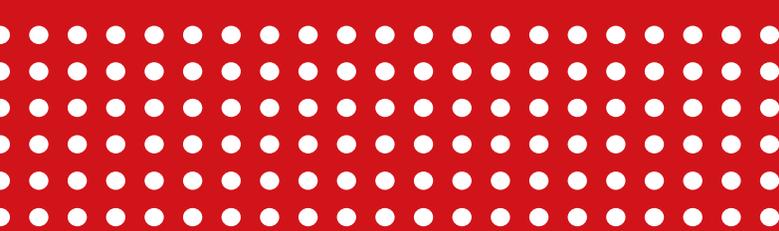


EL LIBRO ROJO



Guía Preventiva



911 SISTEMA NACIONAL
DE ATENCIÓN
A EMERGENCIAS
Y SEGURIDAD

UN ESFUERZO SIN PRECEDENTES



**MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA**



ACTITUD PREVENTIVA PARA ESTA NAVIDAD



La Navidad es una época de celebraciones, donde disfrutamos momentos especiales junto a nuestros familiares y amigos. Por lo general, muchas personas aprovechan estas fechas para viajar o trasladarse a otros puntos del país.

Sabemos que la espera de un nuevo año que está a punto de comenzar, produce muchas emociones y adrenalina, pero no olvidemos que la seguridad y el bienestar de la familia, debe garantizarse en todo momento.

Por esta razón, el Sistema Nacional de Atención a Emergencias y Seguridad 9-1-1, pone a disposición de los ciudadanos y ciudadanas esta guía preventiva con recomendaciones para evitar las emergencias más frecuentes en el mes de diciembre: accidentes de tránsito, situación crítica de salud, incendios y personas en peligro (quedarse o perderse en la carretera, así como sentirse perseguido o ser víctima de algún acto delictivo).

Como puedes ver, las cuatro emergencias más frecuentes en diciembre

pueden evitarse si tomamos las medidas preventivas de lugar y asumimos un comportamiento prudente en estas fiestas. Recuerda que desde el Sistema 9-1-1 estamos para servirte junto a nuestras agencias de respuesta que te brindan asistencia las 24 horas del día: Ministerio de Salud Pública, Cuerpo de Bomberos, Dirección General de Seguridad de Tránsito y Transporte Terrestre (DIGESETT), Policía Nacional y el Ministerio de Obras Públicas.

1

¿SABÍAS QUE LOS CASOS DE EMERGENCIA MÁS FRECUENTES EN DICIEMBRE SON ACCIDENTES DE TRÁNSITO?

Para las celebraciones de diciembre 2018, recibimos en Nochebuena un total de 308 emergencias por accidentes de tránsito, mientras que para Año Nuevo se recibieron 250 por el mismo tipo de emergencia.



¡En el Sistema 9-1-1 queremos disminuir las cifras para esta Navidad 2019!

¡AGARRA EL VOLANTE CON PRECAUCIÓN!



Abróchate el cinturón



¡Olvídate del celular!

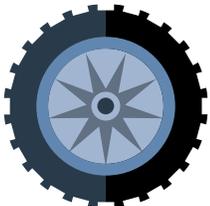


Concéntrate en tu carril

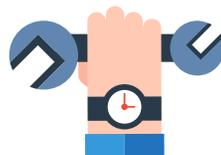


No conduzcas ebrio

ASEGURA TU VEHÍCULO



Mantén los neumáticos con una presión de aire adecuada



Haz revisiones mecánicas regulares



Mantén limpios los espejos y el parabrisas



Reemplaza los limpiaparabrisas regularmente

2

CELEBRA SIN EXCESOS

Sabemos que mantener la salud en navidad es más complicado de lo habitual, las razones son simples:

Las comidas se multiplican en casa de familiares, amigos o en el trabajo.



Descuidamos la dieta



Acudimos a grandes banquetes



Comemos más tarde



Tomamos más alcohol de lo habitual



Es importante tomar en cuenta que los excesos navideños pueden provocar al organismo alta presión arterial, de los niveles de colesterol o de los triglicéridos. En otros casos, las fiestas navideñas pueden generar al siguiente día la tediosa resaca.

RECOMENDACIONES



Come despacio



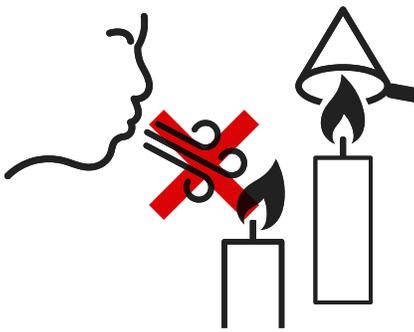
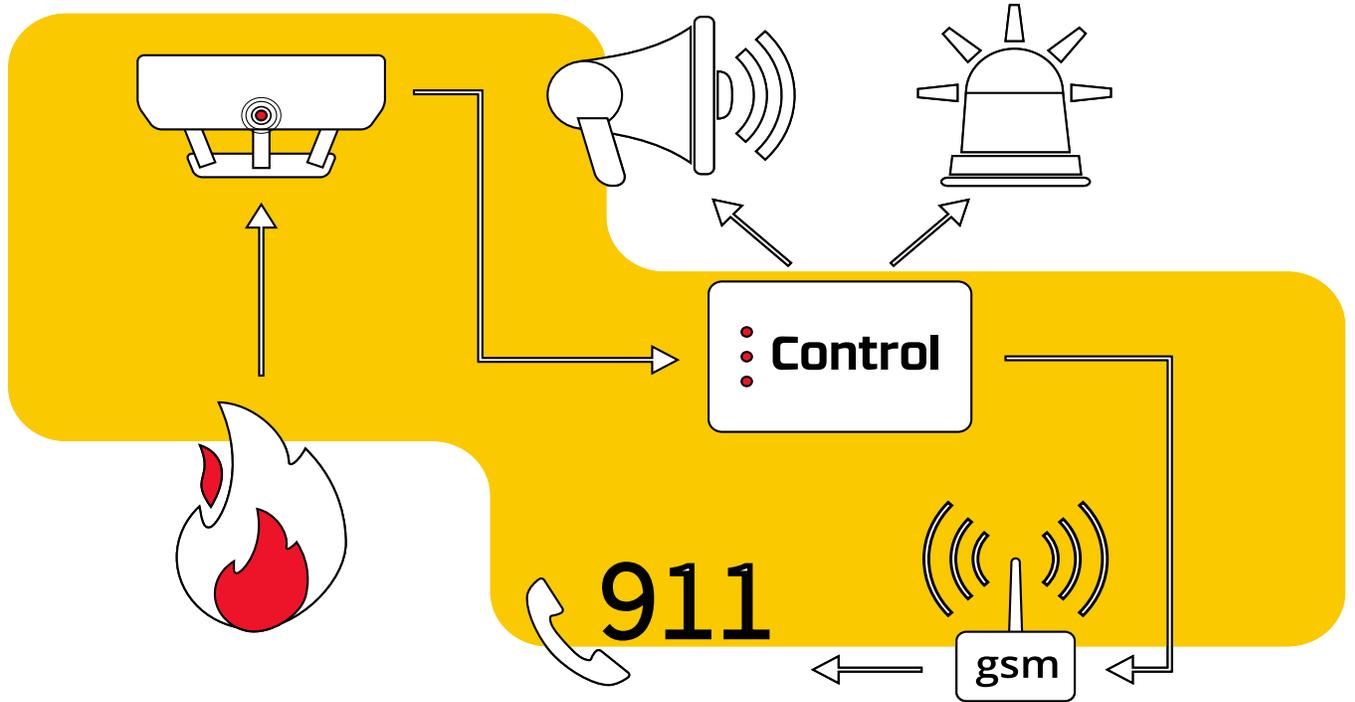
¡No comas en exceso!



¡Ojo con el consumo de alcohol!

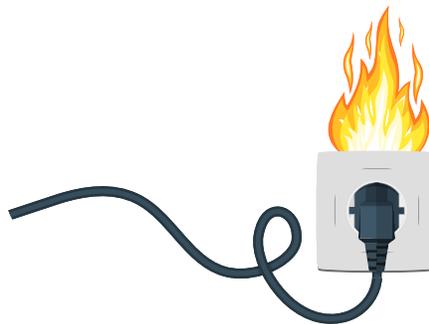
3

¡EVITA LOS INCENDIOS!



¡Cuidado con las velas!

Colócalas en lugares seguros, alejados del árbol de Navidad y de otros adornos que puedan inflamarse.



¡Cuidado con los cortocircuitos!

Ten en cuenta que tu arbolito no esté cerca de una fuente de calor, debe existir una distancia prudente.



¡Cuidado con las ramitas!

No salgas de tu hogar sin verificar que las luces se encuentren apagadas.

4 CUIDA TU SEGURIDAD



Si se te pincha un neumático en la carretera de noche, llama sin tardanza al 9-1-1. Mandaremos una unidad del Ministerio de Obras Públicas para ayudarte.

Y si ves a otra persona que ha tenido un accidente:

PONTE LA CAPA DE HÉROE Y REPORTA AL 9-1-1.



¡AGARRA TUS CHELITOS!

En Navidad hay que ser muy precavido, cuando te toque ir a un cajero automático aplica las siguientes recomendaciones:



Mira a tu alrededor y asegúrate de que las personas detrás de ti estén a una distancia razonable.



Observa el cajero automático antes de utilizarlo. Cubre el teclado cuando ingreses tu PIN.



No aceptes ayuda de extraños.

¿CUÁNDO Y CÓMO REPORTAR UN CASO DE EMERGENCIA?

Ante cualquier situación de emergencia que se te presente a ti, a un familiar o amigo, puedes marcar al 9-1-1 desde cualquier teléfono fijo o móvil, este servicio es totalmente gratuito.



EL 9-1-1 NO ES UN NÚMERO PARA BROMEAR



MARCA ANTE CUALQUIER CASO DE EMERGENCIA QUE AMERITE ESTE SERVICIO PÚBLICO



SI ESTÁS VIVIENDO UN EPISODIO DE ESTA NATURALEZA

¡Llámanos!



Accidente de tránsito



Violencia doméstica



Caída



Dolor abdominal



Condición crítica de salud



Agresión física



Inconsciente/desmayo



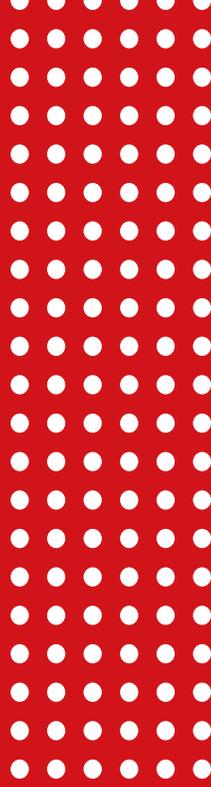
Emergencia obstétrica



Dificultad respiratoria



Persona en peligro



911  *SISTEMA NACIONAL*
 *DE ATENCIÓN*
 *A EMERGENCIAS*
 *Y SEGURIDAD*