

- 1 CONFORMAR LA COMISIÓN DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES.
- 2 FORMULAR EL PLAN DE GESTIÓN DEL RIESGO.
- 3 REALIZAR ACCIONES DE CONTINGENCIA POR BAJAS TEMPERATURAS HELADAS.
- 4 APROBAR EL PLAN DE GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES MEDIANTE R.D.



RECUERDA SIEMPRE LOS NÚMEROS DE EMERGENCIA:

Policía Nacional: 105
 Defensa Civil: 115
 Bomberos: 116
 Mensajes de voz gratis: 119

Y si no tienes cómo marcarlos o no hay cobertura, siempre podrás recurrir al personal de tu Municipio o Defensa civil.



Cuidémonos de las Heladas

REGIÓN TACNA



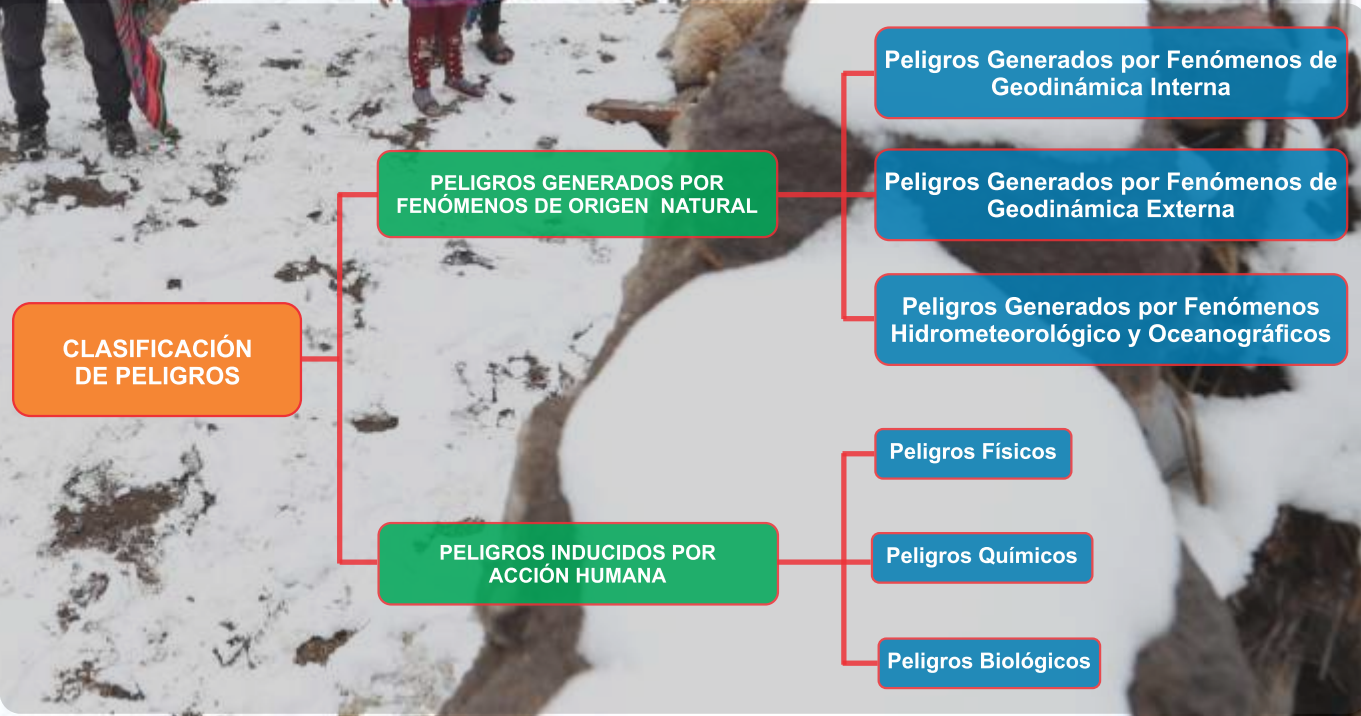
“GESTIÓN DEL RIESGO PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE”



DIRECCIÓN REGIONAL EDUCACIÓN

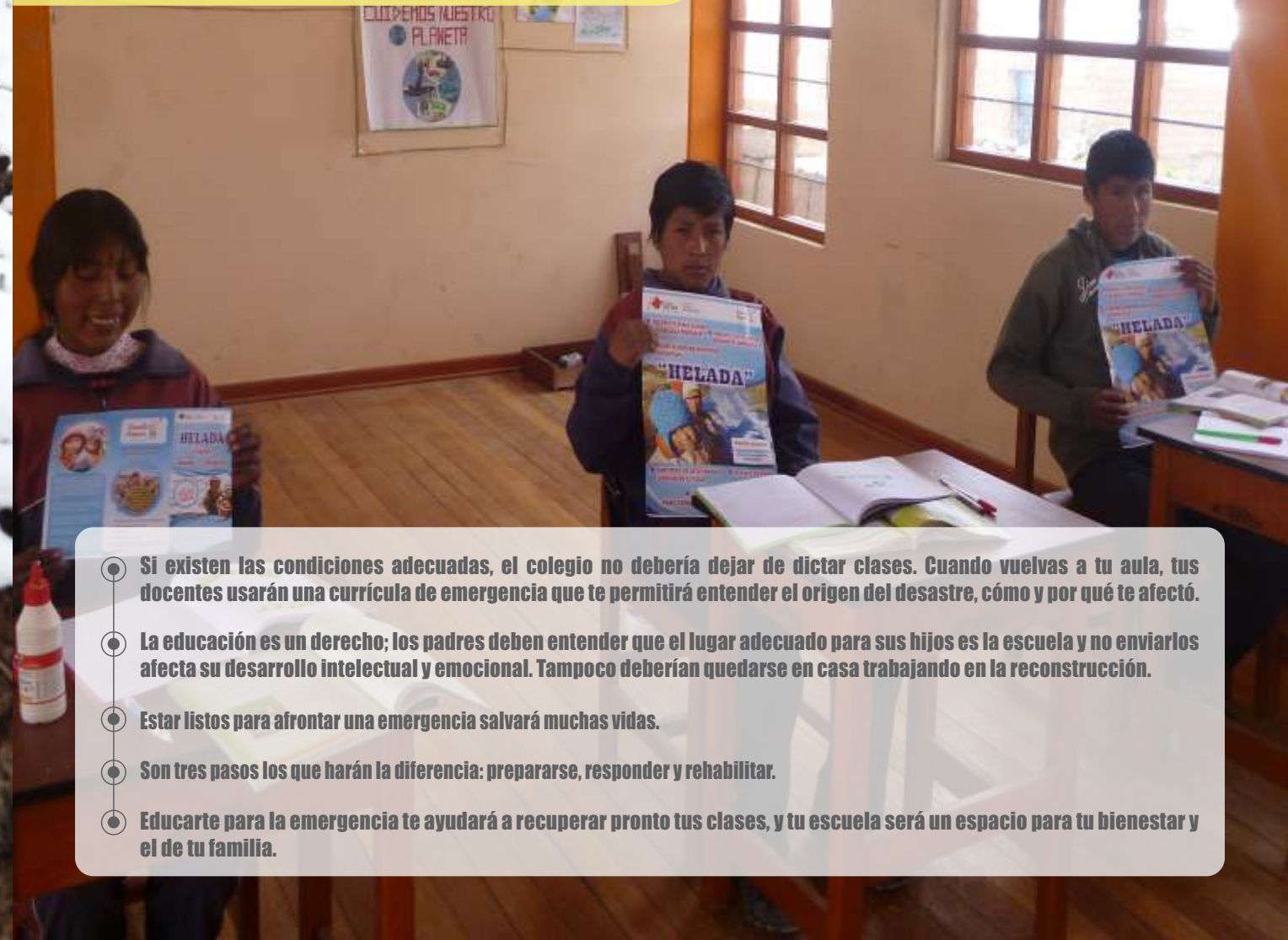


El peligro de las heladas ...



- ✓ Un niño, una niña o un adolescente no pierde su derecho a la educación luego de una emergencia. Por ello deben ser incluidos en los planes de rehabilitación y reconstrucción para que recuperen lo más pronto posible la normalidad en sus vidas.
- ✓ Los niños, las niñas y los adolescentes son quienes más padecen las consecuencias del desastre. Por ello, deben ser los primeros en recibir información.
- ✓ Tu escuela puede ser un espacio donde discutirás lo que ha pasado y cómo te sientes: tus miedos y esperanzas. Aprenderás cómo actuar si ocurre nuevamente lo mismo.

**ESCUELAS Y
NO ALBERGUES:
REHACER LA VIDA**



- Si existen las condiciones adecuadas, el colegio no debería dejar de dictar clases. Cuando vuelvas a tu aula, tus docentes usarán una currícula de emergencia que te permitirá entender el origen del desastre, cómo y por qué te afectó.
- La educación es un derecho; los padres deben entender que el lugar adecuado para sus hijos es la escuela y no enviarlos afecta su desarrollo intelectual y emocional. Tampoco deberían quedarse en casa trabajando en la reconstrucción.
- Estar listos para afrontar una emergencia salvará muchas vidas.
- Son tres pasos los que harán la diferencia: prepararse, responder y rehabilitar.
- Educarte para la emergencia te ayudará a recuperar pronto tus clases, y tu escuela será un espacio para tu bienestar y el de tu familia.

¿Qué hacer en caso de **HELADAS?**



Viste adecuadamente con ropa de abrigo. Utiliza calzado cerrado y mantén tus manos, cuello y cabeza protegidos.



Aumenta el consumo de proteínas (como frutos secos) y frutas ricas en vitamina C (como cítricos). Bebe líquidos calientes para mantener la temperatura corporal.



Evita cambios bruscos de temperatura. Al salir de un lugar temperado, cubre tu nariz y boca. No exponer al frío a niños, ancianos y enfermos crónicos.



Verifica el estado de los cobertizos para tus animales, ten a la mano los datos de contacto del personal que auxiliará a los animales en caso de estar enfermos.



Cuida tus tierras, ve si tus cultivos se han dañado y de ser necesario busca a las autoridades para que te ayuden a recuperar tus pastos y cultivos.



Cuidado al volver al campo, verifica que tu casa no haya ventanas abiertas o huecos en el techo que permitan el ingreso del frío.



¿Qué es la **helada?**



La helada se produce cuando la temperatura desciende a menos de cero grados centígrados, como consecuencia de la llegada a nuestro territorio de masas de aire muy frío que congelan todo a su paso. También se da por el enfriamiento del suelo, y cuando hay vientos secos y cielos despejados. El fenómeno puede venir acompañado con precipitación de sólidos (nevada) y líquidos (lluvias).

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES DE FAMILIA DE LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS ANTE EVENTOS ADVERSOS EN CONTEXTO DEL COVID-19

DIALOGA

Con tus hijos sobre las medidas de preventivas que deben tomar y la necesidad de que las compartan en casa.

ENSÉÑALES

Que un buen abrigo les permitirá seguir estudiando y no perder clases durante la helada.

LLEVA

Al Centro de Salud, a tus hijos menores de edad para vacunarlos es gratuito, no descuides su salud. Cuida siempre su alimentación para evitar que estén desnutridos y débiles; de esa manera si les da alguna enfermedad respiratoria estarán fuertes y sobrevivirán.

MOTIVA

El uso de ropa abrigadora cubriendo su rostro, cuello, manos y pies.

MOTIVA

A los miembros de tu familia a almacenar alimentos no perecibles y agua hervida en botellas, incluye al menos un par de mascarillas o similares de uso personal y alcohol gel.

CUIDA

A tu familia puedes ir almacenando leña para cocinar o para generar calor en las noches.

PROMUEVE

El consumo de alimentos energéticos y bebidas calientes.

CUIDA

Las estructuras de tu casa o escuela y cubre los accesos de aire frío en muros, puertas y ventanas.



prepárate

1 **Mide las acciones**, no te expongas al aire frío y evita los cambios bruscos de temperatura, trata de usar calzado que sea cerrado, como zapatos o zapatillas, y usa ropa abrigadora y gruesa para combatir las bajas temperaturas.

2 **Los más afectados.** Los niños y los ancianos son más débiles ante el frío. Procura que siempre estén bien abrigados, y ante cualquier síntoma o malestar no demores en llevarlos al centro de salud. Antes de asearlos calienta el agua.

3 **Rico y saludable.** Consume alimentos que te ayudarán a combatir las bajas temperaturas, como azúcar, grasas, papa, maca, sopas y otros productos de tu zona. Todo lo que ingieras debe estar caliente.

4 **Pide ayuda.** Si tus hijos tienen fiebre, tos, u otro malestar, podrán estar sufriendo una neumonía u otra enfermedad grave. Llévalos al centro de salud y sigue las indicaciones que te darán para que se mejoren. Dale los medicamentos durante todos los días que te indique el personal de salud.

5 **No es un juego.** Evita que tus hijos jueguen con los pedazos de hielo que se formarán sobre la superficie.

6 **Has un censo.** Evalúa los daños que causó la helada. Cuenta cuántos animales están vivos y cuántos muertos. Busca a las autoridades para decirles lo que ha pasado.

1 **Evita riesgos.** Quédate en casa hasta que las autoridades lo indiquen y levanten la alerta por la helada. Si eres docente, evalúa posibles daños e indaga si alguno de los estudiantes no cuenta con abrigo o alimentos para enfrentar el clima frío. Repórtalo a las autoridades para que lo ayuden.

2 **Mantente abrigado,** trata de llevar prendas que te mantenga caliente, como también utiliza mascarillas o similares de uso personal y alcohol en gel.

3 **Cierra** las ventanas y puertas y asegura con cartones, periódicos o telas los resquicios o huecos por donde ingrese el frío del exterior.

4 No olvides mantener una distancia mínima entre las personas y usar tu mascarilla en la vía pública.



responde