

# Recomendaciones

Extracto del Módulo 3 del Manual Plan de Reducción del Riesgo por Inundaciones para la Región La Plata

## ¿Cuáles son las recomendaciones para actuar frente a una inundación?

Una **tormenta fuerte** (cuando llueve mucho en poco tiempo), puede ocurrir en cualquier momento y provocar una inundación. Para protegernos y favorecer la seguridad de nuestra familia, vecinas y vecinos, es importante conocer las pautas que nos ayuden a tomar decisiones. Presentamos a continuación las recomendaciones incluidas en el Plan de Contingencia de la Municipalidad de La Plata, sumadas a otras fuentes del Estado Nacional, de la Provincia de Buenos Aires y de la ciudad de La Plata.

### Antes: en forma permanente y preventiva

Hay tareas que podemos realizar día a día, que pueden ayudar a reducir el riesgo en nuestras casas y en la comunidad. Te damos algunas recomendaciones para tener en cuenta:

#### Prepará tu casa

- **Recogé** la basura, escombros, ramas y hojas de tu casa para evitar que obstaculicen el paso del agua durante lluvias intensas y desborde de arroyos.
- **Revisá** periódicamente el estado de techos, canaletas, rejillas y desagües pluviales de tu casa. Sellá posibles filtraciones con algún material impermeable. **¡Importante! Tené especial cuidado al eliminar cualquier tipo de elemento cortante que se acumule en techos, canaletas y desagües ya que puede ser arrastrado con el agua y lastimar a alguien.**
- **Colocá** todos los productos peligrosos o tóxicos (productos de limpieza, combustibles, ácidos, venenos, desinfectantes, etc.) bien cerrados a una altura prudente donde no los alcance el agua en una eventual inundación, así evitamos el riesgo de contaminación. Cuidá que no se viertan combustibles, ácidos y solventes, ya que pueden producir daños en la salud, reacciones peligrosas e incluso explosivas.
- **Identificá** qué muebles o ropa pueden verse afectados por el agua. Planificá cómo podrías elevarlos en caso de precisarlo y de ser posible, adelantate y colocalos en un lugar alto, ¡te ahorrará mucha energía si hay una emergencia!

#### Elaborá un plan de emergencia para tu vivienda

Es importante que vos y todas/os en tu casa sepan cómo actuar en caso de emergencia. Por eso te recomendamos:

- **Asegurá** que todas/os sepan cómo **cortar** los servicios de agua, luz y gas. ¡Será una de las primeras cosas que deberán hacer en caso de emergencia!
- **Verificá** si tu casa está cerca o dentro de una zona con riesgo de inundación, esto te

ayudará a tomar conciencia de las medidas preventivas a seguir, entre ellas, identificar las zonas altas a donde dirigirse en caso de necesitarlo.

- **Establecé** un lugar seguro en la casa o acordá con una vecina/o cercano para acudir en caso de que sea necesario. **¡Importante!** Si bien debe ser evaluado como la última opción, es decir en caso de no tener la posibilidad de acudir a otro lugar seguro, es bueno saber dónde se encuentra el **Punto de Encuentro** más próximo, estos están disponibles para recibir y dar seguridad a las personas damnificadas.
- **Establecé** un plan de comunicación para mantener el contacto familiar en caso de una contingencia y asegurate que quede en un lugar visible de la casa. Designá a una persona a quien todas/os puedan llamar, preferentemente fuera de las zonas afectadas, y agendá los números telefónicos de emergencia (bomberos, defensa civil, ambulancia, seguridad). **Sugerencia:** avisá a una misma persona el lugar donde están ubicados y el estado en que se encuentran.
- **Determiná** prioridades de evacuación y resguardo para cualquier persona del hogar que tenga problemas de movilidad u otras necesidades especiales (niñas/os, adultas/os mayores, etc.)

## Resguardá toda la información y la documentación importante

- **Colocá** en una bolsa hermética y en un lugar seguro los documentos, partidas de nacimiento, libretas sanitarias, pasaportes, pólizas de seguros, escrituras y cualquier otro documento de valor. Todas las personas que viven en la casa deben conocer la ubicación de estos documentos para ponerlos a salvo.

## Armá un Kit de Emergencia

- **Prepará** un equipo de seguridad que puedas tener a disposición en caso de emergencia. Los elementos básicos que debe contener son:
  - Agua potable embotellada
  - Alimentos envasados o enlatados
  - Linterna con pilas (repuesto de pilas)
  - Radio a pilas (repuesto de pilas).
  - Documentos y dinero (preferentemente guardarlos en bolsa impermeable).
  - Muda seca de ropa interior, vestimenta básica y algún abrigo (preferentemente guardarla en bolsa impermeable).
  - Medicamentos.
  - Un botiquín de primeros auxilios.

## ¿Qué debe contener el botiquín de primeros auxilios?

El botiquín de primeros auxilios debe guardarse en un lugar fresco, seco, limpio, de fácil acceso y debe ubicarse lejos del alcance de las niñas y niños. Los elementos tienen que mantenerse en buen estado, deben controlarse sus fechas de vencimiento y reponerse periódicamente.

## Al menos debe incluir:

- Guantes descartables de látex para no contaminar heridas.
- Gasas y vendas limpias (de 7 y 10 cm de ancho) para limpiar heridas y detener hemorragias.

- Apósitos estériles para limpiar y cubrir heridas abiertas.
- Cinta adhesiva para fijar gasas o vendajes.
- Tijera para cortar gasas y vendas.
- Antisépticos, yodo povidona, agua oxigenada (de 10 volúmenes) o alcohol para prevenir infecciones.
- Jabón neutro (blanco) para higienizar heridas.
- Alcohol en gel y líquido para higienizar las manos. **Aclaración:** no debe contener medicamentos.

## Cuidá la vía pública y los espacios verdes

- **Debemos** tomar el hábito de mantener limpios todos los espacios que frecuentamos, es decir: no tirar basura al piso, a las zanjas o arroyos, sino hacerlo en los lugares permitidos; evitar la acumulación de escombros, residuos, etc. En caso de lluvias esto es fundamental para que el agua pueda drenar y tomar su curso natural.
- **No saques** los residuos durante las tormentas, ya que estos podrían obstruir el paso del agua. Es importante saber cuándo sacarlos **¡este pequeño hábito repercute en la salud de la ciudad!** **Aclaración:** En el portal de la Municipalidad de La Plata encontrarás mapas con días y horarios en los que pasa por tu barrio el recolector de cada tipo de residuos.
- Cuando estaciones tu auto no te olvides de dejar espacio suficiente entre el auto y el cordón de la vereda para que la gente que se encarga de mantener limpia la ciudad pueda limpiar esas zonas y de esta manera no quede obstruido el paso del agua.
- Al estacionar un vehículo cerca de un contenedor de basura, dejá al menos un metro a cada lado del mismo para permitir la descarga al camión de basura.

## Mantenete informado a través de los medios de comunicación oficiales

- **No propagues rumores** o informaciones exageradas sobre la situación. Si te llega algún mensaje escrito o en audio por cualquier red social o servicio de mensajería, revisá las fuentes oficiales para corroborar la información. Debemos evitar el miedo y el caos que podrían provocar los falsos rumores.
- Dado que el suministro eléctrico y otras redes se pueden interrumpir durante una tormenta fuerte, contar con una radio a pilas puede garantizar el acceso a información oficial durante un evento.
- **Mantenerse actualizado** en cuanto al **Plan General de Gestión de Riesgo Municipal** es muy importante, identificando dónde se encuentran los Centros de Salud, Puntos de Encuentro, Delegaciones Municipales, Destacamentos de Bomberos, Comisarías y demás información necesaria para saber cómo se gestiona la emergencia en tu barrio y los centros de evacuación. Si no los conocés, podés ingresar al portal web del Plan RRI en <https://quehacerlaplata.org/>

Podés avisar si se encuentran elementos que pueden obstruir las bocas de tormenta e impedir el fácil escurrimiento del agua. Es un llamado gratuito que puede hacerse al teléfono 147, Centro de Atención al Vecino (CAV) de la Municipalidad de La Plata,

de lunes a viernes de 8 a 21 hs y los sábados de 8 a 13 hs.

**Consejo:** Si querés recibir rápidamente la información a través de Facebook, podés activar las opciones para

**“recibir notificaciones” o para “ver primero” de las publicaciones de la**

**página.**

### **Medios oficiales para recordar:**

#### **Espacios de información del Servicio Meteorológico Nacional**

Página Web: <https://www.smn.gob.ar/>

Facebook: <https://www.facebook.com/SMN.ar/>

Instagram: [https://www.instagram.com/smn\\_argentina/](https://www.instagram.com/smn_argentina/)

Twitter: [https://twitter.com/smn\\_argentina/](https://twitter.com/smn_argentina/)

You Tube: <https://www.youtube.com/user/SMNprensa>

#### **Medios de comunicación de la MLP:**

Facebook de la Municipalidad: <https://www.facebook.com/MunicipalidadDeLaPlata>

Facebook de Defensa Civil: <https://www.facebook.com/Defensa-Civil-MLP-586965374704485/>

Twitter de Defensa Civil: <https://twitter.com/defensacivilmlp>

Dial oficial de la Municipalidad de La Plata: **FM 93.3**

Página Web de Radio Vértice: <http://radiovertice.laplata.gob.ar/>

Twitter de la Dirección de Hidrometeorología de la Municipalidad de La Plata:  
<https://twitter.com/climamlp>

App CLIMA MLP: Podés descargar una aplicación a tu celular desde la tienda nube - desarrollada para Android y IOS- que informa sobre las precipitaciones y recomendaciones de Protección Civil.

#### **Números de teléfonos importantes:**

100 Bomberos

103 Defensa Civil

107 Ambulancia

106 Prefectura

147 Atención al vecino

911 Seguridad

## **Durante: manteniéndonos seguros**

Si se desata una tormenta fuerte y hay riesgo de inundación es importante que tengas en cuenta algunas recomendaciones. Si el agua en la calle supera la altura de tu tobillo, llueve en forma continua e intensa por más de 20 minutos resguardarte en un lugar seguro (casa alta, casa de vecino o familiar). Si no se tiene un lugar seguro y se ha dado un aviso oficial de evacuación, no esperes y evacúate a un punto seguro preestablecido.

### **Si estás caminando**

- Caminá por zonas en altura y libres de agua, alejate de las áreas bajas o propensas a inundarse. En caso de no poder, esperá a que baje el nivel de agua para movilizarte. En ningún caso intentes cruzar a pie una corriente de agua que sobrepase tus rodillas ya que podría arrastrarte, lastimarte o incluso podrías ahogarte.

- Mantenete alejado de tendidos eléctricos, postes caídos o cables, ya que podrías electrocutarte.

### Si estás conduciendo

- No conduzcas por una zona inundada ni intentes mover el auto una vez que el agua haya llegado a un nivel alto.

### Si estás en tu casa, trabajo o en un lugar cerrado

- Cortá la electricidad y el gas.
- Habiendo cortado la electricidad, abrí la puerta de la heladera, pero no la desenchufes, así podrás evitar que al caer flote y obstruya salidas.
- Tené siempre a mano tu Kit de Emergencias para poder usarlo en caso de que lo necesites (ver descripción en sección “Antes” en la página 56).
- Ubicáte en zonas altas, la planta superior del lugar o el techo (sólo si no hay tormenta eléctrica).
- Si ves que tu zona se está anegando, advertí a las/los conductoras/es para que desvíen su camino y no queden atrapadas/os. Quizás no conozcan los peligros de seguir circulando por allí.
- Si tenés una casa de dos plantas, una terraza o acceso al techo y ves que hay personas corriendo peligro en la calle, ofreceles resguardo.
- Si no hay posibilidad de acceder a una zona más alta en el propio hogar, podés acordar con vecinas/os o dirigirte a un punto de encuentro. **Aclaración:** la evacuación está indicada sólo en caso de estar en un área de elevada vulnerabilidad o cuando haya órdenes oficiales de hacerlo, ya que es preferible mantenerse en un lugar seguro y no poner en riesgo la vida o en duda tu paradero.

### Si estás en la escuela o en el trabajo

- En caso de evacuación, ésta debe practicarse de forma ordenada y seguir siempre directivas de aquellas personas designadas para coordinar situaciones de emergencia. **Sugerencia:** en caso de inundación, y si la escuela es considerada un espacio seguro, evitá el traslado para retirar a niñas y niños ya que podría ponerse en peligro su vida o la tuya.

### Para mantenerte informado, utilizá los medios de comunicación oficiales.

Es importante tener en cuenta que artefactos como celulares, tv, radio, computadoras, etc. pueden no funcionar. Se sugiere tener una radio a pilas y pilas de repuesto para acceder a la información por este medio.

**Importante:** todas y todos debemos estar preparados para desempeñarnos por nuestra cuenta durante el tiempo que sea necesario. Es posible que los equipos de emergencia no puedan atender inmediatamente a todas las demandas.

### Puntos de encuentro

En caso de no tener un lugar seguro preestablecido, trasladate al Punto de Encuentro más cercano para recibir asistencia primaria. Pueden verse los centros en un mapa presente en

el Anexo y presentamos a continuación el listado con sus direcciones.

### **Puntos de encuentro**

#### **La Plata centro:**

1. Polideportivo Los Hornos (66 y 153)
2. Pasaje Dardo Rocha (7 y 50)
3. Estadio Único (32 y 25)
4. Meridiano V (17 y 72)
5. Hipódromo (44 y 115)

#### **Centros comunales municipales:**

6. GONNET: República de los Niños (Belgrano y 500)
7. CENTRO COMUNAL ABASTO 516 bis e/ 210 y 211
8. CENTRO COMUNAL ALTOS DE SAN LORENZO 25 y 75
9. CENTRO COMUNAL ARANA 131 e/ 636 y 637
10. CENTRO COMUNAL ARTURO SEGUÍ 415 y 145
11. CENTRO COMUNAL CITY BELL Luis Cantilo 1337
12. CENTRO COMUNAL EL PELIGRO Ruta 2 km 44.5 y 420
13. CENTRO COMUNAL GORINA 140 bis y 489
14. CENTRO COMUNAL JOSÉ HERNÁNDEZ Av. 25 e/ 512 y 513
15. CENTRO COMUNAL LISANDRO OLMOS Av. 44 e/ 196 y 197
16. CENTRO COMUNAL LOS HORNOS 137 e/ 64 y 65
17. CENTRO COMUNAL LOS PORTEÑOS Calle 467 5407-6099
18. CENTRO COMUNAL MANUEL B. GONNET 495 Y 15bis
19. CENTRO COMUNAL MELCHOR ROMERO Calle 169 1321
20. CENTRO COMUNAL RINGUELET Av. 7 2180
21. CENTRO COMUNAL SAN CARLOS 137 esquina 32
22. CENTRO COMUNAL SAVOIA - CITY BELL Av. 13 y 478
23. CENTRO COMUNAL TOLOSA Calle 528 bis e/ 2 bis y 3
24. CENTRO COMUNAL VILLA CASTELLS - GONNET Calle 10 y 491
25. CENTRO COMUNAL VILLA ELISA Cno. Centenario e/ 43 y 44
26. CENTRO COMUNAL VILLA ELVIRA Calle 82 e/ 7 y 8

### **¿Cómo podemos ayudar a otra persona en los primeros momentos de la emergencia o inundación?**

Para poder ayudar a las personas que son sorprendidas por algún peligro y que se encuentran desbordadas emocionalmente, es importante conocer una serie de pasos a seguir que ya mencionamos: el **protocolo de Primera Ayuda Psicológica**.

Su aplicación tiene dos ventajas muy importantes:

- Ayuda a despejar la zona de personas que no están afectadas físicamente pero que pueden perturbar el rescate de quienes sí lo están y,
- Contribuye a prevenir daños emocionales posteriores a quienes están afectados psicológicamente por la situación.

## Protocolo de Primera Ayuda Psicológica

### ¿A quién socorrer primero?

Primero debemos actuar sobre las personas que se encuentran en estado de paralización. Es decir, que se encuentran como “apagadas”, desconectadas de la realidad y que no reaccionan ante ningún estímulo. Estas son más propensas a padecer algún problema físico serio que pone en riesgo su salud y/o su vida.

### ¿Qué hacer cuando una persona se encuentra exaltada?

Las personas que se encuentran en este estado son muy difíciles de abordar porque, en algunos casos, pueden reaccionar de manera violenta. Lo primero que hay que saber es que **la persona no comprende qué es lo que está haciendo en ese momento, se encuentra fuera de sí.**

En estos casos no hay que retenerlas a la fuerza, sino **tomar ventaja de su aceleración**, es decir direccionarlas. Indicarle que hay alguien tomando decisiones, situarla y, a medida que se vaya calmando, darle actividades que contribuyan al accionar en la situación de emergencia.

El objetivo de todo protocolo de Primera Ayuda Psicológica es que las personas vuelvan a un estado de calma y lucidez.

Su implementación **demora entre tres y cinco minutos** y está compuesto por **10 pasos** sencillos que se enumeran a continuación:

1. Reconocer el estado emocional de la persona y ponerse en su lugar. Por ejemplo: si la persona se encuentra sentada nos pondremos al mismo nivel para comunicarnos con ella. Si la persona va de un lado al otro, trataremos de acompañarla y caminar a su lado mientras le hablamos, sin intentar frenarla.
2. Encontrar un lugar tranquilo para hablar.
3. Situarnos cerca de la persona.
4. Escuchar activamente a la persona. La escucha activa es oír al otro prestando mucha atención y considerando importante todo lo que dice.
5. Preguntarle su nombre, presentarnos nosotras/os mismas/os y mencionar nuestra responsabilidad y el motivo por el que estamos asistiendo.
6. Contemplar cómo reacciona la persona y dependiendo de esto, tomar decisiones en función de estas dos opciones:

**Primera opción:** reconocer si la persona se encuentra en estado de shock pero no desconectada de la realidad. Es decir, si puede responder a ciertos estímulos externos y si entiende algo de lo que está pasando afuera. Nos damos cuenta porque **todavía puede mirar a los ojos.**

En este caso vamos a tratar de alentar a la persona para que se pare y camine, acompañando esa acción con una mano en la espalda.

**Segunda opción:** En el caso de que la persona se encuentre en estado de shock sin dar ningún tipo de respuesta, **ni siquiera mirarnos a los ojos**, se recomienda: sujetar su mano y apretar rítmicamente como imitando los latidos del corazón, mientras le vamos hablando

hasta que pueda responder de alguna manera. No hace falta mantener un diálogo. Un tipo de respuesta sería, por ejemplo, que nos mire a los ojos o que replique con su mano el apretar rítmico. Eso significa que ya estamos en la situación anteriormente descrita en la primera opción.

7. Cuando la persona responde, empezar a hacer preguntas cortas y sencillas para darnos cuenta si está ubicada en el presente.
8. Situar a la persona, diciéndole qué fue lo que pasó, **qué está pasando ahora y qué va a pasar en los próximos minutos.**
9. Mientras la persona va saliendo del estado de shock, estimularla para que pueda tomar decisiones a través de acciones simples: estar sentada/o o parada/o, tomar agua, etc.
10. **Alentar a la persona para que pueda ayudar a otras personas.** Tratar de que el grupo de los voluntarios rescatistas sea cada vez mayor. Es decir, **terminar de sacarla/o de la situación de pasividad impulsándola/o a hacer cosas por otras/os.**

## Después: organizando y reconstruyendo

Los cuidados principales para el regreso a casa si estuviste evacuada/o:

- Verificá si la casa está en condiciones de ser habitada nuevamente.
- Para prevenir accidentes eléctricos, intentá volver al hogar a la luz del día.
- Desde el primer ingreso a la vivienda es conveniente que la corriente eléctrica y el gas se encuentren desconectados para evitar fuego, electrocución o explosiones.
- Asegurá que las instalaciones, todos los equipos y aparatos eléctricos estén completamente secos antes de ponerlos a funcionar.
- Mantené el contacto con tus vecinas/os y conocidas/os para estar al tanto sobre la ubicación de puntos de provisión de agua potable y de elementos para la limpieza del hogar (es posible que los medios de comunicación usuales tarden un tiempo en restablecerse).

Consejos de higiene para la casa:

- Luego de la inundación, secá y ventilá bien las habitaciones.
- Durante el ingreso y para realizar la limpieza, usá botas y guantes impermeables.
- Colocá en un balde de 10 litros de agua una taza chica de lavandina (con una concentración de cloro activo de 55 gramos/litro). Limpiá y desinfectá con este preparado las paredes, los pisos y otras superficies de la casa como la mesada, alacenas, heladera, juguetes de los niños, etc.
- Rociá los muebles tapizados con algún desinfectante y dejalos secar al sol.
- Lavá con agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza. La vestimenta utilizada se debe lavar por separado de la ropa y lencería no contaminadas. Lavá con agua caliente y detergente la ropa que haya estado en contacto con aguas contaminadas o de la inundación.
- Después de completar la limpieza, lavate las manos con agua segura y jabón.
- Te recomendamos retirar y/o desechar artículos que no puedas lavar y/o desinfectar de forma apropiada y que hubieran sido afectadas por las aguas. Al hacerlo, seguí las recomendaciones del municipio en relación al estado del servicio de recolección



de residuos y al pronóstico del tiempo para los días siguientes.

### ¿Qué hacer con los alimentos y el agua?

- No consumas el agua de red hasta que se informe que es potable.
- Es recomendable consumir agua embotellada potable y que provenga de una fuente segura.
- También podés desinfectar el agua para que sea segura. Para ello, debés agregar 2 gotitas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar durante 30 minutos.
- Asegurate siempre de lavar los recipientes que utilices con agua segura.
- Revisá todo alimento que haya quedado en tu hogar y eliminá aquellos que hayan sido afectados por las aguas o cuyos envases estén muy deteriorados.
- Desechá los alimentos que hayan perdido la cadena de frío (si estuvieron 2 horas fuera de la heladera o 4 horas dentro de la misma apagada).
- Lavá frutas y verduras con agua segura.
- Para poder reutilizar los vasos, platos y otros elementos de cocina, lavalos con abundante detergente y agua segura: de ser posible, refregá todo con un cepillo para evitar residuos.
- Para desinfectar mamaderas, chupetes, ollas y utensilios de metal, hervilos por 10 minutos.

### Consejos de higiene personal:

- Reforzá los hábitos de higiene básica. Lavate siempre las manos con abundante jabón y agua que haya sido hervida, desinfectada o que se sepa que es segura. Prestá atención a la limpieza si vas a preparar alimentos, a realizar actividades de limpieza en el hogar o a tocar cosas de la casa que hayan sido alcanzadas por el agua de la inundación o por aguas cloacales.
- No te metas al agua en las áreas inundadas y procurá que las niñas y los niños no jueguen en charcos o barro.
- Cubrí las lesiones de la piel con ropa impermeable. Lavá y desinfectá las heridas.

### ¿Qué hacer para sentirnos mejor y poder ayudar a otras personas afectadas por la inundación?

#### Para las/os afectadas/os:

- Evitá aislarte y buscá compañía para hablar, compartir sentimientos y emociones en el momento que te sientas capaz y con la necesidad de hacerlo.
- No evadas el dolor con alcohol o uso de drogas o medicación no prescripta.
- Realizá ejercicio físico suave y de relajación.
- Descansá lo suficiente e intentá alimentarte bien.
- Intentá retomar tus actividades cotidianas.
- Sabé que los sueños y recuerdos recurrentes del evento traumático son normales y es importante poder hablarlo con otras personas.

#### Para familiares y amigas/os de las/os afectadas/os:

- Escuchá y acompañá paciente y empáticamente.
- Promové ayuda y solidaridad reforzando los vínculos.
- Incentivá el retorno a las tareas cotidianas.

- Comprendé el enojo y otras manifestaciones de las/os damnificadas/os.

## Repasemos...

### No esperes a la declaración de alerta para:

- Seleccionar un bolso impermeable que contendrá luego los objetos de uso imprescindibles ante un alerta declarada (ropa de abrigo, botas de lluvia, medias, una radio portátil pequeña, etc.), documentos importantes (DNI y otros documentos), una radio a pilas, linterna y un botiquín de primeros auxilios y los medicamentos esenciales.
- Identificar los lugares altos de tu barrio, así como los Puntos de Encuentro y las rutas para llegar a ellos. En caso de no poder regresar a casa, siempre debemos tener en cuenta los centros de evacuación cercanos. Como no sabemos dónde estaremos cuando se declare la alerta, es importante dialogar y efectuar un Plan de Emergencia: para tu trabajo, la escuela, la facultad, tu casa y dialogar con familiares y vecinos al respecto. Incluye en este plan a tus animales y mascotas a cargo.
- Evitar que niñas/os, adultas/os mayores o personas con dificultades para moverse queden solas/os en casa.
- Tener a mano los teléfonos de Bomberos, Defensa Civil, Cruz Roja y Hospitales.
- Contar con una radio a pilas: es elemental mantenerse informado de los avisos ante un alerta e informarse sobre instrucciones que difundan las autoridades municipales a través de los medios de comunicación. Recordemos que la electricidad en esos momentos puede cortarse así como la red de telefonía celular.
- Guardar todos los alimentos en lugares elevados es útil para evitar que el agua los alcance y los arruine y contar con una provisión de agua potable y de alimentos no perecederos que se renueven.

### Si hay alerta declarada, las primeras acciones serán:

- Mantenerse informado de los avisos de alerta, previsiones o instrucciones que difundan las autoridades municipales a través de los medios de comunicación.
- Tener presente el Plan de Emergencia acordado.
- Si estás en casa, armar el bolso con los objetos de uso imprescindibles, documentos importantes y botiquín. Sumar agua y algunos alimentos.
- Cortar los servicios de agua, luz y gas.
- Tener a mano los teléfonos de Bomberos, Defensa Civil, Cruz Roja y Hospitales.
- Si estás en tránsito, intentar permanecer lejos de cursos de agua que ya veas desbordados o que estén en riesgo de desborde. En caso de no poder regresar a casa, tené en cuenta los centros de evacuación cercanos que ya identificaste.

### Si queremos ayudar a otros durante un alerta es importante recordar:

- Evitar preguntar “¿cómo te sentís?”
- No presionar a la persona a que cuente su historia. Sí podemos hacerle preguntas sencillas respecto de lo que ha sucedido, pero no obligarla a que nos cuente qué pasó o cómo se siente.
- No prometer cosas que no vamos a poder cumplir o dar información ficticia.
- Establecer prioridades sobre las necesidades de las personas afectadas.

- Mostrarse calma/o para transmitir tranquilidad y serenidad.

### Cuando pasó el alerta:

- Si el agua ingresó a tu casa, para prevenir accidentes eléctricos intentá volver al hogar a la luz del día.
- Desde el primer ingreso a la vivienda es conveniente que la corriente eléctrica y el gas se encuentren desconectados.
- Luego de ventilar la casa, asegurá que las instalaciones, todos los equipos y aparatos eléctricos estén completamente secos antes de ponerlos a funcionar.
- Mantené el contacto con tus vecinas/os y conocidas/os para estar al tanto sobre la ubicación de puntos de provisión de agua potable y de elementos para la limpieza del hogar (es posible que los medios de comunicación usuales tarden un tiempo en restablecerse).
- Durante el ingreso y para realizar la limpieza, usá botas y guantes impermeables.

### Plan de Emergencia: ¿cómo hacerlo?

Utilizando este manual, prestando atención especialmente a las recomendaciones expresadas en este módulo y a los mapas que contiene: mapa de la ciudad de La Plata (a), mapa de las cuencas que la atraviesan (b) y mapa de niveles de riesgo (c), te proponemos:

- Buscá tu casa en el Mapa de La Plata (a) y realizar un círculo con lápiz a su alrededor. Marcá con un elemento con punta (por ejemplo, un punzón, aguja, punta de lápiz) el lugar que indicaste.
- Observá en el Mapa de Cuencas (b) los arroyos cercanos al punto marcado.
- Revisá en el mapa de Niveles de riesgo (c) en qué zona vulnerable a inundaciones queda el punto marcado. Allí podrás conocer cuál es el riesgo de inundación que debes contemplar ante una tormenta fuerte: riesgo bajo, medio, alto y muy alto.
- Al finalizar la ubicación de tu casa, marcá los lugares a los cuales acuden las y los integrantes de la casa en forma regular: escuela, trabajo, club, plaza, casa de algún pariente, amigas/os, etc.
- Luego de identificar en el mapa los lugares de interés y los niveles de riesgo de inundación de cada uno, planificá cómo actuar ante una alerta. No te olvides de prestar atención a las medidas preventivas; identificar a qué zonas altas dirigirse en caso de ser necesario; y con quién nos comunicamos para informar nuestra situación. Asegurate de que los lugares a los que acuden las personas con las que vivís cuenten con un plan de acción. Si no es así, proponé la realización de este.
- Acordá prioridades de evacuación con la familia y personas que viven en la misma casa, y considera las formas de resguardo de aquellas personas con problemas de movilidad u otras necesidades especiales (niñas/os, adultas/os mayores, etc.).
- Tené en cuenta las prioridades de evacuación y formas de resguardo de las mascotas: pedir recomendaciones al veterinario (ej: que la mascota use un collar y una placa con la información de contacto actualizada, tener una correa o bolso cerca de la salida, etc.)
- Identificá en el mapa dónde se encuentra el Punto de Encuentro más cercano a tu casa y los lugares que frecuentan en forma regular. Estos centros están disponibles para recibir y dar asistencia a las personas damnificadas.

**Todas y todos deberán estar al tanto de la planificación que diagramaron.**

