



PLAN DE SEGURIDAD FRS CABO VERDE

Mayo 2024

Plan de seguridad FRS
Cabo Verde

Versión mayo 2024

Fundación de Religiosos para la Salud

Sede Fundación de Religiosos para la Salud
C/ Hacienda de Pavones nº 5
28030 Madrid – ESPAÑA

Tlfno: (+34) 91 333 92 78

Movil: (+34) 677 890 604

E-mail: info@fundacionfrs.es

Web: www.fundacionfrs.es



FRS

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

PLAN DE SEGURIDAD FRS CABO VERDE

Mayo 2024

ÍNDICE

1.	Introducción	1
1.1.	Alcance.....	2
1.2.	Estrategias de seguridad	2
1.3.	Conceptos	3
1.4.	Código de Conducta	5
2.	Contexto del país	6
2.1.	Caracterización geográfica y ambiental	6
2.2.	Caracterización política.....	7
2.3.	Perfiles de peligros	8
2.4.	Perfil de vulnerabilidad física, social, económica y fiscal ante los riesgos de desastres....	10
3.	Normas de obligado cumplimiento	11
4.	Indicaciones generales de seguridad.....	14
4.1.	Seguridad ciudadana	14
4.2.	Seguridad en los desplazamientos	15
4.3.	Uso del vehículo oficial	15
4.4.	Transporte público	19
4.5.	Protocolos de seguridad en terreno	20
4.6.	Protocolos de seguridad en oficina	21
4.7.	Recomendaciones en caso de amenaza o extorsión	23
4.8.	Recomendaciones de seguridad en situaciones acoso sexual.....	24
4.9.	Protocolo de actuación ante una agresión sexual	25
5.	Condiciones sanitarias a tener en cuenta en la zona	27
5.1.	Medidas higiénicas	27
5.2.	Red sanitaria: hospitales y centros de salud	28
6.	Primeros auxilios	30
7.	Plan de evacuación y emergencia	32
7.1.	Ficha de seguridad en el propio domicilio	32
7.2.	Ficha de seguridad adicional en los desplazamientos.....	34
7.3.	Ficha de actuación ante terremotos	36
7.4.	Ficha de actuación ante erupción volcánica.....	38
8.	Responsabilidades e informes	42
9.	Teléfonos y contacto de interés	43

1. Introducción

Las organizaciones internacionales, de forma particular en el caso de ONGs por la naturaleza de su trabajo, desarrollan su actividad en entornos donde están expuestas a niveles de violencia e inseguridad de todo tipo. Es por ello que FRS presenta este manual con el fin de exponer y analizar las medidas de seguridad a observar por parte de todo el personal en el desarrollo de su trabajo en misiones sobre el terreno en **Cabo Verde**, tanto del personal en sede que viaje al país, como del personal expatriado y personal local. Así como el deber de cuidado de la organización adoptando las medidas pertinentes para fomentar la protección del personal contratado, voluntario y en prácticas. Se ha de tener en cuenta en todo momento cómo sus acciones y conductas pueden afectar a su seguridad personal, del equipo de trabajo y la reputación de FRS.

La principal finalidad de este documento es facilitar una herramienta de consulta en la que se puedan reconocer claramente los riesgos a los que nos podamos ver sometidas/os y facilitar medidas preventivas.

Todas las actuaciones estarán basadas en los principios de neutralidad, imparcialidad, independencia, humanidad y universalidad; con un enfoque de Derechos Humanos, igualdad de género y respeto por el medio ambiente.

Es muy importante el respeto de los procedimientos y medidas de seguridad establecidos en este manual¹, con el objetivo de que el trabajo desarrollado se haga siempre en las mejores condiciones de seguridad para todos y todas.

Conscientes del riesgo inherente al trabajo en terreno, FRS procura que ninguna persona incluida en el alcance de este plan se exponga a un nivel innecesario de riesgo y adopte las medidas pertinentes para fomentar su protección. La seguridad y la protección son responsabilidades de todo el personal de FRS. La seguridad personal, la seguridad organizacional y la seguridad en las comunidades en que trabajamos, solo se alcanzan cuando todas las partes se unen para mantener unas condiciones de trabajo seguras.

Se parte de la premisa de que la consideración de los problemas de seguridad y la planificación anticipada para mitigar los riesgos y anticipar la respuesta a una gama de escenarios, conducirá a una mayor seguridad y a entornos de trabajo más seguros. Es por esto que este documento tiene como objeto realizar un análisis profundo de los riesgos para anticipar medidas seguridad y protocolos de actuación.

¹ Este manual se actualizará periódicamente y se remitirá la versión actualizada a todas las personas que pudiera afectar o interesar.

1.1. Alcance

Este Plan de Seguridad es de aplicación a:

1. Todo el equipo humano de FRS: personal en plantilla, personal voluntario, personal becario o en prácticas.
2. Personal consultor investigador.
3. Personal externo desplazado al terreno.
4. Personas realizando visitas a los proyectos y programas en terreno.

Se aplicará el contenido de este documento desde el momento de la notificación de una emergencia hasta que la misma sea controlada.

1.2. Estrategias de seguridad

En todos los planes de seguridad de FRS se exponen las tres estrategias complementarias de seguridad existentes para gestionar las situaciones de inseguridad: la aceptación, la protección y la disuasión.

1. **Aceptación:** Esta estrategia se basa en trabajar continua y activamente para construir tolerancia, aceptación y un final apoyo para las actividades realizadas en terreno. Este enfoque permite al personal actuar de manera segura ya que cuenta con el apoyo de la población local, partiendo de este apoyo, es posible mediante la comunicación, la construcción de confianza y el fomento de una imagen positiva con todos los actores.
2. **Protección:** Implica el aumento en las medidas físicas de seguridad, como pueden ser: contratar guardias para las oficinas, instalar barrotes en las ventanas, cambiar las cerraduras de las puertas, establecer toques de queda o tener conductores entrenados en seguridad, entre otras. Cabe destacar que una estrategia de este tipo reduce la vulnerabilidad del personal pero no la emanza en sí.
3. **Disuasión:** Se trata de disuadir una amenaza con otra amenaza. Las medidas incluidas en esta estrategia pueden conllevar apoyar sanciones legales, económicas o políticas, emplear guardias armados alrededor de las residencias u oficinas, por ejemplo. Esta estrategia, al igual que la anterior, no elimina la amenaza, y además puede conllevar la creación de barreras entre el personal de la organización y la población local.

Vistas las tres estrategias, FRS potencia la de aceptación, dado que es la más coherente con el trabajo de cooperación, con la misión, visión y valores de la organización y además, suele ser la más eficaz para evitar situaciones de riesgo.

1.3. Conceptos

Atendiendo al contexto y a las necesidades en el ámbito de seguridad en Cabo Verde, a continuación se presenta una lista de conceptos que permitirán el mejor entendimiento del Plan de Seguridad en Cabo Verde.

- **Accidente:** acontecimiento no deseado que produce una lesión, mala salud o muerte a las personas.
- **Ameza:** un peligro para las personas, para la organización y/o para sus bienes. Las amenazas son de varios tipos de acuerdo a: i) la aparición: súbitas, rápidas o continuas; ii) la intensidad: transitorias, continuas o prolongadas; iii) la duración: puntuales, limitadas, largas o irreversibles.
- **Consecuencias:** hace referencia a la gravedad de la lesión o mala salud, producto de un evento o exposición peligrosa.
- **Control:** conjunto de medidas preventivas utilizadas para el control de los factores causales.
- **Deber de Cuidado:** principio que se inspira en la misión, visión, valores y principios de FRS y que establece las responsabilidades y derechos de protección de la organización hacia las personas incluidas en el alcance en esta política, y viceversa.
- Los **disturbios interiores** se caracterizan por una profunda perturbación del orden establecido debido a actos de violencia que no tienen las particularidades de un conflicto armado (por ejemplo: motines, lucha de facciones entre ellas o contra las autoridades en el poder). Estos actos pueden revestir formas variadas, desde actos espontáneos de rebelión hasta la lucha entre sí de grupos más o menos organizados, o contra las autoridades que están en el poder. En tales situaciones que no necesariamente degeneran en una lucha abierta en la que se enfrentan dos partes bien identificadas, las autoridades en el poder recurren a menudo a cuantiosas fuerzas policiales incluso a las Fuerzas Armadas para restablecer el orden, ocasionando con ello muchas víctimas y haciendo necesario la aplicación de un mínimo de reglas humanitarias.
- **Mala salud:** condición física o mental adversa identificable que surge de una actividad laboral y/o situación relacionada con el trabajo y/o que empeora con esta.
- **Peligro:** fuente, situación o acto que tiene un potencial para producir daños en términos de lesiones humanas o mala salud, o una combinación de éstos.
- **Plan de Seguridad:** un manual que contiene la metodología y los protocolos genéricos de seguridad que deben conocer y aplicar todas las personas incluidas en el alcance de dicha política. Este documento especifica los riesgos naturales y sociales y contiene los protocolos de protección específicos para el país y centro de trabajo.

- **Probabilidad:** posibilidad de que el riesgo ocurra, que dependerá además de los controles existentes y la exposición.
- **Riesgo:** la probabilidad, estimación y cuantificación de ocurrencia de una amenaza y las repercusiones de enfrentarse a ella.
- **Seguridad:** estado y sentimiento de confianza y protección frente a posibles amenazas.
- **Situaciones de desastre:** se definen como “las alteraciones intensas en las personas, los bienes, servicios y medio ambiente causadas por sucesos o fenómenos naturales o provocados por el ser humano, que desbordan la capacidad de responder de las comunidades, las instituciones y el estado”. Tipos de desastres: Ciclones (Huracanes, Tormentas Tropicales, entre otros), Sequía, Terremotos, Maremotos o Tsunamis, Epidemias, Hambruna e inseguridad alimentaria, Inundaciones, Desastres antropogénicos, Movimientos de población, Erupciones volcánicas, Desastres tecnológicos.
- **Situaciones de violencia interna²:** el Derecho Internacional Humanitario NO se aplica formalmente a las situaciones de violencia interna que no alcanzan la intensidad, duración y participación de un conflicto armado. Sin embargo, en el marco de su desarrollo se ha visto inducido a distinguir dos situaciones en las que, fuera del conflicto armado, se evidencia la necesidad de proteger a las víctimas y de respetar normas y principios humanitarios de base. De hecho, esas dos situaciones, que difieren entre sí, más en el sentido de su intensidad que por su naturaleza misma, se caracterizan ambas porque originan violencia interna con gran número de víctimas. Estas situaciones son los “disturbios interiores” y las “tensiones internas”.
- **Tensiones internas:** a diferencia de los disturbios internos, en las tensiones internas no se registran enfrentamientos armados. Según el CICR “es toda situación de grave tensión en un Estado, de origen político, religioso, racial, social, económico, etc.; las secuelas de un conflicto armado o de disturbios interiores que afectan al territorio de un Estado”. Las tensiones internas se encuentran en un nivel inferior con respecto a los disturbios internos, dado que no implican enfrentamientos violentos.
- **Tiempo de exposición:** tiempo de la jornada laboral durante la cual un trabajador está expuesto al riesgo.
- **Vulnerabilidad:** grado en que un sistema o área está expuesto a alguna amenaza y a la capacidad de esta para causar daños.

² Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja.

1.4. Código de Conducta

Se espera que todo el personal de FRS mantenga estándares altos de conducta e integridad. El comportamiento y la actitud en general del personal de la Fundación, tanto en el trabajo como en el tiempo libre, pueden generar reacciones positivas o negativas por parte de la comunidad de acogida, con un grave impacto en la seguridad general de la organización en el área.

Todo el personal de FRS suscribe en el momento de su contratación el **Código de Conducta**³, el cual debe ser observado en todo momento y es de obligado cumplimiento.

Adicionalmente, el personal internacional está informado sobre los aspectos sociales que caracterizan las áreas donde vivirá y trabajará y es por ello que:

- Todo el personal debe recordar que sus acciones están bajo escrutinio público, Esto significa que durante el tiempo de trabajo o recreativo, su comportamiento será observado e interpretado por la comunidad local. En caso de que la conducta sea considerada o percibida como inapropiada, esto podría afectar seriamente la seguridad y la reputación de la organización.
- Todo el personal debe cumplir las leyes y regulaciones del área (incluidas las normas de conducción y tránsito).
- El ambiente de trabajo se organizará generar un espacio seguro, respetuoso e inclusivo.
- Todo el personal debe conocer sus idiomas verbales y corporales. Las palabras y los gestos, que son inofensivos en ciertas áreas, pueden ser muy ofensivos en otros.
- Todo el personal debe ser sensible a la cultura local, la tradición y las costumbres de la población local.
- Todo el personal debe vestir, hablar y actuar de manera decente, es decir, lo que no ofende ni afecta la percepción de la comunidad local.

³ <https://www.fundacionfrs.es/download/codigo-de-conducta-frs-2/>

2. Contexto del país

2.1. Caracterización geográfica y ambiental

Cabo Verde es un pequeño país insular en desarrollo (PEID), situado en el océano Atlántico, a unos 550 kilómetros de la costa occidental de África. Cabo Verde es un archipiélago formado por 10 islas, 9 de ellas habitadas, que ocupan una superficie de 4.033 kilómetros cuadrados y una zona económica exclusiva de unos 734.000 kilómetros cuadrados. Formada por la acumulación de rocas resultantes de erupciones en las plataformas submarinas. A excepción de las islas de Sal, Boavista y Maio, el relieve del archipiélago es accidentado, con altitudes que superan los mil metros en algunas islas, alcanzando los 2.882 metros en la isla de Fogo, el punto más alto de todo el país, o los 1.979 metros en el Topo de Coroa, en la isla de Santo Antão. Las islas se dividen en dos grupos, Barlovento y Sotavento, según su posición respecto a los vientos dominantes. El grupo de barlovento incluye Santo Antão, São Vicente, Santa Luzia, São Nicolau, Sal y Boa Vista, mientras que Maio, Santiago, Fogo y Brava forman el grupo de sotavento.



Desde el punto de vista climático, Cabo Verde está situado en la zona conocida como "Sahel". Esta zona de climas áridos y semiáridos abarca toda África al sur del Sáhara y se sitúa en la zona de transición entre el desierto del Sáhara y los climas tropicales húmedos. Esta ubicación en la zona subsaheliana determina las condiciones climáticas áridas y semiáridas del archipiélago. Así, hay dos estaciones principales: la estación húmeda (con precipitaciones muy irregulares y en su mayoría concentradas), que dura aproximadamente de julio a octubre; y la estación seca, que va de diciembre a junio y se caracteriza por una ausencia casi total de lluvias. Según el Instituto Nacional de Meteorología y Geofísica (INMG) de Cabo Verde, las características más destacadas del clima caboverdiano son los frecuentes episodios de sequía, provocados por la gran variabilidad espacial y temporal de las precipitaciones, y la presencia de microclimas condicionados por la orografía de las islas y la exposición a los vientos dominantes del nordeste. Estas características geo climáticas determinan el contraste de paisajes y características agrícolas de una zona a otra de las islas, así como entre islas. Estas características permiten identificar diferentes zonas agroclimáticas y determinan la presencia de una vasta región árida que cubre una superficie considerable de las islas. Las precipitaciones se producen principalmente en los meses de verano y suelen ser irregulares y torrenciales, lo que provoca inundaciones, crecidas repentinas y aguaceros torrenciales.

La situación geográfica de Cabo Verde, en una zona de clima subtropical, y su condición de país árido del Sahel y pequeño archipiélago volcánico, determinan y explican en parte su perfil de riesgo de catástrofes. Las características geográficas, geofísicas y topográficas condicionan la existencia de múltiples peligros y riesgos interconectados. Al igual que otros pequeños estados insulares, el archipiélago de Cabo Verde es vulnerable a fenómenos asociados al cambio climático, como la subida del nivel del mar, el aumento de la temperatura media y el incremento de la frecuencia de fenómenos extremos como tormentas, huracanes, sequías y temperaturas extremas, entre otros. El origen volcánico de las islas también determina su accidentada topografía, con colinas escarpadas y laderas inestables. Estas características geomorfológicas hacen que estas islas sean susceptibles de sufrir movimientos en masa, provocados de diversas formas, o crecidas repentinas e inundaciones cuyo caudal arrastra numerosos materiales sólidos y escombros con considerable rapidez y fuerza destructiva.

Cabo Verde, con una puntuación de 0,6488 en el índice de desarrollo humano del PNUD, entra en la categoría de países con un desarrollo humano medio y ocupa el puesto 122 de los 188 países analizados, según el informe sobre desarrollo humano de 2016.

2.2. Caracterización política

Cabo Verde se caracteriza por ser un Estado de derecho democrático y es considerado internacionalmente como un ejemplo de democracia en África, en gran parte gracias a su estabilidad política. Los procesos electorales se desarrollan sin disturbios, de forma regular y se clasifican como libres y legítimos. Las primeras elecciones multipartidistas se celebraron hace treinta años, en 1991. Desde entonces, el país ha avanzado enormemente en la consolidación de la democracia, con elecciones cada diez años. El gobierno local es una realidad y se está consolidando, se respetan las libertades políticas y asociativas, así como la libertad de expresión y de prensa y los derechos humanos fundamentales (de las mujeres, los

niños, la protección de los grupos sociales más vulnerables). El Parlamento Nacional y otras instituciones nacionales con mandato para ello proporcionan mecanismos fiables de control del ejercicio del poder en el país. Cabo Verde es una república soberana, unitaria y democrática, regida por leyes internas que salvaguardan el respeto de los derechos humanos, la paz y la justicia. Además, su ordenamiento jurídico también está sujeto a los convenios y tratados internacionales sobre derechos humanos y soberanía de los pueblos.

Administrativamente, el país está dividido en veintidós municipios; cada municipio está gobernado por el Consejo Municipal (órgano ejecutivo) y la Asamblea Municipal (órgano deliberativo). Estos dos órganos municipales son elegidos por sus respectivas poblaciones.

2.3. Perfiles de peligros

El Gobierno llevó a cabo un ejercicio de evaluación y cartografía de peligros a escala nacional con el apoyo de la oficina conjunta del PNUD, UNICEF y UNFPA en el país. Finalizado en diciembre de 2014, este ejercicio consistió en una evaluación estratégica que aún debe complementarse con la evaluación de la exposición y la vulnerabilidad de los elementos expuestos, y completarse con el análisis de las pérdidas y los impactos. A diferencia de las evaluaciones de riesgos a escala local, como la iniciativa de evaluación detallada de los riesgos urbanos, la evaluación a escala nacional es una herramienta estratégica cuya finalidad es informar el diseño de estrategias, políticas y marcos jurídicos nacionales sobre la Reducción del Riesgo de Desastres. Tanto la planificación operativa, como la planificación de contingencias, los planes de recuperación previos a los sucesos o incluso la planificación y gestión urbanas, requieren la realización de evaluaciones de riesgos a una escala más detallada, pertinente para estos niveles de planificación y que se base en datos más precisos y herramientas de modelización más potentes.

Esta evaluación permitió identificar, a escala nacional, las islas y zonas con mayor susceptibilidad y peligro en relación con siete de los ocho tipos de amenazas considerados: inundaciones, sequías, incendios forestales, erosión costera, sismicidad, vulcanismo y movimientos en masa. Las epidemias también se consideraron una amenaza a la que el país es especialmente vulnerable, pero las restricciones en cuanto a datos georreferenciados limitaron el análisis a una representación espacial de la concentración de vectores de transmisión y a una propuesta metodológica para futuros análisis.

El estudio de los peligros demuestra la extrema susceptibilidad de todo el territorio a las **sequías** y a las **inundaciones o crecidas repentinas**. El peligro asociado a los **movimientos en masa** también es elevado, especialmente en las islas montañosas, y sus principales desencadenantes son la sismicidad (especialmente en las islas de Fogo, Brava y Santo Antão) y las lluvias intensas en todas las demás islas. La susceptibilidad a los **incendios forestales** se concentra claramente en las zonas boscosas (especialmente Fogo, Santo Antão, Santiago y, en menor medida, São Nicolau, Maio, São Vicente y residualmente Boavista). El análisis multicriterio de la susceptibilidad a los incendios forestales pone de relieve el peso de los factores antropogénicos (prácticas agrícolas, quema de basuras y mala gestión forestal, etc.) que contribuyen a la ignición y de los factores geomorfológicos (pendiente, etc.) y climáticos

(viento, exposición al sol, temperatura) y biológicos (tipo de especies forestales, presencia de materiales leñosos/residuos en la superficie) que explican la propagación.

En Cabo Verde, la actividad sísmica debe entenderse asociada al **vulcanismo**. El riesgo sísmico es motivo de preocupación en las **islas de Fogo, Brava y Santo Antão**, a pesar de la magnitud generalmente baja de los eventos (menos de 4 puntos en la escala de Richter y con epicentros profundos, a unos 2 km de profundidad), este peligro sigue suponiendo un riesgo para las comunidades que viven en estas islas, especialmente debido al impacto potencial en las infraestructuras y viviendas expuestas.

Una evaluación de la vulnerabilidad de las infraestructuras y viviendas de la isla de Fogo frente a la amenaza sísmica y volcánica, promovida en 2016 por el INGT y UniCV con el apoyo de la Oficina Conjunta del PNUD, UNICEF y UNFPA, muestra que aunque el riesgo sísmico es de bajo a moderado en la mayor parte del territorio, la exposición a terremotos repetidos puede provocar efectos de fatiga que lleven al posterior colapso de viviendas e infraestructuras, especialmente de la red viaria. En cuanto a los riesgos volcánicos, la caída de piroclastos, la acumulación de cenizas y la evacuación de gases volcánicos podrían causar limitaciones en las viviendas (especialmente cortocircuitos o deterioro de los tejados), pero suponen riesgos aún mayores para la salud pública, especialmente el riesgo de contaminación de acuíferos y reservas de agua. Al mismo tiempo, los riesgos volcánicos a los que están sometidas las poblaciones de las islas Brava y Fogo pueden dañar, e incluso provocar, la interrupción de las infraestructuras de comunicación, producción y transmisión de electricidad.

Esta evaluación nacional del riesgo de catástrofes no ha tenido en cuenta los riesgos asociados a los peligros tecnológicos (accidentes industriales, incendios urbanos e industriales, accidentes de transporte marítimo, aéreo o terrestre, fallos estructurales (de presas, puentes o edificios)), ni otros peligros meteorológicos (bruma seca, ciclones tropicales, temperaturas extremas, mareas de tempestad, tornados, huracanes y vientos violentos), biológicos (plagas, infestación de insectos y enfermedades animales y vegetales), hidrológicos (tsunamis, vendavales, maremotos, mareas tormentosas e inundaciones costeras), climatológicos (subida del nivel del mar, sequía hidrológica y sequía agrícola), medioambientales (degradación del medio ambiente (desertización y erosión de los suelos), contaminación atmosférica, contaminación marítima, contaminación de los suelos, aguas superficiales y acuíferos subterráneos, vertidos tóxicos) o cósmicos y planetarios (caída de meteoritos o desechos espaciales).

Del mismo modo, el análisis realizado sobre las sequías, la erosión costera y las epidemias estaba condicionado a la existencia y/o disponibilidad puntual de datos y será objeto de reevaluación utilizando nuevos enfoques metodológicos. No se realizó directamente un análisis detallado de la variabilidad climática y de los posibles fenómenos extremos vinculados al cambio climático. Sin embargo, estos fenómenos se han analizado en el contexto de la modelización de inundaciones, sequías y erosión costera. Un análisis más profundo requiere el refuerzo de la capacidad local de producción y recogida de datos climáticos y de modelización del clima mediante la mejora de las técnicas y herramientas de reducción de escala de las proyecciones regionales del cambio climático.

2.4. Perfil de vulnerabilidad física, social, económica y fiscal ante los riesgos de desastres

Las **sequías recurrentes**, la **baja productividad** del sector agrícola y las **crisis alimentarias** de los años setenta (siglo XX) provocaron una aceleración del éxodo rural y la generalización de la migración (interna (entre islas) e internacional) en Cabo Verde. Asociado al crecimiento demográfico y al éxodo rural, el país experimentó un rápido proceso de urbanización.

El **crecimiento urbano acelerado y no planificado** ha provocado un **aumento de la vulnerabilidad urbana**. El aumento de la exposición y la vulnerabilidad está asociado al crecimiento urbano descontrolado, que no sigue una lógica de planificación urbana clara y eficiente, y se ancla en un déficit crónico de vivienda que empuja a las poblaciones más desfavorecidas a instalarse en asentamientos informales en la periferia de la ciudad.

El aumento de la vulnerabilidad social asociado a la rápida urbanización tiene que ver con la **proliferación de asentamientos informales** en las ciudades de Praia y Mindelo, y más recientemente en ciudades como Espargos y Santa María, en la isla de Sal, y en la ciudad de Sal Rei, en la isla de Boavista. La intensificación de las condiciones de pobreza y vulnerabilidad social en los barrios informales de estas ciudades es el resultado de un proceso acelerado de expansión urbana que no ha ido acompañado del refuerzo de los equipamientos e infraestructuras necesarios para proporcionar servicios básicos a los nuevos residentes de las ciudades, ni ha ido de la mano de un aumento de las capacidades de gestión urbana.

Estas condiciones de vulnerabilidad social se suman a la **vulnerabilidad económica de los residentes**, especialmente el desempleo, el subempleo y la irregularidad en la fuente de ingresos procedentes de actividades informales, y determinan **condiciones de pobreza y marginación** que se combinan y suman a otros factores de exposición y susceptibilidad física para forjar una vulnerabilidad exacerbada ante los riesgos de catástrofes y otros riesgos para la salud pública. Otro factor clave que determina la vulnerabilidad de la sociedad caboverdiana a los riesgos de catástrofes, especialmente a los riesgos intensivos, tiene que ver con la persistencia de la pobreza y el aumento de las desigualdades sociales.

En cuanto a la **erosión costera**, el crecimiento urbano también ha provocado la ocupación de zonas costeras susceptibles de sufrir mareas de tempestad e intrusión de agua salada. La erosión costera, asociada al cambio climático y a la subida prevista del nivel del mar, se ha visto agravada por la acción antropogénica de la extracción de áridos. El auge de la construcción, ligado al desarrollo del sector turístico, las infraestructuras del país y el crecimiento urbano, han provocado procesos incontrolados de extracción de áridos (arena, grava y otros materiales) en zonas costeras, cauces fluviales y otros ecosistemas vulnerables. Estos procesos de degradación se consideran unos de los **principales retos de gestión ambiental del país**, cuyos impactos negativos ya se pueden apreciar en la aceleración de los procesos de intrusión salina en acuíferos de agua dulce y suelos, y la consiguiente reducción de los recursos hídricos disponibles aptos para el consumo humano y de los suelos aptos para la producción agrícola.

3. Normas de obligado cumplimiento

Las normas expuestas a continuación deben de considerarse además de por su marcado carácter ético, como normas de seguridad, ya que su no cumplimiento, supone exponer a riesgo innecesario al/a propio/a expatriado/a y al resto del equipo.

Hay que tener en cuenta que el personal expatriado tiene un status de Agente de Cooperación Internacional de forma permanente por lo que no cesa durante los días o tiempo libre. Por ello su comportamiento debe ser reflejo de la ética que se supone a toda persona empleada de FRS. Todo personal de FRS y colaborador, suscribe el Código de Conducta de la Fundación, por lo que su comportamiento, debe en todo momento adecuarse a lo que en dicho Código se suscribe.

Las conductas que se exponen a continuación quedan terminantemente prohibidas, por lo que serán sancionadas como falta muy grave y pueden suponer la finalización del contrato y su repatriación:

- El consumo de cualquier tipo de droga, así como su transporte o almacenamiento en vehículos o locales de la Fundación, independientemente de su cantidad y tipo.
- El consumo o tenencia de pornografía infantil, ya sea en formato de papel o informático.
- Transportar o alojar a personas ajenas a la Fundación que porten: drogas, armas o pornografía infantil.
- Respeto al uso de los vehículos de la Fundación según la normativa específica detallada en el presente manual.
- Infracciones a la normativa de seguridad ya sea con carácter general o específico para la zona.
- La ruptura de la confidencialidad de aquellos asuntos señalados como tales.
- Vulneración de la normativa vigente del país.
- Utilización de los recursos materiales o económicos del proyecto y delegación para cualquier tipo de actividad que no sea para la que fueran destinados.
- Cambio de dinero de la Fundación en el mercado negro.
- El uso de cualquier tipo de prostitución.

a) Directrices de comportamiento sobre el terreno

Con respecto a la relación con la población local:

- Debemos promover siempre los principios de neutralidad, imparcialidad, independencia, humanidad y universalidad de la Organización, con un enfoque de Derechos Humanos, igualdad de género y respeto por el medio ambiente. Sin favorecer a determinadas personas o grupos.
- Intentaremos ser neutrales y muy prudentes con nuestras expresiones y opiniones respecto a los acontecimientos que puedan ocurrir.
- No debemos imponer nuestra cultura, debemos actuar con educación.
- Vestiremos de una manera acorde con la situación.

- Practicaremos la humildad, debemos evitar no hacer más evidente la separación entre la población local y el equipo expatriado.
- No prometeremos lo que no podamos cumplir.
- Intentaremos utilizar las expresiones de saludo, despedida, cortesía que se utilicen en el país.
- No realizaremos fotografías sin autorización previa.
- Nos informaremos de las zonas que no son accesibles bien por la dificultad de acceder a ellas o bien por ser lugares hostiles para las personas extranjeras o ser peligrosas por su criminalidad.
- Seremos muy cautelosas/os con nuestra relaciones afectivas y/o sexuales con la población local, al poderse ver comprometida nuestra labor en el terreno. Bajo ningún concepto se aceptarán relaciones sexuales con menores.
- Si un integrante de FRS presencia 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 organización.
- 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.

Con respecto a nuestra actitud:

- Nos mantendremos siempre alerta.
- Evitaremos la rutina siempre que nuestra seguridad esté comprometida,
- Cumpliremos las normas de seguridad, aunque nos represente un esfuerzo.
- Pensaremos nuestras actuaciones detenidamente antes de realizarlas.
- Reconoceremos nuestras propias fortalezas y limitaciones emocionales.
- Siempre que sea posible en caso de emergencias actuaremos según los protocolos, de no ser posible utilizaremos el sentido común.
- Solamente en una situación de emergencia donde haya una amenaza directa para la seguridad del personal podrá una persona empleada de FRS entrar en una zona considerada de alto riesgo o con restricciones de acceso.

b) Conflictos de intereses, coacción y corrupción:

- Evite utilizar las posiciones de poder que le confiere su cargo como empleado de FRS para ejercer presión, obtener favores o beneficios personales, financieros, profesionales, políticos o sexuales.
- Comunique por escrito a su supervisor o a otro alto directivo cualquier conflicto de intereses existente o potencial (financiero, personal o familiar) en asuntos relacionados con el trabajo de FRS.
- Abstenerse de aceptar favores materiales o inmateriales, sobornos o cualquier otra forma de enriquecimiento personal ilícito de beneficiarios, contrapartes o contratistas en cualquier circunstancia.

c) Proteger los bienes de FRS y ejercer la custodia

- Los bienes de FRS son herramientas de trabajo que facilitan las tareas diarias de todos, es por tanto responsabilidad de todo el personal su protección, cuidado y custodia.
- No se deben dejar los bienes desatendidos o en lugares donde sea favorable su sustracción o robo.
- En ningún caso se pondrá en peligro la propia seguridad en caso de intento de robo o similar.
- En caso de pérdida, robo o sustracción de algún bien, será comunicado a los responsables correspondientes a la mayor brevedad posible.
- No está permitido el alquiler o venta de los bienes de FRS.

4. Indicaciones generales de seguridad

4.1. Seguridad ciudadana

La seguridad en Cabo Verde varía según las islas. Debido a la crisis económica causada por la pandemia, hay un importante incremento de la inseguridad ciudadana en todo el país. La isla de Santiago, y su capital Praia, es donde ha habido un repunte de crímenes en general, que aumentan en época de grandes vacaciones, como en el periodo navideño y estival, cuando se produce un mayor número de casos de delincuencia callejera. Las principales víctimas son turistas europeos o caboverdianos residentes en Europa y retornados para las vacaciones. En Praia, se han denunciado atracos a mano armada (arma blanca y pistola), aumentando también la incidencia de asaltos a casas en los barrios de clase media como Achada de Santo António, Palmarejo Baixo y Plateau (en este último barrio, por la noche), así como atracos en las cercanías de las playas de Gamboa, Prainha. Quebra Canela y escalinatas de acceso a Cruz de Papa. Hay que extremar el cuidado en barrios difíciles de Praia como Tira Chapéu, Brasil, Várzea, Eugénio Lima, Safende o Terra Branca.

Además de en Praia, la delincuencia callejera ha aumentado también en las islas más turísticas de Boa Vista y, muy particularmente en Sal, donde han aumentado los asaltos a turistas y los robos al descuido en la playa. Se recomienda no salir solo de noche ni viajar por lugares poco transitados. Asimismo, no es aconsejable realizar actos de ostentación ni llevar objetos de valor a la vista. Es importante que la documentación española (pasaporte y DNI), así como billetes de avión, se dejen en las habitaciones del hotel en la caja fuerte correspondiente. Puede llevar encima una copia de su documentación, para identificarse y repartir el dinero en distintos bolsos para dividir riesgos.

Se aconseja evitar caminar por zonas con escasa o nula afluencia de gente, especialmente de noche. En los trayectos nocturnos, es recomendable desplazarse en vehículo o taxi, que es fiable y económico. También los hoteles son establecimientos fiables así como la policía nacional y urbana, a la que se puede acudir sin ningún problema.

En Mindelo (Isla de São Vicente) y Sao Filipe (Isla de Fogo), los atracos se han concentrado en los barrios periféricos. En Sal, en la localidad de Santa María y la playa del mismo nombre. En Boavista, en la capital, Sal Rei, y en Praia de Chaves. También se han denunciado robos en casas particulares y hoteles de nivel medio o bajo. Conviene tener especial cuidado si se visita Cabo Verde en embarcaciones privadas, sobre todo en escalas en Mindelo y en Praia, pues se han producido casos de robo durante la noche a bordo de las mismas.

4.2. Seguridad en los desplazamientos

Cuando se vaya a realizar un desplazamiento por el país, es importante tener en cuenta las siguientes normas de seguridad y recomendaciones.

1. Lleve siempre un teléfono móvil, con carga completa de batería, desde que sale de su domicilio y con un directorio de teléfonos de emergencia (Embajada, OTC, Policía, oficina, sede...)
2. Control de desplazamiento: alguien de su máxima confianza (familia, compañera/o de trabajo o amiga/o) debería saber adónde se dirige y cuándo se supone debe llegar a ese lugar, debiendo avisar si detecta un retraso y su teléfono móvil no responde.
3. 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.
4. Varíe constantemente los horarios, tanto en el trabajo como fuera de él. Elija los itinerarios con irregularidad. 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. Así pues, no repita a menudo sitios de recreo como restaurantes, centros comerciales, etc. No se acostumbre a coger taxis, Hiace, Hilux o autobús en el mismo lugar y a la misma hora.
5. Mantenga la máxima discreción sobre su labor profesional e identidad. No inserte su número de teléfono en la guía telefónica, ni divulgue innecesariamente información sobre el trabajo que realiza, ni la dirección y teléfono de su hogar ni de su lugar de trabajo.

4.3. Uso del vehículo oficial

Cabe destacar algunas consideraciones relativas al uso de los vehículos oficiales que tanto FRS como los socios locales puedan tener y poner a disponibilidad del desarrollo de las actividades de las distintas intervenciones en el país.

1. Se recomienda que el vehículo sea conducido por un conductor local durante las visitas terrestres. En ningún caso podrá conducir el vehículo una persona no autorizada por FRS, o que no cumpla los requisitos legales para estar en posesión del permiso de conducir internacional o de Cabo Verde, o que no cumpla el perfil de usuario habitual establecido en la póliza de seguro. Queda prohibido prestar o alquilar el vehículo a personal ajeno a la FRS.
2. En los laterales del vehículo deberán aparecer claramente visibles los logotipos del financiador (Cooperación Española, UE, etc.) y FRS.
3. Está prohibido llevar armas o uniformes en el coche.

4. Evitar viajar de noche, es extremadamente peligroso.
5. Mantenga el depósito de gasolina lleno. Cuando viaje, reposte antes de que el depósito de combustible baje de un cuarto de su capacidad.
6. Cuando viaje, todos los pasajeros del vehículo deben llevar puesto el cinturón de seguridad.
7. El vehículo debe conducirse con precaución y respetar las normas de tráfico y, en especial, las que regulan los límites de velocidad. Si no hay límite de velocidad, el vehículo nunca circulará a más de 120 km/h en carreteras asfaltadas o a 60 km/h en carreteras o calles no asfaltadas.
8. Cualquier avería del vehículo se comunicará inmediatamente al responsable de FRS en Cabo Verde y a la oficina central para su reparación inmediata.
9. Están prohibidas la conducción temeraria, la conducción bajo los efectos del alcohol o las drogas y la utilización del vehículo para actividades políticas. No está permitido fumar en el coche.
10. Al entrar en el vehículo, cierra las puertas, arranca y muévete inmediatamente. Cuanto más tiempo permanezca estacionado, mayor será el riesgo de ser abordado.
11. No está permitido ocupar el vehículo por encima de la capacidad máxima indicada por el fabricante.
12. En ningún caso se debe recoger a autoestopistas desconocidos.
13. En caso de accidente en ciudad, es preferible no mover el vehículo y esperar a que intervenga la policía de tráfico.
14. En caso de atropello en zonas alejadas, no detengas el vehículo ni intentes ayudar al herido. Acude inmediatamente a la comisaría más cercana y denuncia la situación.
15. No te detengas para ayudar a desconocidos. Informa de dónde se necesita ayuda, pero no pares ni abras las puertas, sigue conduciendo hasta que estés seguro de que no es una trampa. Informe inmediatamente del hecho y de la situación antes de atender a un desconocido. Los robos en vehículos sólo son posibles si estás atrapado. Un delincuente no abordará un vehículo en movimiento: evite detenerse.
16. Si eres víctima de una emboscada o de un ataque forzado por parte de grupos armados, quédate quieto, asegúrate de tener las manos bien visibles, no te muestres agresivo ni intentes escapar. Muestre compostura personal y calma. Si te preguntan, identifícate, di que trabajas para una ONG e intenta facilitar información sobre los objetivos de los proyectos y la neutralidad de la organización. Es preferible que el diálogo lo lleve a cabo personal de la contraparte o personal local de FRS en lugar de personal expatriado.
17. Conduce a una velocidad segura, aunque te disparen. No conduzca en zigzag. Pida a todos los pasajeros que se acuesten.

18. Si sospecha que le sigue un vehículo, comunique inmediatamente la sospecha y su situación/trayectoria, cambie de ruta y acuda a la comisaría más cercana.
19. No te fíes de pequeños golpes en la carrocería. Puede ser una estrategia para que abandones el vehículo y requisarlo.
20. Nunca te detengas si el vehículo ha sido golpeado por piedras o cualquier otro objeto desconocido en la calle o de noche. No te detengas hasta que estés seguro de que es seguro (nunca en el mismo lugar donde se produjo el incidente).
21. En caso de pinchazo en una carretera aislada, y siempre que la rueda y la llanta no estén dañadas, es preferible seguir conduciendo despacio hasta que puedas detener el vehículo en un lugar transitado y bien iluminado. En ocasiones, los delincuentes intentan pinchar las ruedas del vehículo para robarlo.
22. El vehículo no debe dejarse desatendido en la calle. Aunque suele haber guardias informales en muchos lugares, se recomienda el uso de aparcamientos públicos asistidos.
23. No se acerque al vehículo si ve a alguien dentro, busque ayuda, seguridad privada o policía.
24. No deje objetos de valor, llaves de casa o de la oficina dentro del vehículo.

Uso del equipamiento obligatorio

Preste siempre atención al uso correcto del equipamiento obligatorio de tráfico. Si no se utiliza o el vehículo no cumple la legislación, la autoridad de tráfico puede imponer una multa o incluso incautar el vehículo hasta que se regularice. En los casos en que la avería no pueda subsanarse in situ, el vehículo será enviado al depósito del organismo responsable de la carretera local. El vehículo sólo se entregará una vez regularizado.

Conviene recordar algunos elementos obligatorios y su uso:

1. Llevar encendidas las luces de cruce de día y de noche en los túneles con alumbrado público y en las autopistas.
2. En ciclomotores, motocicletas, etc., las luces de cruce deben estar encendidas en todo momento.
3. Las luces de posición también deben estar encendidas en caso de lluvia intensa, niebla o vaho.
4. Utilice las luces de advertencia sólo cuando el vehículo esté parado o en situaciones de emergencia.
5. Mantenga el triángulo reflectante a una distancia mínima de 30 metros de la parte trasera del vehículo (en condiciones adversas esta distancia debe ser mayor).

6. Sólo transporte niños menores de 10 años en los asientos traseros con el dispositivo de retención adecuado.
7. El conductor y los pasajeros deben llevar siempre puesto el cinturón de seguridad.

El riesgo de accidente puede aumentar si se da alguno de los siguientes factores, evítelos:

- Conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- Conducir a una velocidad superior a la máxima permitida.
- No llevar puesto el cinturón de seguridad.
- No llevar casco.
- No utilizar sistemas de retención infantil.
- Conducir sin el Permiso Nacional de Conducción, el Permiso de Conducción o la Autorización de Conducción, o con ellos retirados o suspendidos.
- Realizar maniobras peligrosas.
- Circular por el lado contrario de la calzada o por lugares no habilitados para ello.
- Adelantar por la derecha, salvo que el vehículo que circula delante se encuentre en el carril correspondiente y dé la señal de giro a la izquierda.
- No ceder el paso a peatones o vehículos no motorizados.
- No utilizar, o utilizar de forma inadecuada o incorrecta, el equipamiento obligatorio.
- Conducir un vehículo en mal estado.
- Conducir el vehículo con el brazo extendido.
- Llevar personas, animales, etc. a la izquierda o entre los brazos y las piernas.
- Conducir en malas condiciones físicas o psíquicas.
- Conducir con calzado que no sujete los pies o que comprometa el uso de los pedales.
- Conducir con una sola mano.

Determinadas **condiciones meteorológicas y naturales** afectan a la seguridad del tráfico. En estas condiciones, debe adoptar actitudes que garanticen su seguridad y la de los demás usuarios de la vía.

La **lluvia** reduce la visibilidad de todos, moja y hace resbaladiza la calzada y puede crear charcos de agua si el firme es irregular, no tiene una pendiente favorable para que el agua escurra o está lleno de baches. Conviene estar alerta desde el comienzo de la lluvia, cuando la calzada suele estar más resbaladiza por la presencia de aceite, arena u otras impurezas. Y tenga aún más cuidado en caso de lluvia intensa, cuando la visibilidad es aún menor y la carretera está cubierta por una capa de agua, que puede provocar más charcos.

En esta situación, redoble la atención, encienda las luces de cruce de los faros, aumente la distancia con el vehículo que le precede y reduzca la velocidad hasta que se sienta cómodo y seguro. Evite pisar el freno bruscamente, para no bloquear las ruedas o permitir que el vehículo derrape por pérdida de adherencia.

En caso de **granizo**, lo mejor es detener el coche en un lugar seguro y esperar a que deje de llover. No dura mucho en estas circunstancias. Mantener los limpiaparabrisas en buen estado

y el desempañador y el sistema de señalización funcionando perfectamente aumentará la seguridad y comodidad en estas ocasiones. El estado de conservación de los neumáticos y la profundidad de sus surcos son muy importantes para evitar la pérdida de adherencia en caso de lluvia.

Con agua en la carretera, puede producirse **aquaplaning**, que es la pérdida de adherencia del neumático al suelo. Es entonces cuando el vehículo flota sobre el agua y pierde completamente el control. El aquaplaning puede producirse en cualquier tipo de vehículo y en cualquier superficie de la carretera.

Para evitar esta peligrosa situación, debe prestar mucha atención a la presencia de charcos de agua en la carretera, incluso cuando no llueva, y reducir la velocidad utilizando los frenos antes de entrar en la zona encharcada. Con lluvia, aumente la posibilidad de perder adherencia. En este caso, reduzca la velocidad y aumente la distancia con el vehículo que le precede.

En condiciones de **niebla u oscuridad**, debe encender inmediatamente la luz de cruce (y la antiniebla, si la tienes), aumentar la distancia con el vehículo que le precede y reducir la velocidad hasta que se sienta más seguro y cómodo. No utilice las luces largas porque reflejan la luz de las partículas de agua, reduciendo aún más la visibilidad. Recuerde que en estas condiciones la calzada se vuelve húmeda y resbaladiza, reduciendo la adherencia de los neumáticos.

Si le resulta difícil seguir conduciendo, detengase en un lugar seguro, como una gasolinera. Debido a la escasa visibilidad con niebla, en general no es seguro detenerse en el arcén.

Los **vientos** muy fuertes, cuando golpean un vehículo en movimiento, pueden desplazarlo, provocando una pérdida de estabilidad y falta de control, lo que puede provocar colisiones con otros vehículos o incluso vuelcos.

Hay tramos de autopista en los que son frecuentes los vientos fuertes. En algunos casos, estos tramos están señalizados. Si observa fuertes movimientos en la vegetación o ve las señales correspondientes, reduzca la velocidad para no ser cogido por sorpresa y mantener la estabilidad.

Los vientos también pueden generarse por el desplazamiento de aire de otros vehículos más grandes que circulan a gran velocidad, en el mismo sentido o en sentido contrario, o al salir de túneles. Hay que reducir la velocidad y ajustar el régimen del motor para reducir la probabilidad de desestabilizar el vehículo.

4.4. Transporte público

Ferris

El transporte entre islas que realizan los ferris 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.

Autobús y furgonetas

- Siempre planifique su viaje entre las 7 am y las 6 pm.
- Intente no dormir durante el viaje, manténgase despierta/o y alerta.
- Informe en la delegación y/o sede cuándo va a viajar y por qué ruta.
- Evite conversaciones largas con personas extrañas.
- Siempre que sea posible, viaje acompañada/o.

Taxi

- Se aconseja sólo vehículos de compañías autorizadas y no el uso de coches clandestinos que realizan el servicio de taxi de manera ilegal.
- Evite tomar taxi en la calle a altas horas de la noche.
- Al Tomar el Taxi. Verifique que los seguros de las puertas funcionen, y bloquee las puertas. En la medida de lo posible utilice el cinturón de seguridad del taxi.
- Durante el recorrido. Indíquelo al taxista la ruta por la cual quiere que lo lleven, no deje que el taxista la escoja. Esté atento a 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.
- Evite hablar temas reservados o hablar dentro del taxi sobre información personal o empresarial.
- No permita que se recojan a otras/os pasajeras/os una vez iniciado el viaje. Evite compartir el taxi con personas desconocidas. Si ya hay alguna otra persona en el taxi aparte del conductor, no se suba.
- Si tiene teléfono móvil llame e informe a un/a familiar o amigo/a las placas del taxi, el número del móvil y el lugar hacia donde se dirige. Esto disuade a delincuentes potenciales.

4.5. Protocolos de seguridad en terreno

En caso de visitas a zonas aisladas o con antecedentes recientes de conflicto, estipular con el personal de la delegación la realización de llamadas o sms de verificación durante la visita, y el protocolo a seguir en caso de que las llamadas no se produzcan según lo acordado. En cualquier situación de alto riesgo, al llegar al sitio del proyecto hay que establecer una línea de comunicación continua.

Si por alguna razón se retrasa en su regreso, deberá notificarlo a la oficina. Al regresar a la oficina registre su regreso.

Asegúrese de llevar el equipo de seguridad adecuado y documentación que le identifique como personal de FRS antes de salir de la oficina. Toda persona que visita un proyecto debe llevar consigo el teléfono móvil con la carga completa.

El personal de FRS 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.

4.6. Protocolos de seguridad en oficina

En la actualidad, la oficina en la que trabaja el personal vinculado a las intervenciones en marcha en Cabo Verde, se ubica en las instalaciones del socio local, Hermanos Capuchinos, por lo que las siguientes indicaciones son recomendaciones y se considerarán complementarias al propio protocolo de seguridad del socio local.

- En ningún caso se utilizarán las oficinas para fines diferentes de los derivados de las actividades de ésta.
- Sólo podrán tener llaves de las instalaciones aquellas personas designadas por la representación. La posesión de la llave hace co-responsable de su custodia a quienes las poseen y por tanto son intransferibles.
- Una vez finalizada la jornada laboral el responsable de cerrar las instalaciones pondrá especial cuidado en que no queden equipos conectados, ventanas abiertas, etc.
- Las puertas de acceso a las oficinas deben ser seguras y tener dispositivos antiintrusión.
- Las oficinas deben contar con un kit de emergencias y/o botiquín de primeros auxilios, fuentes de luz de emergencia (linternas) y silbatos. Ejemplo de kit de emergencia adecuado:



- Al inicio de cada jornada laboral, el personal que se incorpora pondrá atención ante cualquier indicio de haberse violentado el local, como por ejemplo puertas abiertas, cerraduras forzadas o ventanas rotas. En el caso de constatar cualquier desperfecto se realizarán las siguientes acciones:

- a) Ponerse en contacto con el máximo responsable país en el caso de que no haya llegado o se encuentre fuera de la oficina.
 - b) No tocar nada a fin de no alterar las posibles pistas.
 - c) Una vez presente el máximo responsable, se procederá a dar parte de lo ocurrido a las autoridades policiales y a la Embajada española del país.
 - d) Si se tienen sospechas de algún peligro mayor para el personal, se recomienda comunicarlo a la Embajada española, solicitar acompañamiento si fuere necesario a otra ONG y disponer de un lugar alternativo de trabajo.
- La oficina dispondrá de los siguientes afeches en lugares visibles:
 - a) Listado de teléfonos, en el que se incluirán los teléfonos de emergencia, instituciones, etc. Cuando el listado haga alusión a personas allegadas o al personal de oficina se evitará dar mayor detalle con la intención de salvaguardar el anonimato y la integridad.
 - b) Cómo actuar en caso de sismo, incendio, erupción volcánica, etc.
 - Todo el personal de las oficinas conocerá la localización de:
 - a) Extintores de fuego
 - b) Llaves de corte de agua y gas
 - c) Cuadro de corte de energía eléctrica
 - d) Salidas de emergencia
 - e) Botiquín/Kit de primeros auxilios
 - Queda completamente prohibido obstruir las vías de evacuación o de emergencia del local.
 - Se mantendrá la suficiente discreción y respeto con el vecindario, procurando no alterar la cotidianidad. Se debe tener en cuenta que la oficina es reflejo de la institución y que ésta, incluso en horas y días no laborales, no deja de ser un referente de la institución.
 - La oficina dispondrá de un identificador de llamadas telefónicas con el objeto de conocer la procedencia de las llamadas entrantes.
 - No se atenderán ningún tipo de encuestas ya sean realizadas por teléfono, mensajería o personas que nos visiten.
 - Ningún miembro del equipo dará información personal por teléfono ni a visitas, tales como teléfonos particulares, dirección, ubicación, etc.
 - Cuando lleguen visitas desconocidas a la oficina, se identificará previamente a la persona, se la acompañará en todo momento y al finalizar la visita, siempre se la acompañará hasta la puerta, cerciorándose de que esta quede debidamente cerrada.

- Si es necesario hacer retiradas de efectivo en el banco, no irá a pie, para ello se coordinará la utilización del vehículo. La persona encargada de los pagos siempre irá acompañada y nunca se emitirán cheques al portador (todos deben ser nominativos).
- En caso de que aparezcan marcas o pintadas en la oficina o vehículos, se prestará especial atención a las mismas, ya que pueden ser algún tipo de señal o dar información de sus ocupantes. En el momento que se identifiquen se procederá a informar al responsable país y a su eliminación.
- Cualquier documento que aporte información personal o datos de carácter confidencial, será destruido totalmente. Así mismo, no se dejarán a la vista documentos importantes o relacionados con planes de viajes, que contengan información personal o confidencial, en particular durante la noche y el fin de semana.
- Puntos Focales de Seguridad: Cada oficina debe contar con un Punto Focal de Seguridad (PFS), que se refieren a un miembro del personal que tiene un cierto grado de responsabilidad sobre la seguridad en la misma. En este caso la persona es responsable de coordinar y gestionar la seguridad de manera exclusiva, como función primaria y última. En la mayoría de los casos los Puntos Focales de Seguridad (PFS) no son personal con dedicación exclusiva y absoluta sobre la gestión de la seguridad, pero desempeñan un papel clave en la implementación y el mantenimiento de las estrategias de seguridad. En suma, proporcionan apoyo técnico y asesoramiento en la gestión de la seguridad que ayuda a la toma de decisiones.

4.7. Recomendaciones en caso de amenaza o extorsión

En caso de verse involucrado en un caso de amenaza o extorsión, ya sea a nivel institucional o de forma personal, en primer lugar se debe informar inmediatamente al máximo responsable de FRS en el país y a continuación se informará a la sede de FRS en Madrid. De forma conjunta se valorará la necesidad de informar a la Embajada o Consulado español del país, así como la posibilidad de interponer una denuncia ante las autoridades locales. En caso de que llevarse a cabo tal denuncia, facilitar copea de la misma a la Embajada o Consulado para que dé seguimiento al caso.

En ningún caso se negociará ni se dará seguimiento de forma individual o particular a cualquier caso de amenaza, extorsión, etc. relacionada con el trabajo en la institución sin el conocimiento del responsable de FRS.

En función de la gravedad o el riesgo que entrañe la amenaza o extorsión, se establecerán las medidas de seguridad facilitadas por el personal de la Embajada y se pondrá en práctica el protocolo que faciliten.

4.8. Recomendaciones de seguridad en situaciones acoso sexual

Se define el **acoso sexual**, según la directiva 2002/73/CE del Parlamento Europeo, como “cualquier comportamiento verbal, no verbal de índole sexual no deseado”. Si bien es cierto que el acoso sexual puede afectar tanto a mujeres como a hombres y que las medidas que se indican son de carácter general, consideramos que la vulneración frecuente de los derechos de las mujeres en todo el mundo, especialmente en materia de seguridad, requiere de directrices específicas para ellas.

Este tipo de incidentes (recibir comentarios obscenos en la calle, sentirse observada con insistencia o ser perseguida por la noche, por ejemplo) son comunes, y es una forma de humillar a una mujer sin tocarla. La única regla absoluta para afrontar este tipo de incidentes es evitar el peligro.

Sólo en caso de que conozcas el entorno y te sientas segura se puede considerar reaccionar de la siguiente manera:

- Ignorar: si la persona solo busca provocar una reacción es posible que renuncie al ver que no hay una.
- Afrontar: Si te sientes en suficiente seguridad en el lugar dónde te encuentras, puedes dirigirte directamente a la persona y preguntar de forma educada si se dirige a ti, el acosador puede sentirse avergonzado, sobre todo si con sus actos buscaba despertar el miedo.

Por otro lado, si crees ser víctima de un acoso criminal ponte en contacto con tus responsables en FRS y señala la cuestión a la policía. En estos casos:

- Anota los incidentes, llamadas telefónicas u otros comportamientos con la hora y fecha exacta en la que han ocurrido.
- Intenta obtener pruebas físicas, fotografías, por ejemplo.
- Manipula con prudencia o lo mínimo posible cualquier sobre o paquete que recibas.
- Comunica a la policía cualquier tipo de amenaza.
- Avisa a tus compañeros de trabajo, amigos y vecinos para que puedan ayudarte a identificar a cualquier persona que parezca sospechosa de seguirte o esperarte.
- Modifica tus hábitos cotidianos.
- Si recibes amenazas por teléfono intenta no demostrar tus emociones. Si las llamadas persisten deja descolgado el teléfono unos minutos. También puedes considerar instalar un contestador automático para filtrar tus llamadas y tener un rastro grabado de mensajes.

Acoso sexual en el trabajo

El principio de base de este apartado es saber a qué tipo de comportamientos se debe prestar atención para estar preparada para afrontar un acoso de esta índole en el trabajo.

Algunas formas comunes de acoso sexual son: comentarios sobre el aspecto físico, invitaciones incesantes a salir, cenar o tomar una copa, contacto físico mientras trabajas, recibir cartas o regalos, gestos sexuales evidentes, visitas inesperadas a tu domicilio, mirar fijamente el pecho u otra parte de tu cuerpo, tocar o agarrar tu cuerpo, invitaciones de carácter sexual, amenazas o agresiones físicas, presiones sutiles para obtener favores sexuales.

Si afrontas algún tipo de acoso sexual en el trabajo recuerda que cada situación es única. Reflexiona para decidir tu reacción a corto y largo plazo y asegúrate de estar cómoda con la estrategia que decides adoptar.

Algunas recomendaciones:

- Es necesario hacer conocer desde que sea posible tu oposición a esos comportamientos. Di a la persona que no te sientes cómoda con lo que está haciendo, preferiblemente delante de testigos. Es tu decisión cómo expresar esta idea pero no ignores el acoso sexual. No parará por sí solo.
- Si el acosador no es tu superior, expón el problema a tu superior directo explicitando el tipo de incidente y el lugar y momento dónde han sucedido. Es esencial que puedas apoyar cada incidente con documentos. Anota en una libreta personal las fechas, incidentes, conversaciones reales y de testigos y no lo dejes en el lugar de trabajo.
- Si no puedes denunciar los hechos, recuerda que FRS dispone de un buzón anónimo de denuncias, quejas y sugerencias, puedes detallar lo que estás sufriendo y se abrirá inmediatamente una investigación sobre esa persona.

Los miembros del personal cuyo comportamiento no sea conforme con los valores de FRS están sujetos a medidas disciplinarias u otras medidas apropiadas dependiendo de la severidad del caso. El Código de Conducta suscrito por cada trabajador, rechaza de forma expresa estas conductas.

4.9. Protocolo de actuación ante una agresión sexual

Tanto el personal local como expatriado debe conocer el protocolo de actuación ante una agresión sexual. Si se produjera esta situación, la víctima está bajo un estrés emocional muy grave por lo que es necesario un acompañamiento consciente con el conocimiento del protocolo a seguir.

Toda la información y documentación relativa a una agresión sexual o accidente de trabajo es confidencial y deben ser tratados como tales, ya sea dentro de las oficinas o en la transmisión del incidente a Sede, el servicio médico, policía u otras oficinas e instalaciones.

Como prevención, si presiente el riesgo de una agresión sexual inminente y no hay posibilidad de huida no ofrezca resistencia, podría estar en peligro su vida. Una estrategia de disuasión es comunicarle al agresor que está infectada de VIH.

Protocolo de actuación ante una agresión sexual:

- Pida ayuda a la persona más cercana, y llame por teléfono a una persona de confianza.
- No debe quitarse la ropa, ni ducharse. Podría borrar pruebas del/os agresor/es.
- Diríjase al hospital más cercano. Deben realizarle las pruebas médicas de VIH, enfermedades venéreas, test de embarazo, así como proporcionarle un parte de lesiones.
- Con el parte de lesiones del/a médico/a diríjase a la policía a realizar la denuncia. Si la víctima no puede, debe ir su acompañante.
- Comuníquelo a sede en la mayor brevedad de tiempo.

Recomendaciones para la víctima:

- Es natural experimentar sentimientos de miedo, dolor, ira, vergüenza y confusión; hacerse preguntas como: ¿Cuáles son las probabilidades de que estuviera expuesta/o a enfermedades de transmisión sexual? ¿Cuáles son las probabilidades de que estuviera expuesto al virus del VIH? Y si es mujer, ¿cuáles son las probabilidades de quedar embarazada?. Todas estas preocupaciones son legítimas.
- Es importante que el sanitario que la atiende sea informado de cualquier condición médica crónica/aguda que pueda tener, y de cualquier tratamiento que pueda estar tomando en el momento de esta evaluación inicial. La infección por una enfermedad de transmisión sexual es una posibilidad. Afortunadamente, estas enfermedades son fáciles de diagnosticar y tratar.
- Si la está de acuerdo, se recomienda solicitar el kit PEP⁴ (Post Exposure Preventive Treatment Starter Kits) elaborado por Naciones Unidas. El sanitario que le asista, ya sea en el lugar de su evacuación, o a nivel local, se hará cargo de estas pruebas.

⁴ <https://hr.un.org/page/pep-kit-programme>

5. Condiciones sanitarias a tener en cuenta en la zona

A pesar de que el paludismo o malaria no es una enfermedad endémica en el país, pueden darse casos de malaria. Se recomienda por ello extremar las medidas de prevención y autoprotección. Se recomienda consultar la web de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que cuenta con una sede en Cabo Verde.

Para la prevención y autoprotección contra la malaria se recomienda:

- Llevar vestimenta adecuada, con mangas largas y colores claros.
- Utilizar repelentes, en especial al amanecer y al anochecer y usar mosquiteras.
- Evitar lugares propensos a la proliferación de mosquitos, en general zonas y barrios con aguas estancadas.
- Tapar todo recipiente en el que se almacene agua y otras bebidas.
- Extremar la precaución con aquellos medicamentos anticoagulantes y anti plaquetarios.

Se recomienda llevar siempre desinfectante de manos, usarlo siempre de contacto con monedas o billetes, saludar a personas, visitar espacios públicos, etc.

Al primer síntoma de enfermedad intestinal, iniciar la ingesta de agua con sales y dirigirse a un centro de salud u hospital. Se aconseja llevar siempre algunas bolsitas de sales.

Se aconseja tener todas las vacunas al día.

5.1. Medidas higiénicas

Con el fin de minimizar el riesgo de diarreas, se recomiendan estrictas normas de higiene con los alimentos: lavarse las manos antes de comer, beber solamente agua embotellada, lavarse los dientes con agua embotellada, evitar los zumos naturales y cubitos de hielo, consumir fruta pelada y verdura lavada y desinfectada convenientemente, cocinar bien la carne y el pescado, ser precavido con las salsas y evitar los productos lácteos sin garantías higiénicas (quesos artesanales, principalmente)..

En caso de diarrea, se recomienda reponer la pérdida de líquidos con una solución de agua y suero. En las farmacias locales pueden adquirirse paquetes de suero en polvo, aunque si se va a viajar a zonas apartadas, es aconsejable ir provisto de ellos.

5.2. Red sanitaria: hospitales y centros de salud

La red sanitaria local es en general muy precaria comparada con la europea. Existen hospitales o centros de salud en los núcleos de población más importantes. Los centros de salud pueden resolver problemas menores, pero en muchos casos, para problemas de salud más graves, se recomienda acudir directamente al hospital, que según la gravedad del caso recomendará la evacuación aérea medicalizada a otro país, a costa del paciente.

Es fundamental disponer de seguro de viajes que incluya evacuación medicalizada intercontinental, asegurándose de que ésta sea de Cabo Verde hacia Europa, por si se necesitara traslado a España. Hay seguros que ofrecen pólizas de repatriación hacia otros países africanos cercanos a Cabo Verde, pero que es insuficiente para una evacuación medicalizada desde Cabo Verde a España.

Las farmacias más grandes suelen estar generalmente bien abastecidas de medicamentos habituales y básicos, con personal bien formado. A veces puede haber problemas con el abastecimiento de medicinas más especializadas, que pueden tardar semanas en llegar. Se aconseja a la persona con medicación crónica o más especializada que para estancias en Cabo Verde haga acopio en su país de origen de sus medicinas habituales y reparta los medicamentos que use habitualmente entre la maleta de viaje y la bolsa de mano, para evitar su desabastecimiento en caso de pérdida o robo de equipaje.

Centros médicos:

Santiago: Hospital Agostinho Neto (Praia). Largo Mártires Pidjiguti, Plateau. Tel: (00238) 333 76 50 / 260 21 69 (emergencias). Hospital Regional de Santiago Norte (Assomada). Achada Falcão. Tel: (00238) 265 76 00 / 265 76 05. Delegacia de Saúde do Tarrafal. Tel: (00238) 266 11 30. Hospital de Pedra Badejo (Sta. Cruz): (00238) 269 13 30. Delegacia de Saúde de Santa Catarina: (00 238) 265 111 86.

São Vicente: Hospital Dr. Baptista da Sousa (Largo Tarrafal - Mindelo). Tels: (00238) 232 73 55 (emergencias) / 231 18 79 / 231 21 22 / 231 28 40 / 333 30 71.

Santo Antao: Hospital da Ribeira Grande. Rua Agua. Tels: (00238) 221 11 30 (emergencias) / 221 14 82 / 221 26 52. Delegacia de Saúde de Porto Novo (00 238) 222 11 30. Delegacia de Saúde de Paúl. Tel: (00 238) 223 11 30 / 223 11 73. Delegacia de Saúde de Ponta do Sol. Tel: (00 238) 225 11 30 / 16 09.

São Nicolau: Delegacia de Saúde da Ribeira Brava. Rua São João. Tels: (00238) 235 11 30 (emergencias) / 235 18 94. Delegacia de Saúde do Tarrafal: (00 238) 236 11 30

Sal: Hospital do Sal. Rua Albertino Fortes - Espargos. Tels: (00 238) 241 11 30 (emergencias) / 62 / 241 27 00. Delegacia de Saúde de Santa María (00 238) 242 11 30.

Boavista: Delegacia de Saúde do Sal Rei. Tel (00 238) 251 11 67 / 251 14 94 / 251 21 39.

Maió: Delegacia de Saúde da Vila de Maio. Tel: (00 238) 255 11 30 / 255 10 10

Fogo: Delegacia de Saúde de São Filipe. Tel: (00238) 281 11 30 (emergencias) / 281 27 75 / 281 11 77 / 281 23 26 / 281 31 55. Hospital S. Francisco de Assis (Achada S. Filipe). Tel: (00238) 281 26 85. Delegacia de Saúde dos Mosteiros. Vila Igreja. Tel: (00238) 283 10 34 / 283 14 95.

Brava: Delegacia de Saúde da Brava. Nova Sintra. Tels: (00238) 285 11 30 / 285 17 06 / 285 13 05 / 285 13 05 / 285 14 02.

Praia, Mindelo, Sao Filipe y Sal cuentan con establecimientos médicos privados, de pequeña dimensión, y que ofrecen servicios de consulta, de análisis clínicos y especialidades médicas. El diagnóstico de enfermedades puede tardar ya que en algunos centros médicos pequeños de islas turísticas, como Sal, los facultativos deben mandar las pruebas a Europa. En Praia, Mindelo, S. Filipe y Sal también pueden encontrarse clínicas odontológicas de un nivel aceptable. En el caso de emergencias médicas o dolencias más serias, se recomienda acudir a la red pública de centros de salud aunque esta es muy precaria comparada con Europa, o, tras decisión médica, la evacuación aérea medicalizada a Europa, que deberá ser pagada por el interesado o por el seguro contratado.

6. Primeros auxilios

Los primeros auxilios son un conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado, con el fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren hasta la llegada de la asistencia médica profesional.

El derecho a la vida, la salud y la integridad física es un deber que todos tenemos obligación de proteger, es por esto que, en caso de que alguna persona sufra una lesión, tenemos la obligación de socorrerla sin menoscavo de nuestra propia seguridad y salud.

Los primeros auxilios abarcan desde el tratamiento de lesiones de poca importancia hasta las muy graves. Es muy importante para ser eficaz en la labor de auxilio tener en cuenta lo que se puede hacer y lo que no, teniendo siempre presente que el objetivo de los primeros auxilios es: 1) salvar vidas; 2) evitar más lesiones y alteraciones; y 3) proteger de riesgos y complicaciones, hasta la llegada de los servicios de asistencia sanitaria.

En caso de tener que actuar, se hará siempre basados en la conducta P.A.S. Proteger al accidentado, a uno mismo y a los demás. Avisar a los servicios de atención sanitaria. Socorrer al accidentado o herido.

La persona o personas que atiendan al accidentado deben tomar siempre las siguientes precauciones:

- Lavarse bien las manos con agua y jabón, antes y después de la actuación.
- Si es posible, protegerse las manos con guantes o una bolsa de plástico, es importante prevenir las infecciones, especialmente por virus de la hepatitis B y C, así como de VIH.
- Utilizar, como norma, material desechable previamente esterilizado para evitar infecciones y/o complicaciones.

A continuación se facilita una guía sobre como actuar es caso de lesiones causadas por:

Quemaduras

- Enfríe la quemadura;
- Retire cualquier objeto;
- No aplicar cremas, aceites o grasas sobre una quemadura;
- No tocar la quemadura ni reventar ninguna ampolla;
- No retire nada que esté pegado a la quemadura;
- Cubrir la quemadura y la zona circundante con un apósito estéril, un paño limpio y sin pelusa, film transparente o una bolsa de plástico; si la quemadura está en la cara, no cubrirla; enfriar con agua hasta que llegue la ayuda; si la quemadura está causada por agentes químicos, enfriar durante 20 minutos;
- Asegurarse de que la víctima es trasladada al hospital;

Choque eléctrico / electrocución:

- No toque a la víctima si aún está en contacto con la corriente eléctrica, ya que podría electrocutarse. DESCONECTE LA CORRIENTE ELÉCTRICA;

- No utilice nada metálico para alejarse de la fuente de la corriente eléctrica. Apóyese en un material aislante seco y utilice un objeto de madera;
- Preste primeros auxilios en caso de quemaduras o parada respiratoria;
- Llamar a una ambulancia o prestar asistencia médica.

Golpes y heridas leves

- Lavar bien la herida con agua y jabón y limpiarla, si es posible con agua oxigenada u otro desinfectante;
- Aplica una tirita.

Fracturas

- Llame a una ambulancia;
- No mueva a la persona herida a menos que corra peligro donde está;
- Si es necesario mover al herido, hacerlo de forma que no se vea obligado a doblar o articular las extremidades.

7. Plan de evacuación y emergencia

Se deberá preparar plan de evacuación de la oficina de FRS y de la vivienda del personal expatriado en previsión de conflicto armado, inestabilidad social y/o desastres naturales:

Para ello se ha de elaborar un mapeo de la zona en el que se identifiquen edificios sólidos y seguros en caso de terremotos, y edificios gubernamentales (policía, gobiernos locales, ejército, iglesia, etc.) en donde refugiarse en caso de conflicto armados o levantamientos sociales.

Se recomienda tener preparado un kit de emergencia con dinero, pasaporte y otra documentación importante, linterna, agua y alimentos envasados.

Ante una necesaria evacuación primero se comunicará con la OTC y Embajada de España en Cabo Verde para coordinar los pasos a seguir.

7.1. Ficha de seguridad en el propio domicilio

El domicilio constituye un lugar donde permanecemos gran número de horas, por lo que se hace necesario adecuarlo para constituir un lugar seguro para el personal de FRS y sus familias. Por lo general, son más seguros los pisos que las casas de planta baja. 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 observada/o 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 deseable 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 dónde 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.
- Las ventanas deberán contar con rejas y con mosquiteras.
- Las puertas de entrada deberán ser blindadas o, al menos, sólidas, instale además una cadena de seguridad interior.
- 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.

Piso o apartamento (Procure aplicar en este tipo de vivienda aquellas recomendaciones que se hacen para las casas bajas)

Además, es recomendable:

- Que cuente con vigilante o conserje.
- 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.
- Si ello es posible, elija un edificio 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.
- Mantenga su puerta principal cerrada con llave, aun cuando esté dentro de ella, instale una cadena de seguridad interior.
- 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. Si la apertura de la puerta es manual y debe bajar del coche para abrir/cerrar la puerta, apague el vehículo y lleve las llaves encima durante el proceso de apertura cierre de la puerta.
- 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 observada/o 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 erifique que la situación es normal.
- 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.

- 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 tipopasaporte, 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 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, compleción, estatura (para ello ubique al intruso al lado de cualquier objeto de la casa, posteriormente se puede medir y conseguir un dato exacto).

7.2. Ficha de seguridad adicional en los desplazamientos

Seguridad en los hoteles

- Pida una habitación que esté situada entre el segundo y séptimo piso. Los primeros pisos tienen un acceso fácil para los delincuentes y los situados por encima del 6º 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.

Seguridad en restaurantes y cafeterías.

- 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 para evitar 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.

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, comuníquese 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.

Retirar dinero en oficinas bancarias o cajeros

- Nunca retire grandes cantidades en efectivo
- 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 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.

Caminando por la calle

- 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 a la policía local.
- Si observa algún altercado, accidente no se aproxime a curiosar, en ocasiones el incidente está en fase crítica y usted puede ser víctima de una bala perdida, etc.

7.3. Ficha de actuación ante terremotos

Puesto que hasta ahora no existe ninguna manera de saber cuándo ocurrirá un seísmo, 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 seísmo.

Precauciones:

a) Antes del 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 terremoto:

- En lo posible manténgase tranquila/o 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) Después del terremoto:

- Si queda atrapada/o 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.
- 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.
- 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 administrarle resucitación de boca a boca.
- Mantenga la temperatura del cuerpo de la persona lesionada con una manta, pero asegúrese de que no se caliente demasiado.
- Nunca dé líquidos a una persona inconsciente.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Abra las puertas con cuidado, ya que los objetos pueden caer de los estantes.

7.4. Ficha de actuación ante erupción volcánica

Cabo Verde está situado en una zona de actividad sísmica. Actualmente, existen un volcán activo en la isla de Fogo con posibilidad de erupción, habiendo sido la última en noviembre de 2014.

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 amigas/os y tus vecinas/os 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. 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 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.
- 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 personas de confianza.

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 evacuada/o 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) Después de la erupción volcánica:

Después 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.

8. Responsabilidades e informes

El deber de cuidado establece las responsabilidades y derechos de protección tanto de FRS hacia su equipo de trabajo como viceversa. FRS se compromete a promover la protección de las personas y recursos que utiliza para realizar su trabajo, además toda persona incluida en este plan de seguridad se compromete a cumplir las normas y protocolos establecidos. FRS no pretende que nadie asuma riesgos innecesarios, por lo que hace hincapié en que la seguridad es lo primero.

La responsabilidad individual es clave para el buen desarrollo del trabajo, por lo que toda persona que trabaje para FRS tiene como máxima responsabilidad su propia seguridad y la del equipo.

Toda persona tiene derecho a decidir retirarse de un área insegura o abandonar el proyecto siempre que la decisión esté justificada en función de los riesgos existentes. La decisión de retirada debe ser comunicada al/a responsable directa tan pronto como sea posible. Por otro lado, también existe para el equipo de trabajo la obligación de abandonar un área insegura tan pronto como reciban esa orden de su responsable directo/a o de un cargo superior.

Si sucediera un incidente siempre se ha de elaborar un resgistro e informe. El protocolo a seguir responde a la cadena de responsabilidades:

- Comunicárselo a la coordinadora en terreno
- Comunicárselo a la contraparte local si fuera necesaria su ayuda o colaboración
- Comunicárselo a la OTC en Cabo Verde
- Comunicárselo a la sede de FRS en Madrid (responsable de la seguridad de la persona expatriada y el equipo local)
- Escribir un informe sobre el incidente con los siguientes datos para su debido registro
 - Tipo de incidente
 - Fecha y hora
 - Descripción del suceso
 - Personas involucradas, con su firma e identificación.
 - Informes médicos y/o policiales si los hubiera

9. Teléfonos y contacto de interés

Prefijo del país (Cabo Verde): +238

Entidad/Servicio	Nº teléfono	Dirección
EN TERRENO – CABO VERDE		
Embajada de España en Cabo Verde	260 18 00	Embajada de España en Cabo Verde: Achada Santo António – rua Pedro Gomes
Irmãos Capuchinhos – Frei Odair	999 80 26	Achada São Filipe – Ciudad de Praia (Isla de Santiago)
Hospital Agostinho Neto (Praia, ilha de Santiago)	260 21 40	Plateau – Ciudad de Praia (Isla de Santiago)
Hospital Dr. João Morais (Santo Antão)	221 13 37	Ribeira Grande (Isla de Santo Antão)
Hospital do Sal	241 11 30	Espargos (Isla de Sal)
Hospital de Sal-Rei (Boa Vista)	251 11 67	Zona nova à entrada da cidade – Sal Rei (Isla de Boa Vista)
Hospital San Francisco (Fogo)	281 26 85	São Filipe (Isla de Fogo)
Oficina de Cooperación Española (OCE) en Cabo Verde	262 33 44	Rua de Espanha, nº 1 – Achada Santo Antonio, Praia (Isla de Santiago)
Nº Nacional de Emergencia	112	NACIONAL
Protección Civil y bomberos (ambulancia)	800 11 12	NACIONAL
EN ESPAÑA		
FRS Madrid	913 33 92 78 Urgencias (Sandra): 677 890 604	Hacienda de Pavones 5, Moratalaz, Madrid (28030)
Embajada de Cabo Verde en España	915 70 25 68	C. del Príncipe de Vergara, 93, Salamanca, 28006 Madrid, España
Médico DKV 24 horas	900 81 00 74	
Atención al cliente DKV	900 81 00 72	
Asistencia Munidal en Viaje DKV	913 79 04 34	
Contacto de Allianz	910 78 98 88	
Hospital Instituto de Salud Carlos III	918 22 21 00	Av. de Monforte de Lemos, 5, Fuencarral-El Pardo, 28029 Madrid, España