



INSTRUCCIONES DE VIAJE PARA EL PERSONAL EXPATRIADO

1. Descripción de la situación de seguridad en el país y en la región donde se desarrolla el Convenio

SITUACIÓN DE SEGURIDAD EN GUINEA ECUATORIAL Y REGIONES DÓNDE SE DESARROLLA EL CONVENIO

Guinea Ecuatorial

La situación en Guinea Ecuatorial se ha deteriorado en los últimos meses. Se está registrando un significativo aumento de casos de delincuencia común por la grave crisis económica que sufre el país, que incluyen asaltos con violencia en lugares públicos y amenazas de secuestro. Conviene extremar las precauciones, en particular por la noche, con especial atención en los lugares de ocio. Se recomienda evitar tomar taxis en horario nocturno.

Asimismo, se recuerda que en estos momentos ninguna región del mundo y ningún país están a salvo de posibles actos terroristas

En las grandes aglomeraciones urbanas, principalmente en las ciudades de Malabo, Bata y Mongomo, conviene moverse con precaución, principalmente de noche por la incidencia de robos, atracos y delitos violentos. Conviene evitar la ostentación de joyas y otros objetos de valor y no exhibir en cantidad dinero en metálico, en particular en barrios populares o zonas de mercados, dada la situación de pobreza de un porcentaje importante de la población. El acceso y la tenencia de armas están extendidos.

En la Región continental, en la zona de Litoral, especialmente Bata y provincias del interior la situación en la época seca, existe limitación de luz y agua, lo que provoca desabastecimiento, y facilita la actividad delictiva al no contar con luz, y los grupos electrógenos tienen que descansar un determinado número de horas. Esto provoca también un incremento en la demanda de combustible que provoca un nuevo desabastecimiento y crispación por la gente que no puede acceder. Además la falta de agua corriente facilita la transmisión de enfermedades para el empeoramiento de las medidas de higiene y saneamiento

En ningún caso deben aceptarse bebidas o comidas ofrecidas por desconocidos, pues se han dado casos de turistas drogados y desvalijados por ese procedimiento.

Se aconseja, igualmente, que en caso de grandes concentraciones y algaradas de índole política, se eviten los desplazamientos por las zonas afectadas. En los días inmediatamente anteriores y posteriores a las elecciones presidenciales u otros eventos de índole política de gran incidencia, se recomienda evitar desplazamientos innecesarios y respetar especialmente las instrucciones de las autoridades locales.

Así mismo, hay que tener una atención especial en los desplazamientos por carreteras, si bien, en la actualidad han mejorado notablemente, sigue habiendo tramos peligrosos, los coches están mal mantenidos, y los conductores no respetan normas habituales y conducen de forma peligrosa e impredecible. Es frecuente la conducción bajo efectos del alcohol. Los accidentes son la primera causa de mortalidad por un problema no infeccioso. La situación empeora en época de lluvias. Así mismo, también hay que tener mucha precaución en los controles policiales de carretera. En ocasiones el abuso del alcohol puede generar situaciones no deseadas.

Zonas de extremado riesgo (no deben ser visitadas bajo ningún concepto):

Zonas de riesgo (deben ser evitadas):

Zonas de riesgo medio (visitas con ciertas precauciones): Todo el País.

Zonas sin problemas: ninguna

En el caso de realizar actividades turísticas, en la Isla de Bioko es necesario obtener permiso de estas autoridades para visitar algunas zonas de interés turístico, como el Valle de Moka, Ureka y el Pico Basilé.

En cuanto a la Región Continental, se suele exigir una autorización para viajar por zonas turísticas del interior expedida por la Delegación Regional de Turismo o, en su caso, por la policía regional de Bata. Esta autorización es necesaria, en todo caso, para viajar a las islas de Corisco y Annobón. Si se viaja a Corisco en algún tipo de embarcación desde Kogo, debe presentarse la autorización ante las autoridades policiales de esta localidad antes de embarcar.

Desde el punto de vista turístico, se recomienda la visita al Parque Nacional de Monte Alen y a la isla de Corisco, situada a 20 millas del continente.

2. Un análisis de riesgos que identifique las vulnerabilidades y las amenazas para la seguridad del personal nacional y expatriado a cargo del proyecto o para el personal que pudiera realizar visitas de apoyo al proyecto.

VIOLENCIA GENERALIZADA, SECUESTROS:

Extremar la precaución ante el elevado riesgo de secuestro que pueden sufrir los ciudadanos occidentales, entre otros.

La delincuencia es un problema frecuente. Extremar precaución en las ciudades: Malabo, Bata y Momgomo.

CONDICIONES METEOROLÓGICAS:

LA ESTACIÓN DE LLUVIAS TRANSCURRE DE JUNIO A NOVIEMBRE CON ALTO RIESGO TORMENTAS TROPICALES POR LO QUE CONVIENE EXTREMAR PRECAUCIONES EN DICHOS MESES principalmente en el uso de las carreteras y se sugiere disminuir los desplazamientos de cualquier tipo, consultar las previsiones de la meteorología y las recomendaciones de las autoridades locales para lo que se recomiendan las siguientes páginas web:

DESASTRES NATURALES:

Guinea Ecuatorial no se incluye entre los países de alto riesgo a Desastres naturales.

Actualmente, hay cuatro volcanes sin actividad en Guinea Ecuatorial con posibilidad de entrar en erupción: Annobon, Pico Basilé, Pico Quioveo y Volcán San Carlos.

Así mismo en la Isla de Bioko se han registrado movimientos sísmicos de bajo grado.

Los fenómenos meteorológicos “peligrosos” son poco frecuentes en el país y están mayormente relacionados con las “Tormentas Locales Severas” (TLS), acompañados casi siempre de tormentas eléctricas y turbonadas relacionados con la Zona Intertropical de Convergencia (ZIC) o a fuerte convección profunda.

También ocurren en el país “lluvias intensas” (≥ 100 mm en 24 horas) principalmente en zonas de la parte sur y montañosa de la isla, más escasas hacia las zonas costeras. En la parte continental este tipo de precipitaciones es más común en las montañas en las zonas costeras al final de la tarde y primeras horas de la noche, acompañada casi siempre de fuerte actividad eléctrica. Se conoce la ocurrencia en ocasiones de tornados y trombas marinas en el país, aunque son escasos los registros de los mismos y los existentes se corresponden principalmente a la época colonial. En general los vientos fuertes están relacionados con el flujo de aire

descendente de las TLS que ocasionan daños, en ocasiones importantes sobre techos y árboles principalmente.

Por esta razón, se extrema tomar precauciones en época de lluvia, limitando los viajes y desplazamientos. Así mismo, se deberá tomar precauciones con los techos, árboles y torres eléctricas. Ver Anexo IV: cómo actuar ante fuertes lluvias e inundaciones.

SANIDAD:

La enfermedad del **Paludismo** es endémica en Guinea Ecuatorial, por lo que conviene extremar la precaución adoptando medidas de prevención (evitar zonas de aguas estancadas y utilizar repelentes). Se registra una mayor incidencia en la época de lluvias, de Junio a Diciembre. No existe vacuna contra esta enfermedad ni tratamiento. Es transmitida por picaduras de mosquitos, por lo que es recomendable la protección mediante repelentes contra mosquitos.

Guinea Ecuatorial está afectada por **la rabia**, por lo que conviene evitar el contacto con los animales abandonados y acudir al médico inmediatamente en caso de mordedura o a centros de tratamiento específicos

Se desaconseja encarecidamente beber agua del grifo, hielos sin filtrar o hervir por riesgo de contracción de enfermedades tifoideas y cólera. Otras enfermedades transmitidas por parásitos e infecciosas son también prevalentes (tuberculosis, meningitis y hepatitis). Conviene evitar bañarse en aguas dulces por el riesgo de leptospirosis.

DESPLAZAMIENTOS/TRANSPORTE:

Ferries: El transporte entre islas que realizan los ferries no siempre es seguro, por lo que conviene comprobar previamente la calidad de la embarcación y del equipo de salvamento, el número de personas que viajan y otras características relativas a la seguridad. Las tormentas son frecuentes y de intensidad. La piratería marítima afecta a ciertas zonas del país particularmente al archipiélago de Sulu y Tawi Tawi así como al resto de las costas de Mindanao. Se desaconseja la navegación en el Mar de Sulu y en el Norte del Mar de las Célebes.

LA UTILIZACIÓN DE FERRIES ES DESACONSEJABLE EN TODO CASO EN PERIODO DE LLUVIAS, DE JULIO A DICIEMBRE.

Taxis: Se recomienda extremar las precauciones a los ciudadanos que utilicen taxis y se aconseja sólo vehículos de compañías autorizadas, que tienen la matrícula amarilla y negra, llevan el número de matrícula pintado a cada lado, en la puerta o parte trasera y el número de teléfono de la compañía también pintado en la puerta del maletero o en uno de los laterales, evitando, en todo caso, el uso de taxis piratas.

3. Una mención respecto a si la ONGD cuenta con protocolos de seguridad específicos para minimizar los riesgos identificados y una breve descripción de estos protocolos o medidas. La AECID no evaluará ni valorará su contenido.

PROTOCOLOS DE SEGURIDAD PARA EL PERSONAL DE CODESPA EN GUINEA ECUATORIAL.

01 CONDUCTA DEL PERSONAL

El personal se comportará siempre con cortesía y discreción. Evitará contactos estrechos con los habitantes y otros residentes que puedan tener tendencias o compromisos políticos con uno u otro bando.

En las regiones donde se efectúen actividades de tipo ilícito, el personal de FRS no manifestará interés alguno por estas acciones y no hará referencia alguna al respecto.

Cuando un integrante de la FRS presencie una violación de Derechos Humanos o del Derecho Internacional Humanitario, cualquiera que sea la parte que la cometa, se limitará a informar a las autoridades locales, sin realizar actos de denuncia o protesta, que pueden poner en peligro a las Personas, la seguridad de la misión o de la Institución.

Detalles

- Tenga en cuenta en todo momento como sus acciones y conducta pueden afectar su seguridad personal y la reputación de Fundación.
- Mantenga siempre una actitud consciente y sensible hacia las prácticas culturales.
- Promueva siempre los principios de imparcialidad y neutralidad de la organización.

Excepciones:

- Solamente en una situación de emergencia donde haya una amenaza directa para la seguridad del personal podrá un empleado de FRS entrar en una zona considerada de alto riesgo o con restricciones de acceso.

02 VIAJES DEL PERSONAL

En caso de tener un **accidente de automóvil**, no deben moverlo bajo ningún concepto, sino esperar a que intervenga la policía de tránsito. En caso contrario, se le podrá inculpar del accidente, aunque no haya sido en absoluto culpa suya.

No se debe dejar el vehículo en la calle sin vigilancia. Aunque suele haber vigilantes informales en muchas partes, se recomienda utilizar aparcamientos públicos vigilados.

Toques de queda y restricciones de viaje

- Es su responsabilidad cumplir con cualquier toque de queda impuesto en el país y verificar con su Punto Focal de Seguridad las posibles restricciones de viaje antes de salir de su oficina para hacer visitas de campo.
- Algunas veces la FRS puede decidir aplicar sus propias restricciones de viaje. Estos deben ser acatados en todo momento.

Viajes dentro del país

- Las carreteras están vigiladas por puestos de control militares repartidos por toda la red vial. La matrícula de los coches de FRS son matrículas especiales, ATB. Son reconocidas en los controles eximiendo de cualquier registro, identificación, etc. así como se beneficia de estar exenta de pago en los peajes (aunque no todos los peajes la reconocen por lo que está indicado informarse adecuadamente antes de cualquier salida).
- Cuando se esté circulando por una vía, no se debe detener el coche bajo ninguna circunstancia en una distancia próxima a un puesto de control militar, ni realizar ninguna maniobra que pueda generar desconfianza.
- Ningún miembro nuevo del personal o visitante de un programa podrá viajar al terreno, sin antes recibir las debidas recomendaciones de seguridad del Punto Focal.
- Cuando usted viaje en algún vehículo deberá acatar el Procedimiento de Viajes en Vehículo.
- En el caso de realizar actividades turísticas, en la Isla de Bioko es necesario obtener permiso de estas autoridades para visitar algunas zonas de interés turístico, como el Valle de Moka, Ureka y el Pico Basilé.
- En cuanto a la Región Continental, se suele exigir una autorización para viajar por zonas turísticas del interior expedida por la Delegación Regional de Turismo o, en su caso, por la policía regional de Bata. Esta autorización es necesaria, en todo caso, para viajar a las islas de Corisco y Annobón. Si se viaja a Corisco en algún tipo de embarcación desde Kogo, debe presentarse la autorización ante las autoridades policiales de esta localidad antes de embarcar.

Viajes internacional

- Si lleva consigo pertenencias de la Fundación, tales como teléfonos celulares o computadores portátiles, asegúrese de darles el cuidado adecuado.
- Antes de salir de vacaciones devuelva todo equipo de comunicación de emergencia, tales como teléfonos, junto con todos sus accesorios al día anterior a su partida.
- Si se encuentra fuera del país en asuntos de trabajo, en donde fuere pertinente, los procedimientos de seguridad del programa del país aún son aplicables.

03 VIAJES EN TRANSPORTE PÚBLICO/ ALQUILADO

Viajes en bus

- Coordine con alguien de la Fundación para que lo recoja en su destino final.
- Siempre planifique su viaje entre las 6 am y las 6 pm.
- No se duerma durante el viaje, manténgase despierto y alerta.
- Informe a su punto focal de seguridad local o nacional cuándo va a viajar y por qué ruta.
- Reporte al Punto Focal de Seguridad, el momento de la salida y los datos del bus que está abordando.
- Evite conversaciones largas con extraños.
- Nunca revele a nadie detalles personales, donde vive, su número de teléfono, etc. Ni revele detalles sobre los programas de CODESPA si no es estrictamente necesario
- Siempre que sea posible, viaje con alguien más.

Viajes en Taxi

- Trate de pedir taxis sólo a través de un servicio de taxi de profesionales identificados y conocidos por FRS.
- Siempre que pueda, solicite el servicio por teléfono.
- Solicite el número y las placas del móvil.
- Verifique estos datos antes de abordar el taxi.
- Evite tomar taxi en la calle a altas horas de la noche.
- Al Tomar el Taxi. Verifique que los seguros de las puertas funcionen.
- Si tiene teléfono móvil llame e informe a un familiar o amigo las placas del taxi, el número del móvil y el lugar hacia donde se dirige. Esto disuade a delincuentes potenciales.
- Durante el recorrido. Indíquele al taxista la ruta por la cual quiere que lo lleven, no deje que el taxista la escoja.
- Evite hablar temas reservados o hablar dentro del taxi sobre información personal o empresarial.
- Antes de bajarse del taxi, verifique los elementos de mano que lleva consigo.
- Esté listo para salir del vehículo ante un indicio de peligro.
 - Indicios de Peligro:
 - Comunicación radial o celular del taxista con personas diferentes a la central de taxis.
 - Desvíos intencionales de la ruta programada.
- Fíjese en el recorrido por donde lo lleva el taxista, no se quede dormido.
- Si le ofrecen tomar un atajo, rehúse cortésmente y pida que sólo se utilicen las calles principales.
- No permita que se recojan a otros pasajeros una vez iniciado el viaje. Si accede a un taxi asegúrese que no es un taxi compartido, y en el caso de serlo indique claramente que no desea compartirlo y prohíba que así sea.
- Active los seguros de las puertas.
- Evite compartir el taxi con desconocidos.
- Si ya hay alguna otra persona en el taxi aparte del conductor, no se suba.
- En la medida de lo posible utilice el cinturón de seguridad del taxi.

Viajes en Moto

- Se prohíbe el uso de motos o moto-taxis como medio de transporte para asuntos oficiales de FRS.

Viajes en Vehículos alquilados por la Fundación

- Asegúrese que el vehículo a contratar cuente con los implementos de seguridad (cinturones, equipo de carretera, etc.)
- Verifique que los documentos del vehículo y del conductor estén vigentes.

04 CAMINANDO POR LA CALLE

Si por algún Vd. Se ve en la necesidad de salir a la calle caminando, recuerde tener presente las siguientes recomendaciones;

- Camine por el centro de la acera, de cara al tráfico: algunos ladrones operan desde moto o vehículo para retirar el bolso o el celular (cuando se está usando distraídamente).
- Observe lo que acontece en su entorno. Si detecta una situación sospechosa, trate de evitarla alejándose o cambiando de dirección. El agresor tiene como inconveniente la distancia, por eso precisa cerrar el espacio con la víctima, aproximándose para realizar el ataque.
- Para no permitir el acercamiento del sospechoso busque un lugar para resguardarse: local con muchas personas (tiendas, gimnasios, centros administrativos, bancos, etc.), guardias de seguridad o policías. Si no lo hubiere, cambie el sentido de dirección, cruce la vía, etc.
- Acelere su paso para observar cómo reacciona el sospechoso. Inicie la llamada de emergencia al teléfono de la Embajada o al 110 de la PNC.
- Si observa algún altercado, accidente no se aproxime a curiosear, en ocasiones el incidente está en fase crítica y usted puede ser víctima de una bala perdida, etc.

05 PLANES CONTRA INCENDIO Y SIMULACRO

- Las oficinas de FRS deben contar con un plan de incendios, el cual se debe revisar y actualizar anualmente.
- Se debe contar con equipos contra incendios (detectores de humo), señales foto luminiscentes de las salidas de emergencia y planes contra incendios en cada edificio
- Durante su inducción, los nuevos empleados debes ser informados sobre los simulacros de incendio.
- Deben realizarse simulacros de incendio por lo menos una vez cada tres meses.
- Al sonar la alarma de incendio todos los miembros del personal deben evacuar por la zona demarcada.
- Ningún empleado de la Fundación, debe tratar de apagar un incendio grande, a no ser que haya sido entrenado para hacerlo.
- Ningún empleado de Fundación, debe tratar de entrar a una oficina en llamas, para rescatar a otros empleados, activos o artículos personales.

06 SEGURIDAD EN LA OFICINA

Al final de la jornada laboral se deben realizar los siguientes procedimientos:

- No vaya a la oficina a las horas que no hay nadie.
- No instale la mesa de su despacho junto a ventanas directamente orientadas hacia algún edificio o azotea demasiado cercanos.
- No deje a la vista documentos importantes o relacionados con planes de viajes, en particular durante la noche y el fin de semana.

- No permita que nadie llegue a su despacho sin antes haber comprobado
- Seguridad y su Secretaria, la personalidad del visitante y el objeto de su visita. Trate de que todas sus visitas están previstas en la agenda, evitando visitas sorpresas. En caso de no conocer a la persona anunciada se exigirá la identificación completa de la misma.
- Apagar los ordenadores.
- Los portátiles, se deben guardar en un sitio seguro, a menos que la oficina tenga rejas en las ventanas. El uso de guayas se refiere a la protección del equipo durante el día
- La última persona que sale de la oficina es responsable de apagar el aire acondicionado, las luces y cerrar con llave al salir.
- Cada oficina debe llevar un registro actualizado de las personas que tienen llaves.
- Política de escritorio limpio
- Al final de la jornada laboral, todos los archivos y documentos se deben devolver a su sitio original o deben ser guardados en los escritorios bajo llave.
- Documentos restringidos y confidenciales deben mantenerse en todo momento bajo llave, excepto cuando están en uso. En ningún momento se podrán dejar expuestos.

07 VISITAS A PROYECTOS

- La visita a sitios de proyectos deben incluir como mínimo a 2 empleados.
- Asegúrese de llevar el equipo de seguridad adecuado antes de salir de la oficina.
- Toda persona que visita un proyecto debe llevar consigo algún equipo de comunicación.
- En cualquier situación de alto riesgo, al llegar al sitio del proyecto hay que establecer una línea de comunicación continua.
- En una situación volátil o de alto riesgo el personal de campo debe trabajar siempre en parejas.
- En lo posible, el personal de campo debe mantenerse en contacto visual con el vehículo.
- En cualquier momento que un miembro del equipo se sienta inquieto o ha recibido una amenaza verbal o física, todo el equipo deberá retirarse de inmediato del sitio de proyecto e informar a la oficina.
- Un empleado de Fundación nunca debe entrar en discusiones con la comunidad.
- Si es necesario tratar un tema delicado, esto se debe hacer con representantes elegidos en el sitio y no con una multitud en un foro abierto.
- Si por alguna razón usted está retrasado en su regreso, deberá notificar de ello a la oficina.
- Al regresar a la oficina registre su regreso.

08 DESAPARICION O RETRASO EN LA LLEGADA DEL PERSONAL

- Llama al conductor o a los pasajeros y averigua la razón del retraso
- Revise la hora estimada de llegada e informe al punto focal.
- Si no se puede establecer contacto, haga indagaciones en el sitio/contacto de destino o la Policía o fuentes locales
- Si aún no puede establecer contacto, entonces:
- Envíe un vehículo de búsqueda desde el punto más cercano al último contacto.

09 RECEPCION DE AMENAZAS

- Tome nota y registre todos los detalles de la amenaza lo más pronto posible.
- Guarde cualquier evidencia sustancial (cartas, notas, etc.) en una bolsa plástica transparente y restrinja su manipulación para conservar las pruebas.

10. FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

- Tsunamis (ver Anexo I: Actuación ante Tsunamis)
- Terremotos (Ver Anexo II. Actuación ante sismos/terremotos)
- Erupciones volcánicas (Ver anexo III: Que hacer en caso de erupciones volcánicas)
- Lluvias e Inundaciones. Ver Anexo IV: Actuación ante lluvias e inundaciones.
- Huracanes, vientos fuertes, tifones...(Ver Anexo V: Actuación ante huracanes y vientos fuertes)

11. EPIDEMIA DE SALUD. CRISIS HUMANITARIA

1. Comunicarse con la Embajada y estar en permanente comunicación.
2. Seguir con precisión las instrucciones que se estén dando para los ciudadanos españoles y evacuarse siempre que así lo estimen oportuno.

12. INDICADORES GENERALES:

3. Lleve siempre un **teléfono móvil**, con carga completa de batería, desde que sale de su domicilio y con un directorio de teléfonos de emergencia (Cruz Roja, Policía...)
4. **Control de desplazamiento:** alguien de su máxima confianza (familia, compañero de trabajo o amigo) debería saber adónde se dirige y cuándo se supone debe llegar a ese lugar, debiendo avisar si detecta un retraso y su celular no responde. Se recomienda encarecidamente que esta función se coordine con Guardia Civil.
5. Se deben considerar como **momentos críticos:** la salida y llegada al domicilio y lugar de trabajo, así como las paradas obligadas cercanas a estos lugares.
6. **Varíe constantemente los horarios**, tanto en el trabajo como fuera de él. **Elija los itinerarios con irregularidad.**
 - No repita a menudo sitios de recreo: restaurantes, centros comerciales, mercadillos, lugares de alterne, clubes de campo, etc., la rutina es el medio principal para facilitar a los delincuentes toda la información que precisan y lo que nos convierte en un objetivo potencial y fácil para secuestros, agresiones u otras modalidades delictivas.
 - Igual precaución debe observarse si usted practica con habitualidad algún culto religioso, deporte, paseo, etc.
 - Evite el trato diario con los mismos vendedores ambulantes.

- No se acostumbre a coger taxis en el mismo lugar y a la misma hora. Igual recomendación en cuanto a transportes públicos masivos. Debe evitar tomar taxis cuyos conductores le vean salir de la Embajada, salvo que dicho taxi se solicite desde la misma – Taxi Amarillo.
7. Mantenga la máxima **discreción** sobre su labor profesional e identidad:
No inserte su número de teléfono en la guía telefónica.
 - No divulgue innecesariamente su dirección y teléfono de su hogar ni de su lugar de trabajo.
 - No comente a nadie donde trabaja, función que realiza, etc.
 8. Si detecta cualquier **indicio de estar siendo observado o seguido**, avise inmediatamente a la Oficina de Seguridad de Embajada, mientras se desplaza a un lugar seguro (concurrido, Policía Nacional Civil, sucursal bancaria en horario de atención al público, establecimiento comercial, etc.). Preste especial atención a ser fotografiado.
 9. Si es detenido o abordado por policías no uniformados que le ordenan mostrar documentos o su efectivo en moneda extranjera para comprobar su autenticidad, solicite inmediatamente la presencia de Policía Uniformada, diga que es Diplomático del Consulado y llame inmediatamente por teléfono.

Estas recomendaciones de seguridad generales serán ampliadas a profundidad en el transcurso del documento.

13. SEGURIDAD EN EL PROPIO DOMICILIO

Elección de la Residencia:

- El domicilio constituye un lugar donde permanecemos gran número de horas, por lo que se hace necesario adecuarlo para constituir un lugar seguro para nosotros y nuestra familia.
- Si Vd. necesita una vivienda no olvide que, por lo general, son más seguros los pisos que las casas de planta baja.
- Lo más recomendable es que alquile o compre su vivienda en una zona que esté considerada como más tranquila. En cualquier caso, ya sea piso o casa baja, deberá tener en cuenta lo siguiente:

Casa baja (tipo chalet):

- Si fuese posible, compre o alquile una vivienda que no tenga edificios más altos que su casa para evitar ser observados desde ellos. Si esto no fuese así, procure tener las cortinas cerradas mientras usted permanezca en el interior de la vivienda, sobre todo por la noche.
- Es necesario contar con vigilancia durante las veinticuatro horas, o al menos, durante la noche si no se dispone de vigilancia permanente.
- La zona donde esté ubicada esté bien iluminada. En cualquier caso, la parte donde esté la puerta principal debe estar bien iluminada, ya sea por el alumbrado

público, ya sea por luz de la propia casa (se recomiendan los denominados "detectores de presencia" que se accionan) ante la presencia de personas.

- Las paredes del perímetro exterior deben ser suficientemente altas como para impedir que una persona pueda escalarla fácilmente y, además, estén coronadas por alambre de espino.
- Que cuente, si es posible, con vídeo-portero.
- Es aconsejable instalar un sistema de alarma que podrá activar tanto para cuando se ausencia del domicilio como para cuando se retira a dormir.
- Las ventanas deberán contar con rejas.
- Las puertas de entrada deberán ser blindadas o, al menos, sólidas, instale además una cadena de seguridad interior.
- Poner "mirilla panorámica" en la puerta de entrada que permita ver el cuerpo entero de las personas, así como un amplio perímetro de la calle.
- Para mejor protección en el interior de la vivienda, se informa que existen dispositivos como los detectores volumétricos o el denominado "botón de pánico". Asesórese a este respecto con empresas de seguridad.
- Si el aparcamiento de su casa comunica directamente con la vivienda, proteja también esta puerta de acceso.
- Contar con la presencia de un perro es aconsejable.
- Estos elementos de seguridad permiten, por un lado retardar la acción de los delincuentes y, por otro, contar con una alerta temprana y por lo tanto con una adecuada respuesta.

Piso o apartamento:

- Procure aplicar en este tipo de vivienda aquellas recomendaciones que se hacen para las casa bajas
- Que cuente con vigilante o conserje 24 horas.
- Si el bloque de vivienda es muy alto, que esté ubicado aproximadamente en la mitad de la altura del edificio.
- Que cuente con una sola entrada para todo el personal.
- Que cuente con cámaras de circuito cerrado de televisión con sistema de grabación tanto en la entrada del edificio, como los ascensores y parking.
- Que las inmediaciones del edificio estén bien iluminadas.
- Si cuando va a entrar en el ascensor también lo hiciese otra persona que le resulta sospechosa, no dude en bajarse en ese momento del elevador.
- Si ello es posible, elija un condominio que esté dotado de generador eléctrico autónomo.

Otras consideraciones a tener en cuenta:

- En caso de ausencias prolongadas se puede instalar un temporizador que encienda y apague las luces de su vivienda en horarios habituales de permanencia en la casa para dar la impresión de que la casa está habitada.
- Si al llegar a su domicilio se encuentra la puerta forzada y/o abierta, no entre. Avise a la Policía.
- Los representantes de empresas de electricidad, agua, cable de televisión, etc. deben anunciar su llegada con antelación. Si se presenta un trabajador de dichas compañías sin previo aviso, compruébelo llamando a la respectiva empresa, pero no acepte llamar al teléfono de la tarjeta de visita que le entregue el visitante.
- No ponga su nombre y apellidos en el buzón de la correspondencia. Mejor escriba sólo las iniciales o el número de su piso.
- La selección del personal doméstico, pilotos y escoltas, debe realizarla con sumo interés, pida referencias y antecedentes penales.
- Mantenga su puerta principal cerrada con llave, aun cuando esté dentro de ella, instale una cadena de seguridad interior.
- Disponga de un teléfono con pantalla para que pueda ver el número de su interlocutor. Si recibiese llamadas sin identificar, simplemente no descuelgue. Instruya al servicio doméstico para que actúe de la misma forma.
- Instruya al servicio doméstico para que no facilite ningún dato personal a extraños, tal y como nombre, direcciones, institución donde trabaja, vehículos de su propiedad, horarios de llegada, salida, personas que viven en el domicilio, etc.
- Cuando estacione su vehículo en el parking de su domicilio; bien sea casa o piso, cierre las puertas y deje conectada la alarma.
- Compruebe y refuerce, si fuese necesario, los cierres de las ventanas.
- Mantenga las persianas y cortinas echadas cuando las luces de su vivienda estén encendidas para evitar ser observado desde el exterior.
- Es conveniente que al salir o llegar a su residencia se habitúe a inspeccionar visualmente el área, y que tome nota de cosas excepcionales que llamen su atención (coches o personas sospechosas en los alrededores). Es recomendable mantener una actitud de alerta hasta que verifique que la situación es normal.
- Tanto si alquila o compra casa baja como piso, no olvide que una vez que le hagan entrega de las llaves, deberá cambiar las cerraduras de las puertas que dan la exterior (calle y jardines), o, al menos, cambien los "bombines" de estas puertas. Lo mismo debería hacer cuando despide o se marcha voluntariamente alguno de los empleados de la casa al que se le dieron las llaves para su entrada o tuvieron la oportunidad de haber podido sacar copias.
- Si no tuviese más remedio que entregar la llave a su/s empleado/s, puede optar por poner en las puertas exteriores otra segunda cerradura de la que no les entregará copia, que usted podrá utilizar tanto en sus ausencias prolongadas como por la noche.

- En su listín de teléfonos, tenga los teléfonos de emergencia en la primera hoja a mano y a la vista.
- Tenga un inventario actualizado – mucho mejor con fotografías- de sus objetos de valor, especialmente platería y joyería. Para los equipos electrónicos conviene tener apuntado el número de serie. Esta precaución será muy útil si se produce un robo y más aún si se dispone de una póliza de seguro.
- Antes de contratar a su personal laboral (incluyendo guardaespaldas, personal doméstico y jardineros), pida sus antecedentes penales y policíacos, además de solicitar referencias de sus anteriores trabajos. Compruebe que sus documentos de identificación personal son auténticos y saque fotocopias de ellos.
- Es recomendable tener los teléfonos móviles y fijos de estos empleados y, por supuesto, comprobar mediante llamadas -sobre todo al fijo- que realmente están a su nombre o de sus familiares.
- También es aconsejable realizar una visita a la casa de su/s empleado/s con cualquier motivo para poder comprobar así su verdadero domicilio. A veces no coincide el lugar donde vive con el que aparece en sus documentos de identificación.
- Si es posible, a la hora de comprar o alquilar una vivienda procure que en su entorno no haya bares, restaurante o tiendas, pues desde ellos se pueden controlar sus entradas y salidas.
- Todo tipo de información que usted considere importante tal como documentación tipo pasaporte, tarjetas de crédito, extractos bancarios, etc. mantengamos bajo llave y en un lugar de difícil acceso o localización, nunca anote claves de tarjetas o similares, memorícelas.

Un intruso en su domicilio:

- Si se enfrenta con un intruso en el interior de su domicilio, actúe de alguna de las siguientes formas:
 - Si antes de entrar en su domicilio advierte que alguien pudiera estar dentro. No entre, salga a la calle y llame a la Policía o a su lugar de trabajo para que le presten el auxilio necesario.
 - Si estuviese frente al intruso dentro del propio domicilio mantenga la calma, no realice movimientos inesperados que puedan ser interpretados como reacciones agresivas, especialmente aquellas que puedan hacer creer al intruso que usted porta algún tipo de arma de fuego.
- Al menos que su vida o la de alguno de sus familiares esté en peligro no haga resistencia. Es la forma más segura de actuar.
- No se oponga a la huida del intruso con el objetivo de que no se lleve aquello que haya robado. Su vida vale más que cualquier objeto del que se haya apropiado.
- Una vez que el intruso se haya marchado avise a la Policía y facilítele todos aquellos datos que recuerde sobre él. Si ya ha salido de la vivienda, cierre la puerta para evitar que pueda entrar de nuevo por cualquier motivo.

- En todo momento mantenga la calma y observe al intruso/s con detenimiento para posteriormente dar una descripción detallada del mismo/s a la policía, para ello fíjese especialmente en los rasgos faciales, pelo (color, tamaño), vestimenta, tatuajes singulares, cicatrices, complexión, estatura (para ello ubique al intruso al lado de cualquier objeto de la casa, posteriormente se puede medir y conseguir un dato exacto).

14. SEGURIDAD EN LOS HOTELES.

- Pida una habitación que esté situado entre el segundo y séptimo piso. Los primeros pisos tienen un acceso fácil para los delincuentes y los situados por encima del 6ª pudieran, por ejemplo, quedar fuera del alcance de los bomberos.
- Pida una habitación situada cerca del ascensor para evitar tener que recorrer un largo pasillo vacío
- A su ingreso en el hotel, pida que un empleado del hotel le acompañe hasta la habitación y solicítele que le revise los armarios y cuarto de baño
- Puede adquirir un tope de goma para ponerlo bajo la puerta mientras duerme o está en la ducha. Esto dificultará su apertura por parte de un intruso
- Controle dónde están situadas las salidas de emergencia.
- Si va a dar propina a los empleados no enseñe el dinero que lleve consigo, sino que sólo saque el justo que pensaba entregar.
- No cuelgue en la puerta el letrero solicitando que le limpien la habitación. Con ello está delatando que la misma está vacía.

15. SEGURIDAD EN RESTAURANTES, CAFETERIAS.

- En restaurantes elija mesas que queden lejos de las ventanas pero no muy cerca de los baños, esta es una zona de paso y pueden sustraerle el bolso etc. sin que usted se percate.
- Verifique si el establecimiento tiene salida de emergencia y analice las vías de huida ante una hipotética emergencia.
- Si es imposible localizar al dueño de un paquete, bolso o maletín u otro objeto en un restaurante o cafetería, salga rápido.
- Si lleva bolso o maletín póngalo entre los pies con sujeción de la correa.
- Nunca descuide su comida ni bebida (evitando intoxicaciones por droga).
- En el momento de pagar no descuide su tarjeta de crédito ni la pierda de vista, que no se la pasen por distintos lectores, pues muchas veces es la metodología para clonar la tarjeta; conserve siempre los tickets de pago para una posible posterior reclamación a Visa, Master Card, etc.

- Si detecta comensales armados no permanezca más allá de lo necesario en el interior, abandonando el lugar ante la más mínima discusión, puede ser usted víctima de una bala perdida.

16. SEGURIDAD EN LAS COMPRAS

- No lleve muchas tarjetas de crédito, mucho dinero o cheques. Programe su compra y lleve sólo lo necesario.
- No abra la cartera frente al cajero dejando ver las tarjetas o el efectivo. Los cajeros pueden marcarle como interesante para los asaltantes (con señales pre-establecidas, celular, etc.).
- Observe contactos con personas si ocurren más de una vez en los alrededores o dentro de tiendas. Si se cruza con la misma persona más de una o dos veces, o aprecia que la están observando, puede tratarse de un proceso selectivo de víctimas. En estos casos busque a un Agente de Seguridad del centro y explique la situación, comunique con la oficina de seguridad el incidente y la situación del centro. A la hora de abandonar el centro, si tiene sospechas fundadas de haber sido seleccionado para ser asaltado solicite ser acompañado por Seguridad del centro Comercial. Ante esta reacción, el delincuente desistirá de la acción contra usted.
- Los delincuentes observan durante las compras, siguen hasta el estacionamiento, identifican el auto y aguardan la mejor oportunidad para el asalto.

17. RETIRAR DINERO EN OFICINAS BANCARIAS O CAJEROS

- Nunca retire grandes cantidades en efectivo. A veces han sido los propios empleados del banco los que han pasado la información a los delincuentes.
- En otras ocasiones, y cuando las cantidades a retirar son grandes, los bancos nos piden que les solicitemos este retiro con 24 horas de antelación. Este requisito pudiera ser aprovechado por algún empleado del banco para pasar aviso a los delincuentes.
- En lo posible tenga sus cuentas bancarias y realice sus operaciones en aquellas oficinas que estén ubicadas en zonas consideradas seguras.
- En lo posible haga sus pagos a través de transferencias y evite, en lo posible, hacerlo con dinero en efectivo.
- Cuando tengamos que retirar dinero en cajeros automáticos, es recomendable hacerlo en aquellos que están dentro de las propias oficinas bancarias, hoteles y supermercados ya que las cámaras de estos lugares graban a todos los visitantes. Evitemos, en lo posible, los que están ubicados en las vías públicas o gasolineras porque carecen de este medio de grabación. Por último, si no quedase más remedio que retirar el dinero en éstos, observemos sus alrededores previamente, por si hubiese personas o vehículos que nos infundan sospechas. Una vez retirado el dinero, aléjese en vehículo y permanezca atento para comprobar que no le siguen con otro vehículo.

- Tenga en cuenta que las tarjetas de crédito/debito son muy codiciadas por los delincuentes , en Centroamérica para realizar compras con las mismas no se suele solicitar ni comprobar de modo adecuado la identidad del titular; para evitar hechos desagradables actúe del siguiente modo:

- 1) No anote su clave secreta, memorícela.
- 2) Cuando firme el ticket hágalo con su firma habitual y de modo claro, con ello si tiene que reclamar a VISA tendrá menos problemas
- 3) Conserve los ticket de compra para posteriores reclamaciones
- 4) Si puede, chequee los movimientos de su cuenta a través de internet o personalmente en su banco para comprobar si existen movimientos o cargos indebidos
- 5) Jamás facilite sus datos o claves a personas que se lo solicitan telefónicamente o a personal de establecimientos de compra
- 6) Tenga siempre a mano o memorice el número de su entidad bancaria para realizar el bloqueo o anulación inmediata de la tarjeta ante extravió o robo.

- En los asaltos entreguemos a los delincuentes todas aquellas pertenencias que nos soliciten. **NUNCA DISCUTAMOS U OPONGAMOS RESISTENCIA. LOS DELINCUENTES ESTÁN TAN NERVIOSO COMO NOSOTROS, PERO SUELEN IR ARMADOS Y NO DUDARAN EN HACER USO DE LA VIOLENCIA.**

18. SI ES INTERCEPTADO POR LA POLICIA

Desgraciadamente, la policía se ha visto involucrada en frecuentes actos delictivos. Igualmente, determinados delincuentes han utilizado uniformes y distintivos de policía para perpetrar ciertos delitos. Por todo ello es preciso mantener cierta prudencia en el caso de que seamos parados por patrullas de la policía. Si esto ocurre, intentemos apuntar mentalmente placas del auto patrulla o motocicletas, características físicas de los agentes, detalles de las actitudes de los agentes. No pierda de vista la actuación o las manipulaciones que el agente realice en el mismo.

19. TELÉFONOS DE INTERÉS.

Prefijo País: 00240

DELEGACION GUINEA ECUATORIAL

Malabo. Ministerio de Sanidad y Bienestar Social.

Telf. – Fax. 222077004

Telf. Representante Legal FRS: 222 266 641

E-mail: coordinadorguinea@fundacionfrs.es

EMBAJADA EN GUINEA ECUATORIAL

Embajada: Carretera del Aeropuerto, s/n. Malabo

Teléfonos: 00 - 240 - 333 - 09 - 20.20

00 - 240 - 333 - 09 - 28.68

Teléfono Emergencia: 00 - 240 - 222 - 00 - 85.89

Fax: 00 - 240 - 333 - 09 - 26.11

Correo electrónico: emb.malabo@maec.es

Consulado General de España en Bata

Paseo Marítimo, s/n. Bata

Teléfono: 00 - 240 - 333 - 08 - 26.35

Fax: 00 - 240 - 333 - 08 - 27.49

Correo electrónico: cog.bata@maec.es

Además de los asuntos consulares corrientes, puede usted solicitar asistencia del Consulado General de España en Guinea Ecuatorial en casos de:

- Accidente o enfermedad grave
- Detención o encarcelamiento
- Robo, secuestro u otros actos de violencia

Antes de realizar un viaje al extranjero, se recomienda registrar sus datos en el [Registro de Viajeros](#) informático de este Ministerio, para facilitar la atención en eventuales situaciones de emergencia o necesidad.

Embajada

Avenida Pío XII, Nº 14.- 28016 Madrid

Tel.: 91 353 21 69 / 64

Fax: 91 353 21 65

4 Conforme a lo establecido en el Estatuto de los Cooperantes (Real Decreto 519/2006, de 28 de abril, artículo 5.3 y artículo 10) una mención respecto a si los cooperantes a cargo del proyecto han recibido la información necesaria sobre las medidas de seguridad antes de su partida al país de destino y respecto a si los cooperantes han recibido una formación adecuada para el desempeño de su labor.

Desde el Departamento de RRHH de Fundación FRS, se lidera la elaboración, organización, seguimiento y evaluación de un Plan de Acogida para la formación inicial de todo el personal que se incorpora en la Fundación, incluido el personal expatriado.

Para el mismo, se contará con la participación de miembros de los distintos departamentos de FRS, con el objeto de transmitir una visión y unos conocimientos lo más completos posibles de las diferentes áreas que constituyen la Organización. Para ello, se elaborará un manual que contendrá una agenda de trabajo de aproximadamente una semana de duración, así como también contemplará los distintos contenidos a tratar en cada sesión y las lecturas recomendadas al respecto. Dentro de este Plan de Acogida y en el caso del personal expatriado, se contempla también la información sobre las condiciones y recomendaciones de viaje al país de destino, que se recoge en un documento interno denominado "Guía del Personal Expatriado" y que tiene como objetivo, orientar al personal de la Fundación que se desplaza a terreno, en aquellos aspectos básicos y necesarios a tener en cuenta desde el momento de su incorporación y hasta su llegada e instalación en el país de destino correspondiente.

La formación general del Plan de Acogida, no exime al Departamento correspondiente en el que se incorpore el nuevo recurso de facilitar un aprendizaje más específico y concreto en el puesto de trabajo.

Los Delegados y Técnicos de Proyectos Expatriados, de forma previa a su salida al terreno, deberán pasar un periodo de aproximadamente 3 semanas en Madrid, de las cuales una de ellas estará destinada al Plan de Acogida, mientras que las otras dos semanas estarán destinadas a participar en un plan de formación específica con el Departamento de Proyectos.

ANEXO I: ¿Qué hacer en caso de Sismo/terremoto?

Ya que hasta ahora no existe ninguna manera de saber cuándo ocurrirá un sismo, lo mejor que podemos hacer es informarnos y prepararnos para actuar de la mejor manera cuando se produzca.

Instituciones internacionales como la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de Estados Unidos (FEMA), la Agencia Meteorológica de Japón, la Campaña "Bogotá, con los pies en la tierra", la Agencia para el Manejo de Emergencias de California y otras aconsejan las siguientes medidas para prevenir y disminuir los daños causados por un sismo.

PRECAUCIONES:

A) ANTES DEL SISMO/TERREMOTO:

En su hogar, determine los objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como, por ejemplo, cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima de ocurrir un sismo.

Practique simulacros de terremoto. Con anticipación, cada miembro de su familia, oficina o escuela debería saber dónde colocarse en caso de sismo; por ejemplo, debajo de un escritorio o una mesa fuerte.

Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y tomas principales.

Acuerde un teléfono de contacto fuera de la ciudad al cual los miembros de su familia puedan llamar para hacerles saber a los demás que están bien.

Mantenga una reserva de alimentos no perecederos y agua potable para al menos 3 días.

KIT DE EMERGENCIA: Acostúmbrese a tener a mano una mochila con:

- Radio portátil
- Linterna con pilas
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua embotellada
- Alimentos enlatados y granos secos
- Abrelatas - Una copia de sus documentos personales
- Pito o silbato
- Lista de teléfonos de emergencia

B) DURANTE EL SISMO/TERREMOTO:

En lo posible manténgase tranquilo y permanezca en el interior mientras dure el terremoto.

¡Échese al suelo, cúbrase y agárrese! Dé solo los pasos que le permitan colocarse debajo de un lugar seguro, como un escritorio o una mesa resistente. Una vez allí agárrese con ambas manos de una pata.

Manténgase alejado de ventanas, vidrios, espejos, puertas exteriores o paredes y de todo lo que pueda caerle como lámparas y muebles.

Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese lejos de ventanas y estanterías.

Si usted está en...

- **La calle:** aléjese los postes y los cables eléctricos.
- **Un edificio:** Métase debajo de una mesa o escritorio, alejado de ventanas y paredes exteriores. Permanezca allí hasta que haya pasado el movimiento. NO use los ascensores.
- **El interior de un lugar concurrido como un restaurante o un cine:** Quédese donde esté. No corra hacia las puertas. Aléjese de las repisas que contengan objetos que puedan caerle.
- **Un vehículo en movimiento:** Pare tan rápido como sea posible y quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes o cables eléctricos. Luego, proceda cautelosamente, observando la carretera y los puentes para ver si tienen daños. Si tiene que salir, esté pendiente de objetos que caigan, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, etc.

C) DESPUES DEL SISMO/TERREMOTO:

1. Si queda atrapado en los escombros:

- No encienda fuego.
- Trate de no moverse ni levantar polvo.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o con su ropa.
- Dé golpes en un tubo o la pared para que los rescatadores puedan encontrarlo. Use un pito, si tiene uno. Grite sólo como último recurso, ya que al hacerlo podría tragar cantidades peligrosas de polvo.

2. Sepa que después de un terremoto, vendrán réplicas. Si el lugar donde se encontraba fue afectado por el primer temblor, evite volver a él. Estas réplicas por lo general son menos violentas que el terremoto principal, pero suficientemente fuertes para causar daños adicionales a estructuras debilitadas.

3. Verifique si hay lesiones. No intente mover a las personas que estén seriamente lesionadas, a menos que estén en peligro inmediato de muerte o nuevas lesiones. Si tiene que mover a una persona inconsciente, estabilice primero el cuello y la espalda, y luego pida ayuda inmediatamente. Si la víctima no está respirando, coloque cuidadosamente a la víctima en posición para administrar resucitación de boca a boca.

4. Mantenga la temperatura del cuerpo de la persona lesionada con una manta, pero asegúrese de que no se caliente demasiado.

5. Nunca dé líquidos a una persona inconsciente.

6. Si la luz se corta, use linternas de batería. No use velas ni fósforos en el interior después de un terremoto, ya que puede haber fugas de gas.

7. Inspeccione su hogar para ver si hay daños estructurales. Si tiene dudas acerca de la seguridad, haga que un ingeniero civil inspeccione su casa antes de regresar.

8. Limpie el suelo de medicinas, blanqueadores, gasolina y otros líquidos inflamables derramados. Si se detectan vapores de gasolina y el edificio no está bien ventilado, salga inmediatamente. Si siente olor a gas o escucha un sonido de silbido o soplido, abra una ventana y salga.

9. Corte la corriente eléctrica, si sabe o sospecha que hay daños. Cierre el suministro de agua en la toma principal si las tuberías de agua están dañadas. No baje el agua de los inodoros hasta que sepa que el alcantarillado está en buenas condiciones.

10. Abra las puertas con cuidado, ya que los objetos pueden caer de los estantes.

ANEXO III: Qué hacer ante una Erupción Volcánica

Una emergencia por erupción volcánica puede resultar muy diferente del caso de un terremoto por una razón fundamental: **una erupción es un proceso progresivo y puede ser anticipada si el volcán está correctamente vigilado y monitoreado.** Manejada adecuadamente, la información proveniente del monitoreo puede ayudarnos de forma muy significativa a minimizar los impactos de una erupción.

Así, las reacciones y actitudes que debemos adoptar frente a una erupción volcánica se dividen en tres períodos de tiempo diferentes: ANTES, DURANTE y DESPUÉS.

A) ANTES DE LA ERUPCIÓN VOLCÁNICA:

El periodo que precede a la reactivación de un volcán puede ser relativamente largo. Si el diagnóstico de los volcanólogos indica que el volcán se encuentra en estado de tranquilidad, es posible que todavía queden muchos años antes de que ocurra la próxima erupción. Es muy importante aprovechar este valioso tiempo para realizar las siguientes tareas:

Infórmate si tu vivienda, el sitio donde trabajas/estudias o tus sitios preferidos de recreación se encuentran en alguna zona de peligro potencial en caso de erupción. Puedes hacer esto mirando detalladamente los mapas de peligros volcánicos editados por el Instituto Geofísico. Fíjate bien en cuáles son los diferentes peligros a los que tú o tu familia podrían estar expuestos.

Discute con tu familia, tus amigos y tus vecinos sobre lo que podrían hacer frente a los diferentes peligros volcánicos. Imagínate diferentes escenarios, ya que tus reacciones no serán las mismas si la erupción ocurre en el día o en la noche, en época de clases o de vacaciones. Esto se llama preparar un **plan de contingencia**.

Participa en **los simulacros** programados por las autoridades para poner a prueba tu plan de contingencia, y así mejorarlo si fuera necesario.

Si tienes cualquier duda sobre los peligros volcánicos, pide ayuda o explicaciones a los expertos del Instituto Geofísico: parte de su trabajo es informarte y ayudarte cuando necesites información científica certera sobre los volcanes.

Si no sabes cómo preparar tu plan de contingencia, pide ayuda a las autoridades locales (municipios) y nacionales (Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos). Ellos te ayudarán a preparar un plan para hacer frente a una erupción.

Si el diagnóstico de los volcanólogos indica que el volcán ha incrementado su actividad y que es posible que una erupción se acerque, entonces debes:

- Revisar el plan de contingencia que hayas preparado junto con tu familia, tus amigos y tus vecinos.
- Estar atento a las informaciones que serán entregadas por las autoridades a cargo de manejar la crisis y seguir en lo posible sus recomendaciones. No te fíes de rumores o de información proporcionada por gente no autorizada, porque esto podría provocarte serias confusiones y ponerte en mayor peligro.
- Preparar una **mochila o un kit de emergencia** que contenga cosas básicas como: radio portátil, linterna con pilas, botiquín, agua embotellada, alimentos

que puedan consumirse sin cocinar, abrelatas/cuchillo, copias de tus documentos, lista de teléfonos importantes, etc.

- Tratar de mantenerte cerca de tu familia.

Una erupción es un proceso que puede durar desde pocos minutos hasta varios días. Sin embargo, las erupciones raramente se presentan como un episodio único, sino que se producen en grupos durante periodos eruptivos, que pueden durar algunas horas hasta varios años.

B) DURANTE LA ERUPCIÓN VOLCÁNICA:

- Ante todo conserva la calma; el pánico puede producir más víctimas que el fenómeno natural.
- Reúne rápidamente a tu familia, especialmente a los niños y ancianos, quienes son las personas más vulnerables en estos momentos.
- Lo más importante es tu vida, toma únicamente tus objetos personales.
- Cierra las llaves de agua y gas, desconecta la luz y asegúrate de cerrar bien puertas y ventanas.
- Cumple con los planes de emergencia acordados.
- Mantén la radio encendida para recibir la información que transmitan las autoridades correspondientes.
- Si estás fuera de casa no intentes ingresar a la zona de riesgo, desplázate hacia lugares alejados del volcán.
- Aléjate de los valles y ríos por donde puedan bajar flujos de ceniza y rocas calientes, lava, lodo y emanaciones de gases. Procura no estar cerca de terrenos que hayan sufrido derrumbes.
- Si la **ceniza volcánica** comienza a caer pon en práctica las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Busca refugio bajo techo y permanece allí hasta que el fenómeno haya pasado.
 - ✓ Respira a través de una tela humedecida en agua o vinagre, esto evitará el paso de los gases y el polvo volcánico.
 - ✓ Protege tus ojos cerrándolos tanto como sea posible.
 - ✓ Cúbrete con un sombrero y ropas gruesas.
 - ✓ En caso de una fuerte lluvia de ceniza no utilices el vehículo.

La única protección contra la lluvia de ceniza y material volcánico de tamaño considerable son los refugios y techos reforzados.

Debido a que las explosiones del volcán pueden causar ondas de aire o de choque que pueden romper los vidrios de las ventanas, coloca cintas adhesivas en forma de X, o en último caso pon tablas que impidan la caída violenta de los mismos.

Si fuiste evacuado y te encuentras en un albergue, mantén la calma, recibirás alimentos, atención médica, etc. Además, podrás participar en las labores de mantenimiento del mismo

C) DESPUES DE LA ERUPCIÓN VOLCÁNICA:

Luego de una erupción o de un periodo eruptivo de un volcán, es importante que se realicen las siguientes actividades:

- Permanece en el sitio seguro hasta las autoridades te informen que ha vuelto la normalidad. ¡No trates de regresar antes a tu hogar!
- Mantente atento a la información que serán entregadas por las autoridades a cargo de manejar la crisis y sigue en lo posible sus recomendaciones. No te fíes de rumores o de información proporcionada por gente no autorizada, porque esto podría provocarte serias confusiones y ponerte en peligro.
- Antes de entrar a tu casa revisa que no ha quedado debilitada por la erupción.
- Evita hacer uso de líneas telefónicas, caminos, transportes, servicios médicos y hospitalarios si no es estrictamente necesario. Muchas personas pueden necesitarlos con real urgencia.
- Elimina la acumulación del material volcánico caído sobre los techos ya que por el peso éstos pueden derrumbarse. Este riesgo crece si se presentan lluvias porque el agua aumenta el peso de los materiales sobre los techos (un metro cúbico de ceniza húmeda puede llegar a pesar más de una tonelada).
- Colabora con las tareas propias de la atención y recuperación de la emergencia. Ayuda a los miembros de tu comunidad que hayan sido los más afectados por los fenómenos volcánicos. No obstaculices el trabajo del personal de emergencia o rescate.
- No comas ni bebas ningún alimento que sospeches se encuentre contaminado.
- Evalúa el funcionamiento de tus planes de contingencia junto con tu familia, amigos y vecinos. Esto te permitirá mejorarlos y estar más preparado para el futuro.

ANEXO IV; COMO ACTUAR ANTE FUERTES LLUVIAS E INUNDACIONES

En caso de fuertes lluvias la población ha de tomar las siguientes medidas básicas de autoprotección:

Información: Estar al tanto de las noticias en cuanto a las previsiones de fuertes lluvias.

Prevención:

- Preparar la casa para las fuertes lluvias: reparando tejados, desatascando bajantes y desagües, haciendo provisión de alimentos (duraderos y no refrigerados), linternas y baterías.
- Preparar el jardín, bajos y especialmente sótanos.
- Resulta especialmente útil una pequeña radio a pilas, por si se va la electricidad seguir informados.
- No dejar solas a personas con capacidad reducida.
- Aparcar los coches en zonas altas (no inundables).
- Guardar todos los documentos valiosos en una caja cerrada, hermética y en alto (si es posible en el piso superior).
- No realice viajes si no son estrictamente necesarios. Quizás a la vuelta las carreteras estén cortadas y no pueda ayudar a los suyos.

Actuación: Si la situación se torna realmente complicada recuerde siempre que su vida y la de los suyos es lo más importante.

- Considere la posibilidad de abandonar voluntariamente su casa si sabe que está en una zona de alto riesgo, acudiendo a casa de un familiar o amigo. Estará más tranquilo.
- Siga las instrucciones de las autoridades con rapidez pero sin perder los nervios.
- Utilice los teléfonos con brevedad y en llamadas estrictamente necesarias para no colapsar las líneas dificultando la actuación de las autoridades.
- EVACUACIÓN. Si se da orden de evacuación no lo dude. Asegúrese de reunir a los suyos y salgan rápidamente. Desconecte los fusibles de la luz, y cierre la llave de agua (lo mismo que si se fuera de viaje por largo tiempo). Si no cuentan con medios propios las autoridades les proveerán de refugio y asistencia durante todo el periodo de emergencia.

Después de las lluvias o inundaciones:

- Aplica insecticida en su domicilio
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente o ropa que cubra la mayor parte del cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga

ANEXO V: ACTUACION ANTE HURACANES Y VIENTOS FUERTES

Los huracanes son fenómenos hidrometeorológicos que se caracterizan por la aparición de vientos fuertes con trayectoria circular y con velocidades superiores a los 118 Kms/hora que contiene bastante humedad y calor. Se forman sobre el mar Caribe, y su anillo tiene entre 00 y 200 kilómetros de diámetro; se desplazan a velocidades promedio de 20 a 35 Kms/hora. En el centro tiene una zona de calma conocida como "Ojo". Los huracanes son la forma más peligrosa de "ciclones tropicales". A las tormentas y huracanes se les asigna, anualmente, según su secuencia de aparición, un nombre en orden alfabético, previamente establecido. El poder destructor de los huracanes se manifiesta por: 1. Marejadas u olas altas, las cuales pueden arrasarse construcciones débiles, carreteras, etc. Hasta una distancia de 500 metros de la playa debido a la potencia de las olas. 2. Vientos fuertes superiores a los 118 Kms/hora que destruyen plantaciones y viviendas. 3. Lluvias intensas e inundaciones, porque la rápida concentración de agua hace que se desborden ríos, quebradas, canales, etc. Durante el paso de un huracán puede llover la cantidad de agua esperada en un mes, inclusive en zonas donde aparentemente el huracán no producirá efectos.

A) ¿Qué hacer antes?

1. Revise la resistencia de su casa, principalmente la fortaleza y anclaje de las vigas y los muros que soportan los pisos y el techo.
2. Si su casa está ubicada cerca de playas o ríos procure desocuparla con la debida anticipación al paso del huracán, e ir a un lugar distante, alto, resistente y cubierto.
3. Si su casa es un buen resguardo asegure el techo (tejas de lámina y zinc).
4. Todos deben conocer los mecanismos para desconectar la luz, el agua y el gas.
5. Tenga a la mano un transistor y una linterna con pilas en buen estado.
6. Esté enterado de las noticias que proporcionará por radio el Comité de Emergencias. Así se informará sobre la cercanía del huracán.
7. Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios, una caja de herramientas y un pito para dar aviso de un peligro cercano o si se queda atrapado bajo escombros.
8. Almacene agua potable con tiempo. Puede haber escasez.
9. Coloque tablas y/o cintas adhesivas sobre las ventanas para evitar que se rompan violentamente.
10. Si tiene animales, ubíquelos en un lugar seguro.
11. Guarde o deje en el suelo todos los objetos que se puedan caer.
12. Con la colaboración de las autoridades evite que árboles o postes de la luz se puedan caer sobre su vivienda.
13. Ayude a sus vecinos para que realicen todos los preparativos necesarios para la emergencia.
14. Desconecte y guarde las antenas de radio y televisión que pueda tumbar el huracán.