

# OFICINA REGIONAL DE AMÉRICA - CIUDAD DE PANAMÁ



**¡Desde la Oficina Regional para América le damos la más cordial bienvenida!**

**Guía y Seguridad para visitantes**

## **CONTENIDO**

### **1. Seguridad**

### **2. Checklist previo a su viaje a la Ciudad de Panamá**

- Pasaporte
- Visado
- Requisito de vacunas
- Seguro de viajero
- Briefing de seguridad previo a su viaje

### **3. Datos importantes a su llegada a Ciudad de Panamá**

- Llegada al aeropuerto
- Recomendación de transporte para su traslado

### **4. Generalidades de la Ciudad de Panama**

### **5. Consejos para su salud y su seguridad y Kits Médicos.**

### **6. Localización de la Oficina y Hub Humanitario**

### **7. Lista de números de emergencias**

### **8. Hospitales.**

### **9. Centro Bancario**

### **10. Centros comerciales / Supermercados**

### **11. Sitios de recreación y/o Turismo**

### **12. Contáctenos en caso de emergencias**



## 1. SEGURIDAD EN LA CIUDAD DE PANAMÁ – OFICINA REGIONAL

### *Información de Seguridad de Bienvenida*

Fase de seguridad actual: **BLANCA**

La Federación Internacional en Panamá usa el sistema de clasificación de seguridad estándar de cuatro fases de la Federación Internacional en todas las operaciones de terreno. La situación actual dicta la FASE **BLANCA**.

<b>Sistema de Fases de la Federación Internacional para distinguir la situación de Seguridad.</b>		
<b>Fase Blanca</b>	La situación es normal	No hay consideraciones de seguridad relevante.
<b>Fase Amarilla</b>	La Situación de gran tensión iniciada	Algunas consideraciones elevando la conciencia de seguridad.
<b>Fase Naranja</b>	Situación de Emergencia	Riesgo severo. Acceso a los Beneficiarios, limitado al personal de la Cruz Roja y Media Luna Roja. Es necesario hacer gestión de la seguridad
<b>Fase Roja</b>	Reubicación o Hibernación	Las condiciones no permiten el trabajo. Riesgo extremo para el personal de la Cruz Roja y Media Luna Roja

El nivel de la fase actual debe aparecer en todas las reuniones de seguridad en puestos de guardia, oficinas de terreno, oficinas centrales y en todos los documentos relacionados con la seguridad (SITREPS, INCREPS, etc.). La situación de la fase de seguridad afectará considerablemente los procedimientos de seguridad y la conducta de acuerdo con las disposiciones de cada uno de los procedimientos de seguridad de la oficina.

## **GESTION DE SEGURIDAD:**

El Director Regional de América tiene la más alta autoridad y responsabilidad para la seguridad de todo el personal de RC / RC en su área de operaciones. El Punto Focal de Seguridad proporcionará una reunión de seguridad a cada nuevo delegado asignado en Panamá.

Todos los equipos en terreno deben tener un punto focal de seguridad para su equipo.

Principales riesgos / amenazas para el personal de la Federación Internacional en Panamá:

- Asaltos mediante amenaza a la integridad personal.
- Robo de computadoras y otros equipos técnicos que quedan en los vehículos o asaltos con personas dentro de ellos en áreas inseguras.
- Carteristas.
- Clonación de tarjetas de crédito.
- El robo de identidad.
- Incendios en casas y/o apartamentos e invasiones de viviendas.
- Secuestros Rápidos (Express).
- Drogas (transacciones y transbordos de estas)

*(Esta lista no está en orden de prioridad)*

## **INFORMACIÓN DEL PAÍS / CONSEJOS DE SEGURIDAD:**

### Recomendaciones generales

La amenaza criminal en todo el país es **MODERADA** Pero esta sufriendo un incremento importante.

La República de Panamá posee un clima delincencial relativamente moderado. El hurto es común en todo Panamá, especialmente en la capital y en Colón, con presencia en zonas donde predominan pandillas callejeras. Por su parte, aunque el crimen violento no es frecuente, ocurre en todo el país.

El riesgo de violencia aumenta a medida que más personas haya en la zona, por ejemplo, muchos ladrones se dirigen a turistas y personas internacionales dentro y alrededor del aeropuerto internacional. Las mejores medidas preventivas de protección que puede emplear son el uso del buen juicio y el sentido común en todo momento, aunado a la práctica de la conciencia de seguridad en todo momento.

Es importante saber que la actividad de robo en las habitaciones de los hoteles es frecuente, por tanto, recomendamos la utilización de cajas de seguridad en las habitaciones para todos los objetos de valor esenciales que no estén en uso, incluyendo sus documentos originales de identificación. De igual forma, solicitamos que los hospedajes sean en hoteles concurridos y con buena reputación, debido a que mantienen buenos niveles en sus servicios de seguridad, a través de vigilancia privada, aprobados por Seguridad America. Se sugiere verificar la identidad de un visitante antes de abrir la puerta y utilizar cuñas de puente.

Durante horas de la noche, recomendamos que los viajeros estén acompañados por personal local o amistades que residan en la ciudad, sobre todo las damas, para evitar perderse o ser víctimas de la delincuencia por merodear en zonas peligrosas. Las zonas turísticas normalmente están resguardadas por estamentos de la policía y seguridad privada.

Del mismo modo, los viajeros deben ser prudentes en todos los lugares públicos, es decir, deben evitar mostrar signos de opulencia especialmente en los aeropuertos y terminales de autobuses. Los viajeros no deben portar efectivo en cantidades grandes o su equivalente en euros, usar joyas ostentosas y/o ropa/sombreros emblemáticos.

La utilización de cajeros automáticos ATM es muy frecuente en Panamá. Deberá procurar *su uso dentro de establecimientos comerciales o Bancos*, y evitar la utilización de estos en los pasillos de los centros comerciales, en áreas con poca luz o remotas. Siempre esté alerta a su entorno cuando tenga que recurrir a ellos, ya que los secuestros a corto plazo para obtener efectivo a través de su uso continúan ocurriendo en Panamá.

Por otro lado, están aumentando los números relativos al robo de vehículos, de forma violenta o no, y a vehículos no ostentosos en su mayoría. Sugerimos mantener una conciencia de seguridad en todo momento, sea de día o de noche.

Otras recomendaciones a tomar en cuenta son las siguientes:

- Mantener en su poder fotocopias de su pasaporte, en lugar del original. Específicamente de su página de foto y la visa / sello de entrada a Panamá.
- Nunca dejar el equipaje solo o al cuidado de un desconocido, al igual que recomendamos no portar equipaje ajeno.
- Nunca cambiar dinero en vías públicas, ni reciba un paquete de una persona extraña.
- No dejar efectivo y/u objetos de valor en automóviles, mesas de los restaurantes o áreas públicas.
- Utilizar tarjetas de crédito para la mayoría de las operaciones de gran envergadura, mientras sea posible no manejar sumas considerables de dinero en efectivo. Sin embargo, ha habido casos de clonación de tarjetas de crédito, con cargos fraudulentos en la cuenta de los titulares. Pedir punto de venta móvil y asegurar que la tarjeta esté siempre a la vista.
- Al caminar, tenga cuidado con carteristas y no lleve su bolso del lado de la calle para evitar que el mismo sea arrebatado por ladrones en motocicleta, aunque este *modus operandis* no ocurra con frecuencia en Panamá. No llevar carteras en los bolsillos traseros.
- Tomar mucha precaución en paradas de autobuses y zonas aledañas a las salidas del Metro de Panamá.
- Evitar establecer patrones de rutina por períodos prolongados.
- Estar atento a los intentos de vigilancia, personas o actividades sospechosas e informe al Coordinador de Seguridad, y a la Administración.
- Mandar actualizaciones frecuentes a tus compañeros y coordinadores para hacerles saber dónde estás o cuándo esperas tu regreso.

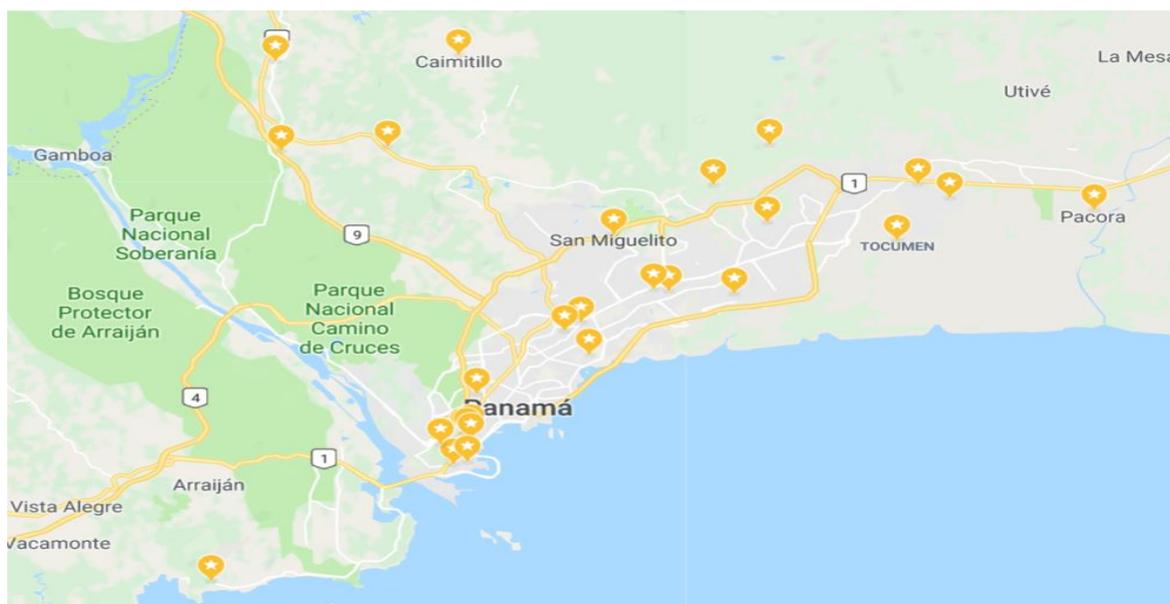
**\*\* Si te conviertes en víctima de un crimen violento, se recomienda enfáticamente el cumplimiento de las indicaciones del agresor.** Si se convierte en víctima de un delito grave, informe de inmediato el incidente al Coordinador de seguridad, Director Adjunto de ARO (Oficina Regional para América, por sus siglas en inglés) y Administración.

#### ÁREAS SEGURAS Y **ÁREAS A EVITAR:**

- Recomendamos las siguientes áreas: Distrito Bancario (Marbella), El Cangrejo, Calzada Fort Amador, Paitilla, Punta Pacífica, San Francisco y Costa del Este.
- Varios de los hoteles aprobados en la Ciudad de Panamá incluyen: El Panamá, Marriott, Crowne Plaza, Intercontinental Miramar, Sheraton Four Points, Courtyard Marriott, Riu, Westin y Riande Continental, Holiday Inn Clayton.
- Evitar la zona de la Universidad de Panamá. A menudo, este lugar es el punto de partida de las manifestaciones en la ciudad de Panamá, que usualmente terminan siendo violentas. El Parque Porras, la Asamblea Nacional, el Complejo Presidencial y la Avenida

de los Mártires son también sitios populares de demostración pública. Si bien las manifestaciones no suelen ser anti-extranjeras, los transeúntes se exponen a manifestantes potencialmente violentos.

- El Coordinador de Seguridad y el punto focal de Administración, han recomendado que las siguientes áreas **estén fuera de límites** sin el permiso previo de la Dirección Regional y Seguridad del personal de la Cruz Roja sobretodo en horas de noche: *El Chorrillo, Río Abajo, Avenida Central, Calidonia, San Felipe, San Miguelito, Curundú, Ancón, Veracruz, Parque Soberanía, Panamá Viejo, Tocumen, Cabo Verde, Alcalde Diaz, Pacora, 24 de Diciembre, Barraza, Santana, Monte Oscuro, Ciudad Radial, San Cristóbal, Pedregal, San Joaquín, Mañanitas, San Pedro, Nuevo Tocumen, San Miguel, Chilibre, Caimitillo, Marañón y toda la ciudad de Colón y Petén. Las áreas anteriores tienen altas tasas de criminalidad, especialmente por la noche. Los siguientes bares / discotecas también se recomiendan fuera de los límites: La Gloria, Capri en Río Abajo, La Gruta Azul, La Bombonera y La Mayor.* En muchos casos, no hay signos que indiquen los nombres de áreas fuera de límites.
- Estas zonas están debidamente señalizadas en el mapa que sigue. Recomendamos visitar Google maps y visualizar la misma para un mejor detalle y entendimiento de la localidad y límites de cada zona roja.



### **OTROS PUNTOS:**

- La prostitución es muy común en Panamá a pesar de que el uso de la prostitución esté prohibido. El Código de Conducta RC / RC es muy claro sobre su uso: *"Todo el personal deberá abstenerse de: intercambiar dinero, empleo, bienes o servicios por sexo, incluidos los favores sexuales u otras formas de humillación, degradación o comportamiento explotador"*. Esta prohibición se extiende a cualquier uso de trabajadores del comercio sexual. Cualquier incumplimiento del CoC dará lugar a medidas disciplinarias.
- Ante una falta en la red de comunicaciones en Emergencias: si no hay cobertura de red de teléfono celular disponible, solicitamos a los delegados de la Federación Internacional quedarse en casa. Luego, el punto focal de seguridad, de acuerdo con el Director de ARO, se asegurará de que todos los delegados y familias estén seguros en casa. Los delegados y dependientes serán informados por el Equipo de la Dirección Regional sobre qué hacer de acuerdo con la situación local (quedarse en casa, o ir a la oficina ...). Los teléfonos satelitales serán activados y llevados por el equipo de la Dirección Regional.
- El personal de RC / RC debe llevar una lista de información esencial de contacto de emergencia, incluidos números de emergencia internos y externos. A todo el personal de RC \ RC se le emite una tarjeta con el número de contacto de emergencia del "tamaño de billetera" cuando completa su informe de seguridad.
- No falte el respeto a los funcionarios locales encargados de hacer cumplir la ley. Si cree que un agente de la ley intenta obtener un soborno, solicite su número de placa y notifique al Coordinador de seguridad, Punto de contacto y / o Administración de inmediato.
- Ocasionalmente, durante la temporada de lluvias (normalmente de abril a diciembre), ocurren inundaciones y deslizamientos de tierras en áreas rurales y algunas calles de la ciudad de Panamá, las cuales se vuelven temporalmente intransitables.
- Recuerde: los casos de dengue, zika y H1N1, fiebre amarilla están presentes en Panamá.

### **INCIDENTES DE SEGURIDAD:**

- Todos los incidentes relacionados con la seguridad, incluidos accidentes, robo, amenazas al personal RC / RC, lesiones personales o muerte y cualquier otro incidente que haya causado daño o daño potencial a los miembros del equipo, los activos u operaciones de la Federación deben ser **inmediatamente informado al Líder del equipo**, quien luego informará al Coordinador.
- Los incidentes relacionados con la seguridad observados que no impactan directamente al personal o activos de RC / RC también se deben informar al Coordinador de Seguridad, por correo electrónico, teléfono o en persona.
- Recuerde utilizar el teléfono y no mensaje de texto para informar/reportar sobre la Seguridad.

### Recomendaciones en movilidad y transporte

Están prohibidos los traslados de un sitio a otro, los autobuses urbanos (Diablos Rojos, Metro Bus y transporte selectivo). NO deben ser usados por los viajeros. En este sentido, recomendamos la utilización de taxis de piquera debidamente identificados, con los números de placa en las puertas y su debida identificación en el techo del auto. Para un viaje seguro y efectivo, se deben tomar las siguientes medidas:

- Acepte la tarifa del taxi ANTES de ingresar al vehículo, para evitar precios inflados.
- No permita que los taxistas se detengan y cobren tarifas adicionales a otras personas mientras lo transportan. Los sospechosos pueden presentarse como usuarios adicionales para ingresar al taxi y robar a los ocupantes.

Del mismo modo, recomendamos el uso de las aplicaciones móviles y servicio UBER y CABIFY, verificando siempre la placa de licencia y los nombres de los conductores antes de usarlo y envíe la información a un amigo.

Por otra parte, no aconsejamos el alquiler de vehículos no oficiales en Panamá, debido a las condiciones de manejo extremadamente peligrosas. Si se ve involucrado en un accidente de tráfico, las regulaciones panameñas prohíben a ambas partes mover sus vehículos hasta que llegue la policía de tráfico y documenten la escena, sobre todo si el accidente es importante, con ocurrencia de lesiones graves y/o muerte. De ser así, notifique de inmediato al Coordinador de Seguridad, y Jefe de Servicios de Administración.

Ahora bien, si el accidente de tráfico es menor, ambas partes pueden completar directamente la documentación del seguro y tramitarla en la compañía de seguros para su liquidación. SI el vehículo PERTENECE a la Federación Internacional (Vehículo de Flota), DEBE llamar adicionalmente al Gerente de Flota o al punto focal de flota.



## 2. CHECKLIST PREVIO PARA SU VIAJE A LA CIUDAD DE PANAMÁ

Si usted requiere realizar un viaje de misión a Ciudad de Panamá, la Oficina Regional para América necesita garantizar que usted cuenta con la documentación requerida para evitar inconvenientes a su llegada al país. Generalmente, usted contará con un Punto Focal de la oficina quien debe proporcionarle todo el apoyo logístico para su viaje. En caso de no contar con un punto focal, el Departamento de Administración a través de la recepción podrá organizar sus detalles de vuelo, estadía y traslados a través del correo: [panama.regionaloffice@ifrc.org](mailto:panama.regionaloffice@ifrc.org).

Adicionalmente debería informar de su estadía al equipo de Seguridad ARO al correo: [Security.america@ifrc.org](mailto:Security.america@ifrc.org)

### - Vigencia de su pasaporte

Todos los visitantes deberán asegurarse de que su pasaporte esté válido, con vigencia de al menos 6 meses previo a su fecha de expiración, igualmente procure llevar consigo identificación de la Federación, además de la nota de invitación donde indique el motivo de su visita a Panamá.

### - Visado

Previo a la emisión de su boleto aéreo verifique si su nacionalidad requiere que Usted realice trámites de visa para ingresar a Panamá. Como cada caso es particular, en caso de requerir orientación con mucho gusto se ofrece nuestros servicios de guía.

### - Requisitos de vacunas

Aunque no hay vacunas obligatorias para la entrada en el país, son recomendables las de la Fiebre Amarilla y Tifoidea, Hepatitis A y B, y Tétano. Sin embargo, **antes de la emisión del boleto verificar con la aerolínea los requisitos de vacunación.**

### - Seguro de viajero

Todo visitante debe asegurarse antes de su viaje contar con un seguro viajero que incluya:

- Asistencia por teléfono.

- Referencias médicas
- Evacuación de emergencia
- Repatriación médica supervisada
- Traslados médicos o repatriación después de intervención médica.
- Repatriación.
- Repatriación de restos mortales.
- Pago de gastos por emergencia médica o quirúrgica
- Medicamentos
- Asistencia para consultas y administración de cuidados ambulatorios.
- Supervisión de hospitalización.
- Garantía medica extendida
- Seguro de vida

Su punto focal de viaje debe asegurar que Usted cuente con este imprescindible requisito. Normalmente contamos con el servicio de Assist Card o International SOS.

- **Briefing de seguridad previo a su viaje**

Previo a su viaje Usted debe recibir vía correo electrónico por parte del punto focal que está coordinando su misión en Panamá el Welcome Security Brief, el cual usted deberá leer antes de su viaje, y llenar el formulario online “*Normas y Reglamentos de seguridad para viajes*” contenido aquí: [Security.america@ifrc.org](mailto:Security.america@ifrc.org)



### 3. DATOS IMPORTANTES A SU LLEGADA A CIUDAD DE PANAMÁ

- **A su llegada al aeropuerto**

Usted llegará al Aeropuerto Internacional de Tocumen en Panamá, el cual es la principal puerta de entrada y salida de turistas a Panamá y es considerado como el punto de unión de Las Américas por su cantidad de conexiones. Conecta con más de 84 ciudades

de América y Europa en 34 países. Es también el hub principal de operaciones de Copa Airlines y centro de conexiones de Star Alliance para América Latina y el Caribe.

Desde Panamá, se puede hacer conexiones directas hacia Madrid en España, Paris en Francia, Ámsterdam en Holanda, Lisboa en Portugal, y vuelo directo a Frankfurt en Alemania y Turquía.

En caso de que usted requiera realizar un intercambio de moneda de su país al US dólar puede realizarlo directamente en el aeropuerto.

- **Recomendación de transporte para su traslado**

Generalmente, su punto focal le ha enviado información de hotel y los datos de transporte para su traslado, pero en caso de que no cuente con esta información, posee las siguientes alternativas:

1. Comunicarse vía telefónica o WhatsApp a los siguientes números móviles asignados al Departamento de Administración +507 6672-1581, +507 6677-8677, + 507 6550-6760.
2. Contactar desde el aeropuerto las siguientes piqueras de taxi reconocidas:

<b>Radio Taxi</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Observaciones</b>
Taxi Concordia	(507)236-4878/47	Usado por personal del Federación Internacional
Fabio Transport	(507)381-3783/84 (507) 6550-1866/ (507) 6747 - 5471	Proveedor de los servicios de transporte o viajes al aeropuerto. Altamente confiables.

3. Usar la aplicación UBER y CABIFY, habilitada en Panamá.



## 4. GENERALIDADES DE LA CIUDAD DE PANAMÁ



La República de Panamá está ubicada en el centro del hemisferio occidental, entre las siguientes coordenadas: los  $7^{\circ}12'07''$  y  $9^{\circ}38'46''$  de Latitud Norte y los  $77^{\circ}09'24''$  y  $83^{\circ}03'07''$  de Longitud Oeste.

Limita al Norte con el Mar Caribe, al Este con la República de Colombia, al Sur con el Océano Pacífico y al Oeste con la República de Costa Rica.

Panamá forma un eslabón entre América Central y América del Sur, constituyendo un istmo de 80 Km. de ancho en su sección más angosta.

**Nombre Oficial:** República de Panamá.

**Capital:** Ciudad de Panamá

Guía para visitantes

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

**División Política:** 10 provincias y 5 comarcas.

**Nacionalidad:** Panameña

**Área de Tierra, Población y Densidad:** 75,517 Km cuadrados; 2,839,177 habitantes, 81 habitantes por milla cuadrada.

**Gobierno:** Democracia Constitucional, República Centralizada.

**Sistema Legal:** Basado en el sistema de ley civil, revisión judicial de actos legislativos en la Corte Suprema de Justicia; acepta jurisdicción de tribunales internacionales, con ciertas reservas.

**Idioma:** El idioma oficial es el español, sin embargo, muchos panameños hablan inglés.

**Tasa de Alfabetismo:** 90%.

**Clima:** Panamá posee un clima tropical y la temperatura es usualmente uniforme a lo largo de todo el año. El promedio de la temperatura es de 30 grados C durante el día y de 28 grados C durante la noche.

**Humedad:** Panamá tiene una humedad relativa promedio al 75%

**Religión:** Existe absoluta libertad de culto en Panamá. La mayoría de los panameños son Católicos Romanos. Sin embargo, debido a la gran diversidad del país, hay numerosas iglesias, templos y sinagogas.

**Horario:** La hora de Panamá es todo el año igual a la hora oficial del Este de los Estados Unidos (GMT- 5).

**Moneda:** La República de Panamá es un país dolarizado. En consecuencia, el papel moneda utilizado como intercambio de curso legal es dólar norteamericano. La República de Panamá posee su propia moneda metálica, para las transacciones decimales que son equivalentes en tamaño y en valor a las de los E.U.A, denominada “Balboa”.

**Comercios:** Generalmente abren desde las 9:00 am. a las 6 p.m., de lunes a sábado, pero la gran mayoría abren los domingos.

**Propinas:** En la mayor parte de los restaurantes los meseros no reciben un salario fijo, sino que dependen de la propina como remuneración; de ahí que recomendamos el pago de propinas que puede ir desde 10% en adelante del valor de la cuenta; pero ***no es de carácter obligatorio el pago de esta.***

**Licencia de Conducir:** Los visitantes pueden manejar hasta 90 días con licencia extranjera.

**Electricidad:** 110 voltios; 60 ciclos.

**Vestimenta:** se recomiendan prendas de vestir livianas de algodón. Se recomienda el uso de desodorante antitranspirante por ser un país tropical húmedo.

**Comida:** debido a la influencia internacional y gran cantidades de extranjeros en el país, en Panamá podemos encontrar todos tipo de comidas; sin embargo, los platos típicos de Panamá son:

<p><u>Saus</u> Consiste básicamente en patas de cerdo en escabeche picante. Son parte de la tradición afroantillana, como especie de entremés.</p>	<p><u>Guacho</u> Platillo local que mezcla arroz y frijoles latinoamericanos con mariscos o carne.</p>
<p><u>El Sancocho</u> Sopa de pollo básicamente, pero el toque panameño, es que, en pedazos medianos, le agregan ñame, otoi, yuca, entre otras verduras. Dependiendo de la región donde se prepare el sancocho, el estilo es diferente.</p>	<p><u>Ceviche</u> En Panamá este plato se destaca por el sabor dulce y ácido de los cítricos. Los locales «cocinan» el pescado, el pulpo, el camarón y otros tipos de mariscos remojando uno o más en lima. Después de estar bien marinado, el ceviche se sirve con galletas o plátanos fritos.</p>
<p><u>Corvina al ajillo</u> La corvina, un pescado poco escamoso, se cubre con ajo aterciopelado y salsa de mantequilla.</p>	<p><u>Arroz con guandú</u> Se trata de un arroz con gandules, en general hecho con leche de coco para agregarle más sabor.</p>
<p><u>Tamales</u> Los tamales panameños son atados jugosos de maíz molido rellenos con pollo desmenuzado y aceitunas</p>	<p><u>Pesada de Nance</u> Es un postre que consiste en un pudín hecho de la fruta nance y adquiere un sabor ligeramente ácido, por el sabor natural de la fruta.</p>
<p><u>Chicheme:</u> Trago fabricado a partir de maíz fresco molido en una pulpa cremosa, es popular en la célebre región panameña de Azuero.</p>	



La Ciudad de Panamá posee un buen servicio hospitalario privado y clínicas de atención primaria. Sin embargo, existen riesgos para la salud, por tanto:

Aconsejamos tomar las precauciones necesarias para protegerse contra las enfermedades transmitidas por mosquitos como el dengue y otras.

En áreas selváticas, existe riesgo de contraer malaria durante todo el año. Los viajeros deben tener especial cuidado al respecto, en lugares como: área boscosa de Bocas del Toro, la provincia del Darién y Guna Yala. Para información y recomendaciones, vea el sitio web de OPS.

El nivel de la infección por el VIH / SIDA en Panamá es alto en ciertos sectores vulnerables de la población. Por lo tanto, recomendamos a los viajeros tener sumo cuidado con las actividades relacionadas con la transmisión de fluidos corporales.

Recomendamos que, en *áreas rurales*,

- Se hierva toda el agua de bebida o, en su defecto, beber agua embotellada, debido al riesgo de enfermedades,
- Tomar las precauciones de no comer en lugares poco salubres (por ejemplo, vendedores en las calles). Solo toma una ameba para enfermar a una persona

## **Kits Médicos en la Oficina**

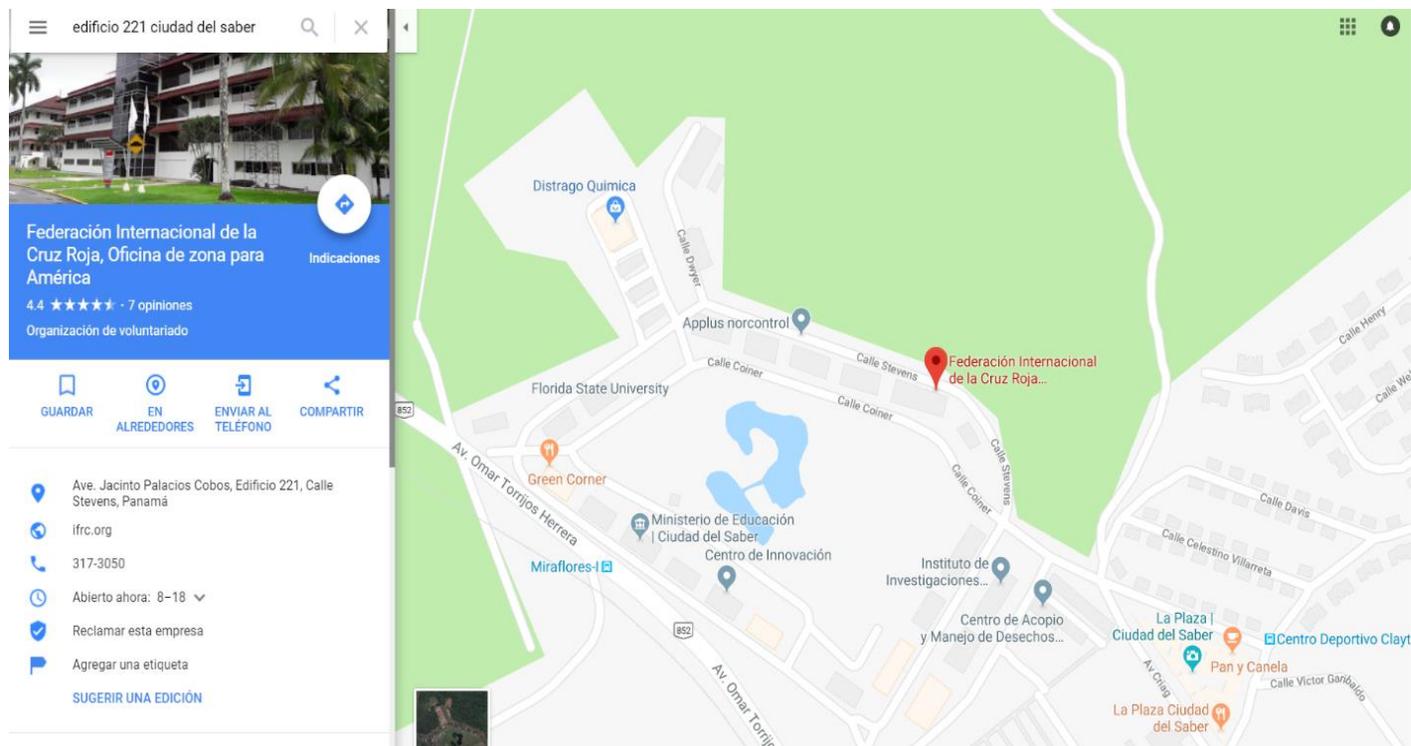
- **Kit de Primeros Auxilios camillas y desfibrilador:** ARO cuenta con un kit médico completo en cada espacio de trabajo localizado centralmente para su uso rápido. Estos kits son revisados y actualizados regularmente. Junto al Kit médico encuentran una camilla para transporte del paciente. Finalmente, en el primer y cuarto piso hay disponible un desfibrilador.
- **PEP Kits:** ARO cuenta con dos PEP Kits y un Kit de Violación que están localizados en la neverita detrás del puesto del Coordinador Regional de Seguridad en el 4º Piso del edificio 221 de Ciudad del Saber.



## 6. LOCALIZACIÓN DE LA OFICINA Y HUB

### - Oficina Regional para América

**Dirección:** Ciudad de Panamá, Corregimiento de Ancón, Clayton, Ciudad del Saber, Calle Jacinto Palacios Cobos, Edificio 221. **Teléfono:** (507)317-3050. PO Box 0819-0113, Panamá, República de Panamá.

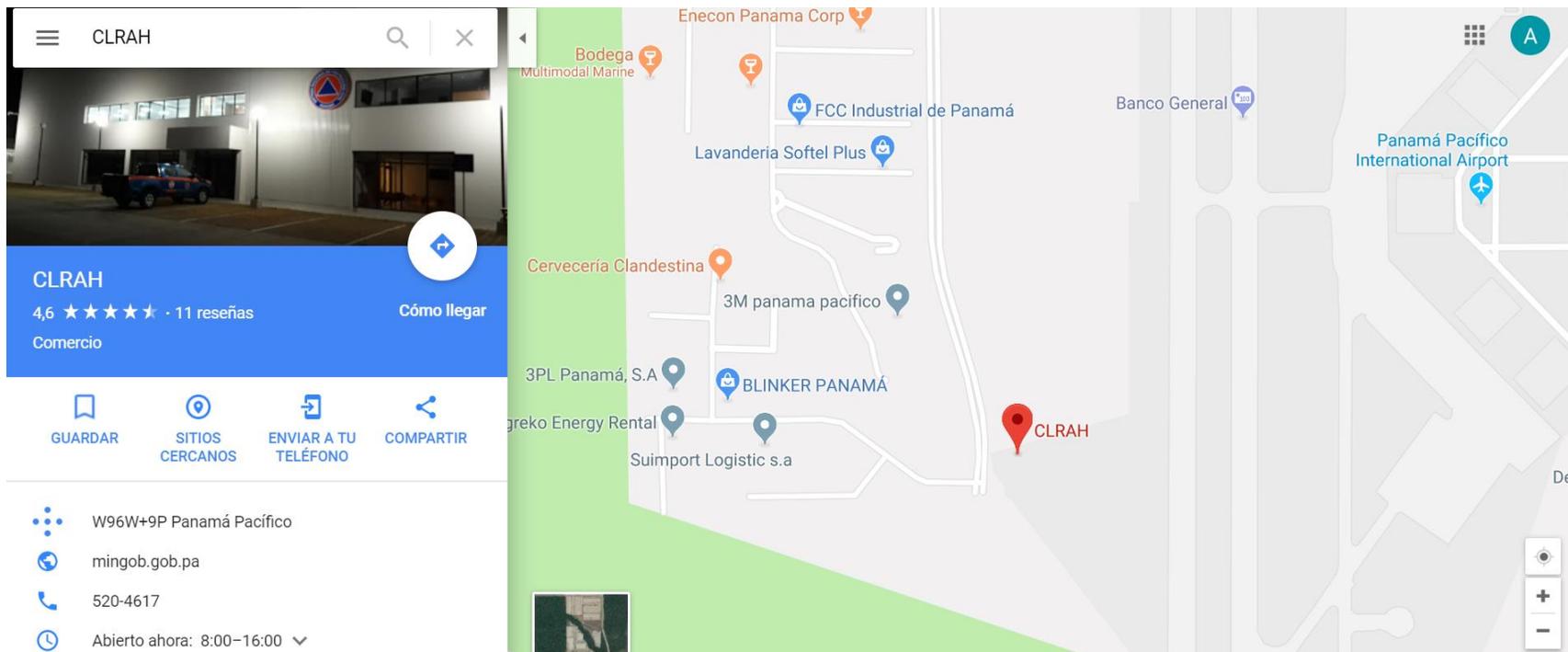


Guía para visitantes

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

- **Hub Humanitario / Oficina de Logística IFRC**

Dirección: Boulevard de las Américas, Centro Logístico Regional de Asistencia Humanitaria (CLRAH), Bodega IFRC, Panamá Pacífico. Teléfono (507) 202 - 4372





## 7. LISTADO DE NÚMEROS DE EMERGENCIA

<p><b>*911</b> <i>Servicios de emergencias medicas</i> <b>Policía: 104</b> <b>Bomberos: 103</b> <b>Protección Civil: 520-4728 / 520-4456 / 520 - 4425</b> <b>Policía de Clayton: 317-9290</b></p> <p><b>*455</b> <i>Ambulancia Cruz Roja Panameña</i></p>	<p><b>SEMM, Servicios de emergencias médicas móviles (ambulancia, servicio privado)</b> Teléfono: 366-0100 <a href="https://www.semmpanama.com/">https://www.semmpanama.com/</a></p> <p><b>EMI, Servicios de Ambulancias</b> 236-6060 y el 236-5050. <a href="http://www.grupoemi.com">www.grupoemi.com</a></p>
---	---



## 8. HOSPITALES

<p><b>Laboratorios Médicos Rally</b> Teléfono (El Dorado): 260-9761 Teléfono (El Cangrejo): 264-4342</p>	<p><b>Centro Médico Paitilla</b> Dirección: Avenida Balboa y calle 53, Panamá Teléfono: 265-8800 / 208 - 8400</p>
--	---

Teléfono (Vía España): 261-2103 Teléfono (Paitilla): 264 - 0969 Teléfono (Costa del Este): 392 - 4020 Teléfono (Centennial Plaza): 230 - 4905	Teléfono (Emergencias): 265-8888 Teléfono (Admisión): 265-8891 Teléfono (Radiología): 265-8866 Teléfono (Laboratorio): 265-8883
<b>Hospital San Fernando</b> Dirección: Vía España, Panamá Teléfono: 3056300	<b>Santa Fe Hospital</b> Dirección: Transístmica Ave. Simón Bolívar y Avenida Frangipani Teléfono: 360 - 7400
<b>Hospital Punta Pacífica (John Hopkins)</b> Dirección: Blvd. Punta Pacífica. Teléfono: 204 8000	<b>Hospital Nacional</b> Dirección: Cuba Ave & Calle 38 Este, Panamá City Teléfono: 207-8100 / (Emergencias): 207-8110



## 9. CENTRO BANCARIO

<p><b>BANCO GENERAL (ALBROOK)</b> Dirección: Av. Omar Torrijos Herrera, Local no. 1, Panamá Teléfono: 800-5000 <a href="http://www.bgeneral.com">www.bgeneral.com</a></p>	<p><b>BANCO GENERAL (CIUDAD DEL SABER)</b> Dirección: Calle Jorge Gil, Panamá Teléfono: 306 - 5436 <a href="http://www.bgeneral.com">www.bgeneral.com</a></p>
<p><b>SCOTIABANK</b> Dirección: Av. Federico Boyd &amp; Calle 51 Este, Panamá Teléfono: 2087700 <a href="http://www.scotiabank.com/pa/es/">http://www.scotiabank.com/pa/es/</a> Dirección: Parque Corporativo, Plaza Albrook Field, Ave. Omar Torrijos, Panamá Teléfono: 323 - 8380</p>	<p><b>CITIBANK, NA Calle 50 Edificio Inteligente</b> Teléfono: 800 - 5636 <a href="https://www.citibank.com.pa/BancaCorporativa/contactenos/index.htm">https://www.citibank.com.pa/BancaCorporativa/contactenos/index.htm</a></p> <p><b>BANISTMO Sucursal Balboa</b> <b>Teléfono: 236 - 5855</b></p>
<p><b>GLOBAL BANK</b> Dirección: Calle 50, Edif. Global Bank Teléfono: 2062000 <a href="https://www.globalbank.com.pa">https://www.globalbank.com.pa</a></p>	<p><b>BAC</b> Dirección: Ave. Ascanio Villalaz, Parque Corporativo Albrook Field, Local No. 10, Teléfono: 2080310 <a href="https://www.baccredomatic.com/es-pa">https://www.baccredomatic.com/es-pa</a></p>



- *Super*

## 10 . MALLS Y SUPERMERCADOS

<b>REY.</b> Dirección: CC Paseo Albrook. Teléfono: 830 - 2174	<b>RIBA SMITH.</b> Dirección: Calle 45, Edificio No. 27, Bella Vista. Teléfono: 225 - 6247
<b>SUPER 99.</b> Dirección: Albrook. Teléfono: 323-8877	<b>PRICE SMART.</b> Dirección: Esquina de Vía Brasil y Vía España. Teléfono: 2147011

- *Centro de Compras*

<b>SOHO CITY CENTER</b> Dirección: Calle 50 Este, Panamá. Telf: 200 - 7600	<b>MEGAPOLIS OUTLET</b> Dirección: Avenida Balboa. Telf: 208 - 2500
<b>SUPER CENTRO EL DORADO</b> Dirección: 2A, vía Ricardo J. Alfaro (Tumba Muerto). Teléfono: 394 - 3080	<b>MULTIPLAZA</b> Dirección: Punta Pacífica. Teléfonos: 302 - 5380
<b>ALTAPLAZA MALL</b> Dirección: Vía Centenario. Teléfono: 507 830 -7080	<b>LOS PUEBLOS</b> Dirección: Vía Domingo Díaz, hacia el aeropuerto de Tocumen.
<b>ALBROOK MALL</b> Dirección: Albrook, Panamá. Teléfono: 303 - 6255	<b>METRO MALL</b> Dirección: Vía Domingo Díaz, hacia el aeropuerto de Tocumen. Teléfono: 833-9991



## 11. SITIOS RECREATIVOS/TURÍSTICOS

<p><b>PANAMÁ VIEJO.</b> Dirección: Vía Cincuentenario. Teléfono: 226 - 8915 <a href="http://www.patronatopanamaviejo.org/ppv2014/es/">http://www.patronatopanamaviejo.org/ppv2014/es/</a></p>	<p><b>ESCLUSA DE MIRAFLORES.</b> Teléfono: 276 - 8325 <a href="https://visitcanaldepanama.com/en/centro-de-visitantes-de-miraflores/">https://visitcanaldepanama.com/en/centro-de-visitantes-de-miraflores/</a></p>
<p><b>BIOMUSEO.</b> Dirección: Edificio 136, Calzada de Amador, Panamá. Teléfono: 830 - 6700 <a href="http://www.biomuseopanama.org/">http://www.biomuseopanama.org/</a></p>	<p><b>GAMBOA.</b> Dirección: Corregimiento de Cristóbal, IA 5, Panama City Teléfono: 314 - 5000 <a href="http://www.gamboaresort.com/">http://www.gamboaresort.com/</a></p>
<p><b>CASCO VIEJO.</b> <a href="http://cascoviejo.com/">http://cascoviejo.com/</a></p>	



## 12. CONTÁCTENOS EN CASO DE EMERGENCIAS

### Contactos:

- Coordinador Regional de Seguridad, Jorge Zequeira (24 horas en casos de emergencias)  
+507 6949 5546 / +507 6674 1584 / +507 6382 6355 / +57 313 500 3268
- Administración, Nadine Chavarría (507) 6672 -1581 (24 horas en casos de emergencias)

Guía para visitantes

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

**Horario de Oficina Regional para América / ARO**

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:30 p.m. (507) 317-3050.

Fines de Semana y Festivos: Cerrado (Menos en Emergencias, Desastres y Crisis)