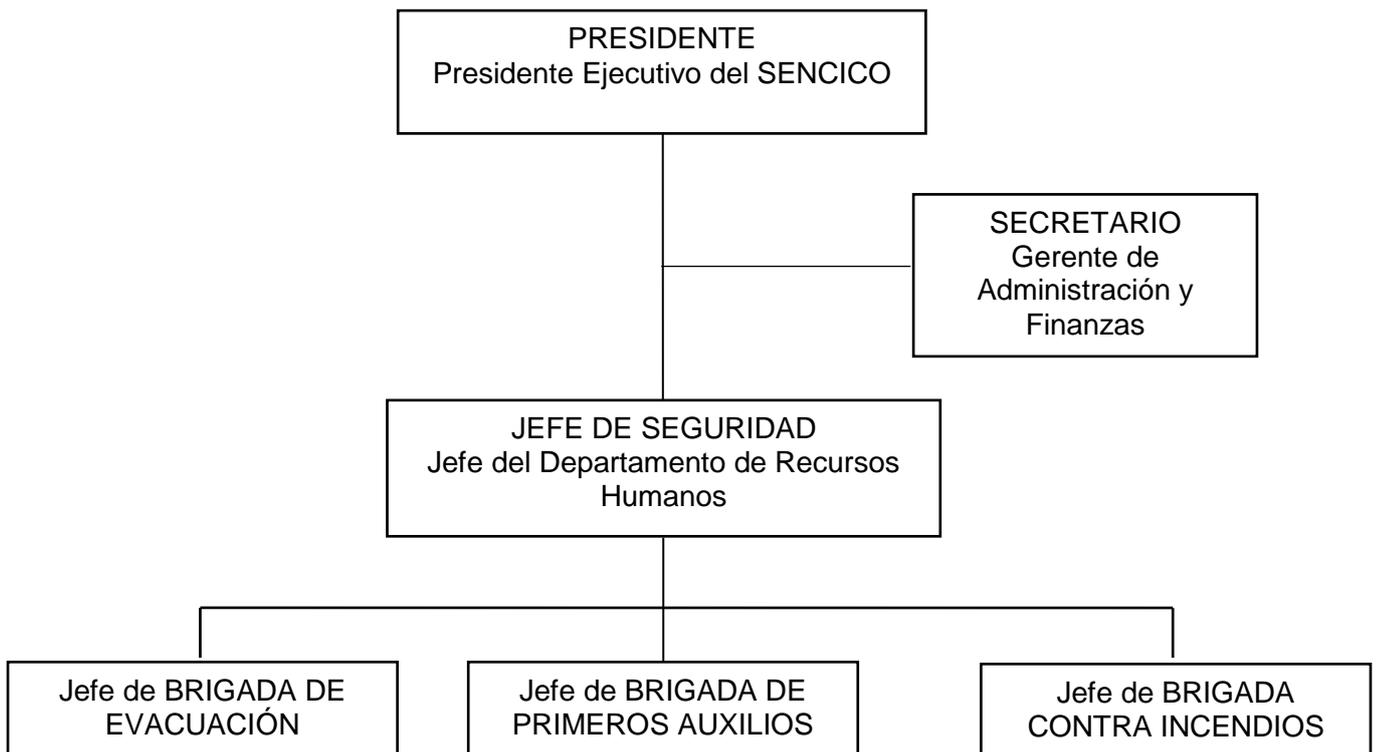
7.1 Organización

Para la protección de las personas que laboran y concurren en la entidad se conforma el Comité de Seguridad en Defensa Civil y las Brigadas de Defensa Civil.

El Comité de Seguridad en Defensa Civil tiene como misión principal organizar, planificar y dirigir las acciones destinadas a salvaguardar la vida y la salud de los visitantes, personal y la infraestructura del local institucional, ante la ocurrencia de una emergencia causada por un fenómeno de origen natural o por acción humana.

Las Brigadas de Defensa Civil son las que protegen a las personas que laboran y concurren a la entidad.

El comité de Seguridad en Defensa Civil está conformado de la siguiente forma:



Puesto de Mando: Lugar donde se ubicará el presidente del comité o el vicepresidente de comité y desde donde coordinará y supervisará las acciones que se estén realizando para atención de la emergencia.

En principio, este lugar será la Oficina del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo, siendo este lugar cambiado en caso se considere necesario y conveniente.

7.2 Comité de Seguridad en Defensa Civil

7.2.1 Funciones del Comité

- Elaborar el Plan de seguridad y Organizar las Brigadas de Defensa Civil.
- Coordinar las acciones de protección y seguridad con las Oficina de Defensa Civil de la Municipalidad Distrital y otras entidades afines como el CGVBP.
- Promover la seguridad de las instalaciones de acuerdo al marco normativo sobre la materia.
- Programar la capacitación y entrenamiento de las brigadas.

7.2.2 Función de los miembros del Comité de Defensa Civil

Presidente

El cargo es ocupado por el Presidente Ejecutivo del SENCICO, quien es responsable de planificar, dirigir y disponer que se cumplan las normas de Seguridad en Edificaciones; preside las reuniones del comité y firma conjuntamente con el Secretario las Actas del Comité; es el responsable de la integridad física y moral del personal.

Convoca a reunión del comité por lo menos una vez cada tres meses, con el fin de evaluar las acciones de las Brigadas de Defensa Civil del SENCICO.

Jefe de Seguridad

El cargo es ocupado por el Jefe del Departamento de Recursos Humanos, quien es responsable de organizar las Brigadas de Defensa Civil, nombra a los Jefes de Brigada.

Planifica la capacitación de las brigadas y la ejecución de los simulacros.

Secretario

El cargo es ocupado por el Gerente de Administración y Finanzas, quien es responsable de llevar el Libro de Actas y la documentación del Comité, convoca a los miembros a las reuniones, informa sobre el trabajo realizado y los acuerdos tomados.

Lleva la correspondencia interna y externa, el registro de los equipos de

seguridad, de los cursos de capacitación de las brigadas y de los simulacros.

7.3 Brigadas de Defensa Civil

Se denomina brigada de emergencia al grupo de trabajadores que se encuentran debidamente organizados, entrenados y equipados para estar en la absoluta capacidad de identificar las condiciones de riesgo que puedan generar determinadas emergencias y así mismo se encuentran entrenados para actuar oportunamente controlando o minimizando sus consecuencias de dichos riesgos identificados.

Estas brigadas son formadas con el fin de promover un cambio de actitud en el personal, con la finalidad de fomentar una cultura preventiva, para controlar y manejar de manera organizada las condiciones laborales inadecuadas que puedan causar desastres que afecten la salud o seguridad de los trabajadores o así mismo los bienes materiales de la entidad.

El Comité de Seguridad en Defensa Civil, a través del Jefe de Seguridad, es el encargado de la convocatoria, conformación, entrenamiento y capacitación de las Brigadas, a fin de que intervengan de manera adecuada. Estas brigadas deben estar organizadas jerárquica y funcionalmente y deben incluir un jefe de grupo. Asimismo, las brigadas deben ser actualizadas cada seis (06) meses. Mediante memorándum, cada gerente designa tres personas para conformar las brigadas, las mismas que se conforman mediante Resolución de Gerencia General.

Cada seis (06) meses el Departamento de Recursos humanos solicitará la actualización o ratificación mediante un memorándum circular.

Las brigadas están integradas como mínimo por tres personas y están a cargo de un Jefe de Brigada, que es responsable de coordinar con los otros jefes de brigadas y con el Jefe de Seguridad.

Los miembros de las brigadas deben ser capacitados de acuerdo a la brigada que integran y deben contar con el debido equipamiento.

7.3.1 Brigada de Evacuación

Acciones de Preparación:

- Establecer la Ruta de Evacuación y señalizarla.
- Identificar las zonas seguras internas en caso de sismo, de acuerdo a la Norma de Construcción Sismo Resistente E.030 (encuentro de viga con columna libre de objetos que puedan caer, delante de la caja del ascensor, delante de la caja de la escalera de concreto).
- Identificar el Tablero Eléctrico Principal y la llave principal de agua.
- Verificar que la ruta de evacuación se mantenga libre de obstáculos.
- Verificar la señalización de seguridad.
- Verificar el funcionamiento de las luces de seguridad.

Acciones de Respuesta:

- Ante la activación de la alarma conduce la evacuación por la ruta de evacuación hasta la zona segura externa, teniendo cuidado con los vidrios y objetos que puedan caer.
- Cortar el suministro eléctrico, suministro de agua y suministro de gas.
- Verificar la evacuación de todo el personal y visitantes.
- Llamar a los bomberos, SAMU y policía de acuerdo a la situación.
- Informar sobre las personas que quedaron atrapadas.

7.3.2 Brigada de Primeros Auxilios

Acciones de Preparación:

- Preparar los botiquines.
- Verificar que las medicinas no se encuentren vencidas.
- Verificar el buen estado de su equipamiento (camilla, férulas, etc.).

Acciones de Respuesta:

- En caso de emergencia brinda los primeros auxilios.
- Evacuar a los heridos hacia una zona segura.
- En caso ser necesario llamar a un centro de atención médica o ambulancia particular para que trasladen a los heridos a un establecimiento de salud.

7.3.3 Brigada contra Incendios

Acciones de Preparación:

- Llevar el control de la fecha de mantenimiento y prueba hidrostática de los extintores.
- Verificar el estado de los extintores.
- Verificar que los extintores estén correctamente instalados.
- Verificar que los extintores sean fácilmente visibles.
- Verificar que los tomacorrientes no se sobrecarguen (un enchufe por tomacorriente).
- Verificar que no se almacenen combustibles en ambientes administrativos.
- En caso se cuente con sistema contra incendios, verificar que cuente con constancia de operatividad vigente.

Acciones de Respuesta:

- Ante la activación de la alarma de incendio, trata de controlar el amago de incendio con los extintores.
- En caso no pueda controlar el amago de incendio, llamar a los bomberos y policía.
- En caso el amago de incendio se genere en las instalaciones eléctricas cortar el suministro en las zonas afectadas.

- Cortar el suministro de gas.

7.4 Capacitación y Entrenamiento

La capacitación estará a cargo del Área de Seguridad en el Trabajo y del Médico Ocupacional. En el cuadro siguiente se muestra el equipo encargado.

Cuadro N° 7: Personal encargado de la capacitación y/o entrenamiento

AREA	Cargo o Puesto	Nombre	Anexo
RRHH	Médico Ocupacional	Raquel Revilla	2312
RRHH	Técnico en Enfermería	Estiv Valverde	2312
RRHH	Técnico en Seguridad y Salud en el Trabajo	Carlos Morales	2304

En el tema de capacitación se distinguen 3 grupos de público objetivo: colaboradores en general, brigadas, y alumnos (que pueden ser de los cursos cortos o de las carreras técnicas). Se tendrá las siguientes consideraciones:

- En el caso de los colaboradores en general, éstos reciben capacitaciones trimestrales como parte el Plan de Seguridad en el Trabajo.
- La capacitación a las brigadas será de forma mensual, bien sea por parte del Departamento de Recursos Humanos, o bien sea un entrenamiento a cargo de algún especialista externo.
- En el caso de los alumnos se tienen dos subgrupos, los de las carreras técnicas para quienes se brindara capacitación mensual, teniendo en cuenta los turnos; y en el caso de los cursos cortos la capacitación será en la primera clase del curso.
- El Centro de Formación San Borja es el responsable de enviar cada mes su cronograma de cursos a iniciar, al área de recursos humanos para organizar y coordinar la programación de las capacitaciones.
- La Escuela Superior Técnica es la responsable de enviar su cronograma de cursos por turnos al Departamento de Recursos Humanos para la respectiva coordinación y programación de la capacitación mencionada.
- En el caso del entrenamiento, éste estará a cargo de especialistas externos, y comprenderá entre otros, Evacuación y Rescate, el Uso de Extintores, y Técnicas de Primeros Auxilios. Asimismo participarán las tres brigadas en estos entrenamientos, con el objeto de lograr Brigadas multifuncionales.

De acuerdo a lo mencionado, se tiene los cuadros N° 8 y 9, con los cronogramas de capacitación a los diversos grupos identificados:

Cuadro N° 8: Capacitación a Personal Administrativo en general y Brigadas

Actividad	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Capitación a todo el personal administrativo (temas de seguridad) 4 veces al año*			X		X			X			X	
**Capacitación a brigadas en primeros auxilios	X		X				X		X		X	
**Capacitación a brigadas en seguridad		X						X		X		
Entrenamiento en lucha contra incendios				X								
Entrenamiento en evacuación y rescate					X							
Entrenamiento en primeros auxilios						X						

(*) Está contemplado en el Plan de Seguridad en el Trabajo

(**) A cargo del Departamento de Recursos Humanos

Cuadro N° 9: Capacitación a los Alumnos

Actividad	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
EST turno mañana				X					X			
EST turno tarde					X					X		
EST turno noche						X					X	
CFSB*	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

(*) Condicional al inicio de cursos.

7.5 Protocolos ante Emergencias

Una vez producida una emergencia, deben seguirse los siguientes protocolos:

Cuadro N° 10: Protocolo en Caso de Incendio

Acción	Responsable
Activar la alarma de incendio.	La persona que observa el amago de incendio o la Brigada contra Incendio.
Evacuación.	Brigada de Evacuación.
Control de amago de incendio.	Brigada contra Incendio.
Llamar a los bomberos.	Brigada contra Incendio.
Atención de heridos.	Brigada de Primeros Auxilios.

Cuadro N° 11: Protocolo en Caso de Sismo

Acción	Responsable
Mantener la calma y colocarse en zona segura interna ante sismo.	Todos.
Evacuación hacia zona segura externa por la ruta de evacuación.	Brigada de Evacuación.
Atención de heridos.	Brigada de Primeros Auxilios.
Control de personas evacuadas.	Brigada de Evacuación.
Informe de personas atrapadas.	Brigada de Evacuación.

7.6 Procedimiento de Evacuación

Definición

Es la acción de desocupar ordenadamente un lugar, con la finalidad de proteger la vida de los ocupantes frente a cualquier riesgo, o ante la proximidad de este; incluye el desplazamiento de los bienes y documentos que revistan especial importancia y/o cuya pérdida constituya un daño irreparable.

La evacuación debe ser en forma rápida y ordenada, en coordinación con las Brigadas de Evacuación con el fin de evitar pérdida de vidas.

Motivo

Protección de las personas (personal y visitantes) cuando existan riesgos que hagan peligrar su integridad física.

Casos en que debe realizarse una evacuación.

En caso de sismo, incendios, explosiones, fugas de gas, etc.

Procedimiento

- a) Evacuar los pasadizos y ambientes por la ruta de evacuación en forma rápida y ordenada.
- b) Conservar la serenidad y evitar el pánico.
- c) Evitar correr, gritar o empujarse.
- d) No regresar por ningún motivo al sector evacuado.
- e) No caminar con las manos en los bolsillos.
- f) Las damas deberán quitarse los zapatos de tacón alto.
- g) No fumar en la evacuación.
- h) En caso de producirse humo por amagos de incendio desplazarse agachados y de ser necesario rampando.
- i) Sí está en buenas condiciones físicas, preste auxilio a las personas que lo necesiten.

7.7 Simulacros

Los objetivos principales de los simulacros son los siguientes:

- Detectar errores u omisiones tanto del contenido del Plan como en las actuaciones a realizar para su puesta en práctica.
- Habituarse a los ocupantes a evacuar la edificación.
- Realizar prueba de idoneidad y suficiencia de equipos y medios de comunicación, alarma, señalización, luces de emergencia, etc.
- Estimar tiempos de evacuación, de intervención de equipos propios y de intervención de ayudas externas.

Todos los servidores y público usuario de la Sede Central del SENCICO deben participar de los simulacros que se programen para la institución.

Cuadro N° 12: Cronograma de Simulacros

ITEM	SUPUESTO	RESPONSABLE	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	Simulacro SISMO	RRHH					X					X		
2	Simulacro INCENDIO	RRHH						X					X	

El área encargada de Seguridad en el Trabajo será la responsable de llevar a cabo los simulacros y capacitaciones respectivas.

7.8 Actividades Identificadas

Sistema de Agua

- Reparación/rehabilitación del Equipamiento del sistema de agua (cisternas, tanques elevados, bombas).

Sistema Eléctrico

- Aumento de la carga eléctrica para el LEM.
- Construcción de una subestación para la sede central

Sistema contra Incendio

- Instalación del sistema integrado contra incendios.

Equipo de seguridad:

- Adquisición de luces de emergencia.
- Adquisición de megáfonos.

Aforo:

- Realizar el cambio de mobiliario en las oficinas, para regular el aforo.
- Colocar la señalética del aforo.
- Redistribución del mobiliario para el cumplimiento del aforo.

Señalética y Equipo de seguridad

- Inspección y mantenimiento de señalética y equipo de seguridad.

7.9 Cronograma Anual de Actividades

Las actividades a llevarse a cabo el año 2021, para realizar tareas de educación y preparación para la respuesta, son las que se muestran en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 13.: Cronograma anual de actividades 2021

	DESCRIPCIÓN	INDICADOR	RESPONSABLE	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	OPERACIÓN DEL COMITÉ DE SEGURIDAD EN DEFENSA CIVIL														
	SESION DEL COMITÉ DE SEGURIDAD EN DEFENSA CIVIL	ACTA	PRESIDENCIA EJECUTIVA												
2	CAPACITACION Y ENTRENAMIENTO														
	CAPACITACION A COLABORADORES Y ALUMNOS	NRO CAPACITACIONES	RRHH/EST/CFSB												
	ENTRENAMIENTO A BRIGADAS	NRO CAPACITACIONES	RRHH												
	CAPACITACION A BRIGADAS	NRO CAPACITACIONES	RRHH												
3	SIMULACROS														
	SIMULACRO DE SISMO	NRO SIMULACROS REALIZADOS	RRHH												
	SIMULACRO DE INCENDIO	NRO SIMULACROS REALIZADOS	RRHH												
4	SISTEMA ELÉCTRICO														
	AUMENTO DE LA CARGA ELÉCTRICA PARA EL LEM.	NRO. INFORMES	DMI												
5	SISTEMA CONTRA INCENDIO														
	INSTALACIÓN DEL SISTEMA INTEGRADO CONTRA INCENDIOS.	NRO. INFORMES	DMI												
6	EQUIPO DE SEGURIDAD														
	ADQUISICIÓN DE LUCES DE EMERGENCIA.	NRO. INFORMES	ABASTECIMIENTO												
	ADQUISICIÓN DE MEGÁFONOS.	NRO. INFORMES	ABASTECIMIENTO												
7	AFORO														
	REALIZAR EL CAMBIO DE MOBILIARIO EN LAS OFICINAS, PARA REGULAR EL AFORO.	NRO. INFORMES	TODAS LAS AREAS / DMI												
	REDISTRIBUCIÓN DEL MOBILIARIO EXISTENTE EN LAS AULAS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL AFORO.	NRO. INFORMES	EST / CFSB / DMI												
8	SEÑALÉTICA Y EQUIPO DE SEGURIDAD														
	INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SEÑALÉTICA Y EQUIPO DE SEGURIDAD.	NRO. INFORMES	ABASTECIMIENTO												

8. FINANCIAMIENTO

El financiamiento de las actividades previstas en el presente plan proviene de la fuente de financiamiento del pliego del SENCICO, y con recursos propios de ser necesario, dentro del Programa Presupuestal 068. Las áreas responsables, según corresponda presentarán el requerimiento y coordinarán con la Oficina de Planificación y Presupuesto, para las actividades de implementación de los aspectos incluidos

10. SEGUIMIENTO, MONITOREO Y EVALUACIÓN

El seguimiento, monitoreo y evaluación del Plan, estará a cargo de OPP, quien informará a la Gerencia General.

ANEXOS

1. CONFORMACIÓN DE LAS BRIGADAS
2. DIRECTORIO DE EMERGENCIA.
3. INVENTARIO DE EXTINTORES
4. INDICACIONES DE PRIMEROS AUXILIOS.
5. PLANO DE SEÑALIZACIÓN Y RUTAS DE EVACUACIÓN.

ANEXO 1:

CONFORMACIÓN DE LAS BRIGADAS

Cuadro N° 1.1: Brigada de Evacuación - SENCICO - Sede Central

EVACUACIÓN	DEPENDENCIA
Carlos Mario Morales Zapata Jefe de Brigada	Archivo Legajos - Piso 01
Bernardino Salinas Chacón Jenny Pocomucha Torres	Orientación y Control de Aportes, Tópico - Piso 01
Leoncio Candia Palomino	Secretaría General (Archivo Central, RR.PP TD) - Piso 01
Javier Morales Guzmán	Archivo Contable - Piso 01
Víctor Revilla Galdós	Almacén de Abastecimientos - Piso 01
Carmela Inocente Rojas	Wawasi y lactario - Piso 01
Miguel Montero Zevallos	RR.HH - Piso 02
Rafael Namine Asato	Informática - Piso 02
Carmen Aguilar Carrasco	Contabilidad - Piso 02
Mery Pacheco Espinoza	Tesorería - Piso 02
Leonardo Crispín Calderón	GIN - Piso 03
Roberto Horna Calderón	Planificación y Presupuesto - Piso 03
Miguel Tantalean Sánchez	Abastecimiento - piso 04
Bryan Castro Ibarra	Formación Profesional - Piso 04
Vicky Cornejo Cueto	Presidencia Ejecutiva y Gerencia General - Piso 05
Ronald Caballero Astete	SS GG, Reg. Acad, Admin, GZLC - Pabellón B - Piso 01
Amelia Romaní Palacios	Supervisión Gerencias Zonales - Pabellón B - Piso 03

Está pendiente que el LEM, DMI y OCI envíen sus representantes para la Brigada de Evacuación.

Cuadro N° 1.2: Brigada de Primeros Auxilios - SENCICO - Sede Central

PRIMEROS AUXILIOS	DEPENDENCIA
Estiv Valverde Jefe de Brigada	Orientación y Control de Aportes, Tópico - Piso 01
José Gonzales Navarro	Secretaría General (Archivo Central, RR.PP TD) - Piso 01
Pedro Valle Silva	OAF - Piso 02
Miguel Hernández Martínez	Informática - Piso 02
Carmela Ávila Caycho	Contabilidad - Piso 02
Alfonso Andres Moreno Santos	GIN - Piso 03
Jennifer Montesinos Peceros	Planificación y Presupuesto - Piso 03
Mario Mendoza Montufar	Abastecimiento - piso 04
Yaqueline Cortez Ayzanoa	OCI - Piso 04
Beatriz Huarachi Escobar	Presidencia Ejecutiva y Gerencia General - Piso 05
Hugo Rivero Meneses	Supervisión Gerencias Zonales - Pabellón B - Piso 03

Esta pendiente que el LEM y RRHH envíen sus representantes para la Brigada de Primeros Auxilios.

Cuadro N° 1.3: Brigada Contra Incendios - SENCICO - Sede Central

CONTRA INCENDIOS	DEPENDENCIA
Manuel Aspilcueta Asencios Jefe de Brigada	GIN - Piso 03
Elio Rivero Campos	Secretaria General (Archivo Central, RR.PP TD) - Piso 01
Marco Vela Balbín	Informática - Piso 02
Wilder Cipriano Jara	Contabilidad - Piso 02
Prospero Lucero Liñán	Planificación y Presupuesto - Piso 03
Marlon Miranda Sierra	SS GG, Reg. Acad, Admin, GZLC - Pabellón B - Piso 01
Jorge García Vargas	Gerencia Zonal Lima y Callao - Pabellón B - Piso 03

Está pendiente que el Orientación y Control de Aportes, LEM y OAF envíen sus representantes para la Brigada de Primeros Auxilios.

ANEXO 02:

DIRECTORIO DE EMERGENCIA.

Cuadro N° 2.1: DIRECTORIO DE EMERGENCIA

INSTITUCIÓN	TELÉFONO
Central de emergencias de los bomberos	116
Policía Nacional del Perú. Central de emergencias PNP	105
Bomberos de San Borja	2241853
Comisaría PNP San Borja	2255184
Serenazgo San Borja	6311000
Clínica San Borja (emergencia)	6355000
Clínica Internacional (sede San Borja – emergencia)	6196161
Hospital de Emergencias Casimiro Ulloa (Miraflores)	2040900
Luz del Sur (Fono Luz)	6175000
SEDAPAL (Aquafono)	3178000
Oficina de Defensa Civil Municipalidad de San Borja	6125555 – Anexo 361

ANEXO 3: INVENTARIO DE EXTINTORES

**SERVICIO DE MANTENIMIENTO Y RECARGA PARA EXTINTORES DE POLVO QUIMICO SECO
(PQS) Y DIOXIDO DE CARBONO (CO2)**

SEDE	PABELLON	UBICACIÓN	CANT	CODIGO PATRIMONIAL	CAPAC.	TIPO	Próxima recarga	
SAN BORJA	U. Vehicular	EGC-340	1	904682	6 kg.	PQS	oct-20	
	Pabellon B	Comedor	1	61580	6 kg.	PQS	oct-20	
	Pabellon A	informes	1	20861	12 kg.	PQS	oct-20	
	Pabellón A	Wawa wasi		1	20862	12 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo		2	61607	9 kg.	PQS	oct-20
					61614			oct-20
		Archivo Central (Documentos)		2	61623	9 kg.	PQS	oct-20
					61585			oct-20
		Pasadizo 2do piso OAF		1	61401	9 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo 2do piso Informática		1	52337	6 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo 3er piso		2	61594	9 kg.	PQS	oct-20
					61611			oct-20
		Pasadizo 4to piso		2	61615	9 kg.	PQS	oct-20
					61584			oct-20
		Pasadizo 5to piso		2	52336	6 kg.	PQS	oct-20
					61617			oct-20
		2do. piso Dpto. Informática Data Center		2	66795	15 lb.	CO2	oct-20
					66796			oct-20
		1er. piso Área de Aportes		1	61593	9 kg.	PQS	oct-20
	2do. piso Dpto. Informática		2	61609	9 kg.	PQS	oct-20	
				61596			oct-20	
	3er. piso GIN		1	61592	9 kg.	PQS	oct-20	
	Pabellón B	Pasadizo 1er piso		1	61577	9 kg.	PQS	oct-20
		Frente comedor choferes		1	61387	9 kg.	PQS	oct-20
		Comedor (costado del Telf. Publ.)		1	61579	9 kg.	PQS	oct-20
		Área Empaste		1	61590	9 kg.	PQS	oct-20
		Almacén Central		2	61598	9 kg.	PQS	oct-20
					61610			oct-20
		Pasadizo 2do piso		3	61398	9 kg.	PQS	oct-20
					61388			oct-20
					61389			oct-20
		Pasadizo 3er piso		3	61391	9 kg.	PQS	oct-20
				61392	oct-20			
				61390	oct-20			
	Pabellón C	Pasadizo 1er Piso		2	61394	9 kg.	PQS	oct-20
					61619			oct-20
		Pasadizo 2do Piso		1	61396	9 kg.	PQS	oct-20
	Pasadizo 3er Piso		1	61397	9 kg.	PQS	oct-20	
	Pabellón D	Pasadizo 1er Piso		1	61589	9 kg.	PQS	oct-20
	Pabellón E	Pasadizo 1er Piso		1	61602	9 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo 2do piso		2	61603	9 kg.	PQS	oct-20
					61399			oct-20
		Pasadizo 3er piso		2	61400	9 kg.	PQS	oct-20
					61595			oct-20
		Salón 103		1	20865	5 Lb.	CO2	oct-20
	Salón 102		1	20873	5 Lb.	CO2	oct-20	
	Salón 104		1	20870	5 Lb.	CO2	oct-20	

SAN BORJA	Pabellón F	Pasadizo 1er piso	1	61597	9 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo 2do piso	1	61395	9 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo 3er piso	1	61608	9 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo 4to piso	1	61622	9 kg.	PQS	oct-20
		1er. piso Drywall	1	61613	9 kg.	PQS	oct-20
		1er. piso Melamine	1	61600	9 kg.	PQS	oct-20
	Talleres	Carpintería	1	61621	9 kg.	PQS	oct-20
		Eléctricas	1	61393	9 kg.	PQS	oct-20
		Gas	1	61588	9 kg.	PQS	oct-20
		Pasadizo	1	61386	50 kg.	PQS	oct-20
		Albañilería	1	61578	9 kg.	PQS	oct-20
	Pabellón I	Garita de Control Av. Canadá	1	61586	9 kg.	PQS	oct-20
	Pabellón G	Oficina Auditorio	1	20209	12 kg.	PQS	oct-20
		Biblioteca	3	61582	9 kg.	PQS	oct-20
				61620			oct-20
				61591			oct-20
		Derecha Auditorio	1	61601	9 kg.	PQS	oct-20
		Izquierda Auditorio	1	61587	9 kg.	PQS	oct-20
		Estrado Auditorio	1	61616	9 kg.	PQS	oct-20
		Cabina de Control Auditorio	1	61612	9 kg.	PQS	oct-20
		Auxiliar Auditorio	1	61605	9 kg.	PQS	oct-20
		LEM Pasadizo	1	61618	9 kg.	PQS	oct-20
		LEM Concreto	2	52320	6 kg.	PQS	oct-20
				61583	9 kg.	PQS	oct-20
		LEM Suelos	3	52331	6 kg.	PQS	oct-20
				61606	9 kg.		oct-20
	52333			6 kg.	oct-20		
	LEM Especiales	1	52335	6 kg.	PQS	oct-20	
	LEM Jefatura	1	61604	9 kg.	PQS	oct-20	
	Talleres SS GG	Taller de mantenimiento	1	903656	6 kg.	PQS	oct-20
		Grupo electrogeno	1	61599	9 kg.		oct-20
		Taller de mantenimiento	1	904683	9 kg.		oct-20
		Sala de grupo electrogeno	1	61581	9 kg.		oct-20
Gabinete	Gabinete Topografico	1	19102	2 kg	PQS	dic-20	
Pabellón E	Aula E-101	1	20869	5 Kg	CO2		
Taller de GAS	Taller de Instalaciones de GAS	1	'018678	2 Kg	PQS		
		1	'018679		PQS		
		1	'018681		PQS		
		1	'018682		PQS		
		1	'018683		PQS		
		1	'018684		PQS		
		1	'018685		PQS		
		1	'018686		PQS		
1	'018687	PQS					
T/ Sanitarias	Taller de Inst. Sanitarias	1	52321	6 kg.	PQS		
3er Piso	Pabellón C	1	52329	6 kg.	PQS		
Patrimonio	Almacen custodia	1	52326	6 kg.	PQS		
SUB TOTAL			94				

SEDE	PABELLON	UBICACIÓN	CANT	CODIGO PATRIMONIAL	CAPACIDAD	TIPO	FECHA RECARGA / MANTENIMIENTO
C.F. Chorrillos	Vigilancia	Exterior garita	1	52319	6 Kg	PQS	dic. 20
	Amb.D103	Depósito Inst. Sanitarias	1	18512	9 Kg		
	Aula	Aula B-101 - Inst. Elect.	1	52330	6 Kg		
	Aula	Exterior Aula B-101	1	65736	12 Kg		
	Aula	Aula C-101	1	61052	12 Kg		
	Aula	Exterior Aula C-101	1	18782	12 Kg		
	Auditorio	Auditorio	1	65738	12 Kg		
	Dep./taller	Deposito Inst. Sanit. C. 103	1	18768	9 Kg		
	Dep. / taller	Deposito albañilería C-104	1	52328	6 Kg		
	Aula	Aula A-103	1	65737	12 Kg		
	Pabellon A	Pasadizo 2do piso pabellon A	1	65735	12 Kg		
C.F. Los Olivos	3er. Piso	3er piso jefatura	1	901180	6 kg	PQS	dic. 20
	2do. Piso	2do piso recepcion	1	20871	5 Lb	CO2	
	1er. Piso	1er piso informes	1	20872	5 Lb	CO2	
	Aula /taller	Aula F-105 Taller Melamine	1	901151	9 Kg	PQS	
	Vigilancia	Garita vigilancia puerta trasera	1	20864	5 Lb	CO2	
	Aula /taller	Aula F-101 Drywall	1	52339	6 Kg	PQS	
	Aula /taller	Instalaciones Electricas	1	900778	9 Kg	PQS	
	Aula /taller	Aula D-111 Encofrado	1	52338	6 kg	PQS	
	Cocina Mejoradas	Cocinas Mejoradas	2	52324	6 Kg	PQS	
				52325	6 Kg	PQS	
	Aula Taller	Aula C-109 Taller Inst. Electricas	1	52332	6 Kg	PQS	
	Aula	Aula B-201	1	52323	6 Kg	PQS	
	Aula	Aula B-202	1	52327	6 Kg	PQS	
	Aula	Aula B-302	1	904824	6 Kg	PQS	
	Dep. Gabinete	C-201 Deposito Topografico	1	20867	5 Kg	CO2	
	Aula	Aula C-203	1	20868	5 Lb	CO2	
	Vigilancia	Garita principal de vigilancia	1	20874	15 Lb	CO2	
	Aula /taller	Aula D-103 inst. Sanit.	1	52334	6 Kg	PQS	
	Almac. GZLC	Almacen Gerencia Zonales	1	20866	5 Lb	CO2	
	Cafeteria	Cafeteria	1	52322	6 Kg	PQS	
SUB TOTAL			31				
TOTAL GENERAL			125				

ANEXO 04:

INDICACIONES DE PRIMEROS AUXILIOS.

INDICACIONES REFERENCIALES DE PRIMEROS AUXILIOS

Considerando la experiencia se hace necesario mantener un nivel mínimo de reacción ante situaciones que afecten la vida y la salud, o integridad Psico - Física del personal o visitantes que se encuentren al interior de las instalaciones; ello debe encuadrarse en lo que se denomina PRIMEROS AUXILIOS, lo cual significa estar en condiciones de actuar CORRECTAMENTE en un caso de emergencia.

Los Primeros Auxilios buscan proteger la vida de las personas, evitando causar lesiones irreversibles en personas accidentadas o en situación de emergencia médica. Por la delicadeza de la actividad solo debe ser desarrollado por personal debidamente entrenado y capacitado.

1. PRIMEROS AUXILIOS

Son las medidas rápidas y eficaces que se adoptan para atender y socorrer a toda persona que ha sufrido un accidente o alteración de su estado de salud, y en la que se pueda presumir riesgos inminentes que atenten contra su vida.

Esta ayuda preliminar se realiza mientras se espera la llegada de un médico para darle el tratamiento de orden profesional; los primeros auxilios se prestan cuando se presentan heridas seguidas de hemorragias, fracturas, luxaciones, cólicos, Shocks, asfixia, atragantamientos, etc.

Ayuda física consiste en la atención que se le brinda al órgano aparato o miembros del cuerpo de la persona afectada. Para ello se utilizan las técnicas paramédicas, médicas y los instrumentos necesarios según el caso; en ningún momento se prescribirán medicamentos sin conocer previamente los antecedentes patógenos de la víctima.

El mantenimiento del Botiquín y el instrumental primario juegan un papel importante, al botiquín básico se anexará el elemento de control de signos vitales de Presión Arterial (Tensiómetro y Estetoscopio).

La necesidad de conocer y prepararse para brindar los primeros auxilios a un accidentado o a un enfermo es de vital importancia, ello permitirá actuar en las diferentes acciones a tomar. Así como tener el personal capacitado para brindar las atenciones de emergencia en situaciones de eventualidades que se presenten, desastres o catástrofes, o situaciones que hagan imposible el traslado inmediato a un centro hospitalario o mientras llega ayuda profesional.

2. NORMAS BASICAS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- a) Inmovilizar a la persona afectada, sobre todo si se trata de heridas o fracturas (los movimientos pueden complicar su estado de salud), salvo que su

condición haga urgente su traslado a un puesto o centro asistencial para recibir atención especializada.

- b) Utilizar compresas, vendajes o tablillas, según sea el caso para inmovilizar al accidentado.
- c) Tranquilizar al accidentado manteniendo frente a él la serenidad debida, evitando crear pánico y zozobra. De este modo es posible que la atención sufra mayores efectos.
- d) Planificar los procedimientos a seguir, teniendo en cuenta el tipo de accidente, emergencia o enfermedad generada.
- e) Se hace necesario también planificar el uso de los medios y recursos materiales, humanos con que se dispone, y en todo caso utilizar a las personas que nos rodean con instrucciones precisas.
- f) Utilizar solo medidas y técnicas apropiadas para primeros auxilios. No deben realizarse maniobras forzadas que pueden causar daños irreparables.
- g) Evite comentarios con otras personas en el lugar del accidente y abstenerse de diagnóstico de cualquier naturaleza que resulten contraproducentes.
- h) Atender al accidentado hasta que pueda ser confiado a personas calificadas, o hasta que se recupere o esté en manos de sus familiares.
- i) El que presta los primeros auxilios no debe extralimitarse más allá de sus conocimientos y capacidad, debe procurar no causar más daño del que ha recibido el accidentado, jamás deberá improvisar.

3. PRIMEROS AUXILIOS EN CASOS ESPECIFICOS

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE QUEMADURAS:

- a) Aliviar el dolor de la víctima.
- b) Evitar la infección de la piel cuando esta ha sido destruida.
- c) Sumergir la parte quemada en agua durante un tiempo prolongado, luego cubrirá la parte quemada con vendas estériles o limpias pero sumergidas en agua fría.
- d) Secar las heridas con cuidado pero sin frotarlas.

- e) No cortar ampollas, por allí se genera la infección.
- f) Cuando las quemaduras han afectado los miembros inferiores o superiores tenerlos en alto y sin contacto con agentes infecciosos.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE HEMORRAGIAS

En una hemorragia se procede de inmediato a cortar el fluido sanguíneo y realizar los métodos de presión directa de la arteria elevando el miembro afectado.

a) Método de Presión Directa

Consiste en presionar con gasa un pañuelo limpio, por un tiempo prolongado, la arteria afectada. Puede realizarse con la mano o ajustándolo con una tela o venda. Es preciso cuidar que no se desprendan los coágulos formados en la herida.

b) Método de la Elevación de Miembros

Consiste en poner en alto los miembros superiores o inferiores lesionados, luego de ser vendados a compresión, el brazo debe elevarse a una altura mayor que el corazón del accidentado.

Si la compresión ni la presión resultan, debe buscarse la Ubicación del trayecto de la arteria sangrante y presionarla fuertemente contra el hueso. En el Brazo, la arteria se localiza entre el canal formado entre el Bíceps y el tríceps. En los miembros inferiores se localiza en la zona del pliegue en la ingle, ahí se cruza con el hueso pelviano.

PRIMEROS AUXILIOS EN ASFIXIAS.

Cuando nos encontramos frente a un asfixiado es preciso aplicar la respiración Artificial (RCP) hasta que comience a respirar sin ayuda, o hasta que sea atendido con equipos especializados, o en su caso declarado clínicamente fallecido por un médico.

Los métodos más utilizados son la respiración Boca a Boca o Boya a Nariz, compresión Torácica. (RCP) o respiración asistida.

Respiración Cardiopulmonar (RCP):

- a) Actuar con rapidez y tranquilidad, verificar utilizando los dedos que no exista ningún cuerpo extraño dentro de la cavidad bucal, en caso contrario extraerlo inmediatamente.
- b) Inmovilizar a la víctima sobre una superficie plana, con la finalidad de inclinar la cabeza hacia atrás, para que el mentón quede levantado y permita la ventilación de las vías aéreas. Para abrir más la cavidad bucal, empuje la mandíbula hacia adelante.
- c) Presione con el pulgar e índice de la mano derecha la nariz, para obstruida y conseguir que el aire no escape y vaya a los pulmones.
- d) Soplar lentamente pero con fuerza la cavidad bucal, para oxigenar los pulmones (dos soplos cada 5 segundos) en cada intervalo realizar 15 compresiones en el extremo inferior del esternón.
- e) En cada proceso de soplo verificar que el pecho se hincha, esto será indicativo que el aire está ingresando a los pulmones, y prosiga con la etapa de reanimación Cardiopulmonar.
- f) Si al insuflar se hincha el estómago es el síntoma que el aire no está llegando a los pulmones.
- g) Mientras se realiza la reanimación, el personal de apoyo llamará a las unidades de emergencias y personal especializado.

PRIMEROS AUXILIOS EN FRACTURAS

Las Fracturas pueden ser abiertas o cerradas, las abiertas son aquellas que van acompañadas de heridas externas por las que pueden aparecer segmentos de los huesos dañados o fracturados. Las Fracturas cerradas son aquellas que comprometen los tejidos internos, sin exposición de partes del hueso.

Cuando estamos frente a una víctima accidentada con fracturas, es necesario identificar el segmento fracturado con una evaluación primaria, previamente se debe haber inmovilizado a la víctima evitando el movimiento de la parte afectada que se manifiesta con dolor.

Se brindará los primeros auxilios teniendo en cuenta lo siguiente:

- a) Proteger al accidentado de otras posibles lesiones, estableciendo un perímetro de seguridad e ubicado en un lugar seguro y no moverlo.

- b) Observar su estado de conciencia, la misma nos permitirá realizar una buena evaluación y de ser el caso brindarle primero la respiración artificial o asistida.
- c) Inmovilizar la parte del segmento fracturado mediante entablillado y vendaje, hasta que pueda ser trasladado a un puesto asistencial.
- d) Nunca debe tratar de colocar los huesos en su sitio, es peligroso y se puede causar otros daños.
- e) Solo movilice al accidentado o víctima, si hay peligro de explosión, derrumbe, o si existen otros peligros en el lugar.

PRIMEROS AUXILIOS POR PICADURAS DE ANIMALES PONZOÑOS

- a) Descubrir de inmediato la zona picada quitando las ropas que la cubren.
- b) Comprimir fuertemente con una amarradura por encima de la zona afectada, ajustándola convenientemente.
- c) Hacer cortes con una cuchilla en la zona de la picadura, para permitir el sangrado y la salida del veneno depositado en la zona.
- d) Utilizar a la brevedad posible en el suero respectivo que se obtiene en los Institutos Nacionales de Salud.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ATRAGANTAMIENTO.

Frente a un atragantamiento debe actuarse rápidamente. Para ello la persona atragantada debe sentarse cómodamente y estar calmada para que pueda toser y expulsar el cuerpo extraño.

Si la respiración se altera, debe tratarse de extraer el objeto si es posible con los dedos, pero con mucho cuidado o colocar a la víctima en una posición adecuada a fin de aplicarle ligeros golpes en la base de la nuca para que arroje el objeto atragantado.

PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ATAQUE AL CORAZON

- a) Ponerlo en una posición cómoda, (sentada o semi sentada) para no agravar la insuficiencia respiratoria, de lo contrario estabilizarlo sobre una superficie plana (piso) a fin de permeabilizar las vías respiratorias con el proceso correspondiente.

- b) De ser el caso llevado a una área libre y aireado y de ser el caso proporcionarle respiración artificial.
- c) Mientras se practican los primeros auxilios los primeros auxilios comunicar de inmediato al médico y a la ambulancia más cercana.
- d) No deberá suministrarse líquidos si está en estado inconsciente.
- e) Si tiene que trasladarse a la víctima a otro lugar debe tenerse en cuenta las indicaciones del facultativo.

ANEXO 05:

RUTAS DE EVACUACIÓN.

