

Todos listos.



**Preparación de personas y familias
para situaciones de catástrofe.**

Spanish

Usted puede hacerlo.

Estar preparado de antemano puede marcar la diferencia entre una tragedia y la supervivencia. Todo comienza con una conversación.



A nadie le gusta pensar – y mucho menos hablar – sobre una emergencia que podría perturbar nuestra vida cotidiana o, peor aún, causarnos daño a nosotros o a nuestros seres queridos. Sin embargo, esa consideración cuidadosa resulta esencial para efectuar una planificación eficaz en caso de emergencias.

El objetivo de este folleto es brindarle un punto de partida para ayudarlo a elaborar ese plan. Aquí encontrará información básica, cosas sobre las que pensar y cosas para hacer. Además, contiene información sobre la forma de acceder a otros recursos para obtener datos más detallados.

Así que por usted mismo, por sus seres queridos y sus vecinos, haga un plan para estar seguro.

1 Inicie la conversación.



El momento ideal es ahora.

Hablar sobre estas cuestiones puede ayudarnos a crear una sensación de control y a reducir la tensión.

PARA QUÉ PREPARARSE

Analice cuáles son los hechos que pueden ocurrir en su área con mayor probabilidad. Piense acerca de las diferentes maneras de responder ante una catástrofe natural, un atentado terrorista o una emergencia sanitaria pública de gran magnitud.

CON QUIÉN PONERSE EN CONTACTO

Pida a un amigo o pariente que no viva en el mismo Estado que sea su “contacto familiar”. Otros miembros de la familia pueden llamar a esta persona e identificar el lugar en el que se encuentran. Use como guía el formulario que aparece en el panel siguiente.

DÓNDE ENCONTRARSE

Elija dos lugares para encontrarse:

- Fuera de su casa, en caso de una emergencia repentina como un incendio.
- Fuera del vecindario, si usted no puede regresar a su casa. Todos deben conocer la dirección y el número de teléfono.

DÓNDE REFUGIARSE

Analice la posibilidad de evacuar el área o de quedarse y buscar refugio en el lugar. También tenga en cuenta que debe:

- Elaborar un plan para los niños que estén en la guardería o la escuela, para los adultos mayores y otros miembros de la familia que necesitan asistencia especial.
- Planificar el cuidado de sus mascotas. En general, los refugios no aceptan animales.

QUÉ HACER

Prepare un equipo con elementos para estar listo ante una emergencia (ver los detalles en el panel de la derecha) y guárdelo en un lugar seguro dentro de su casa.

2 Haga un plan.



Reúna información crucial en un lugar y comparta esa información con su familia. Le ahorrará un tiempo valioso en el momento en que más la necesite.

Las siguientes clases de información pueden ser útiles en una emergencia. Use este folleto como guía para elaborar su propio plan.

INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Teléfono celular _____

Fecha de nacimiento _____

CONTACTO LOCAL

Nombre _____

Vínculo _____

Dirección _____

Teléfono _____

Teléfono celular _____

CONTACTO EN OTRO ESTADO

Nombre _____

Vínculo _____

Dirección _____

Teléfono _____

Teléfono celular _____

PARIENTE MÁS CERCANO

Nombre _____

Vínculo _____

Dirección _____

Teléfono _____

Teléfono celular _____

MASCOTAS A CARGO DE

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Teléfono celular _____

LUGARES DE ENCUENTRO

Fuera de su casa _____

Fuera de su vecindario _____

Si ocurriera una catástrofe, llame a su contacto en otro estado; a menudo es más fácil hacer llamadas de larga distancia.

Debe elaborar un plan específico para los niños que están en la guardería o la escuela, para los adultos mayores y otros miembros cercanos de la familia que necesitan asistencia especial.

3 Prepare un equipo.



¡Comience por lo sencillo! Recoja estos nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

1 Agua



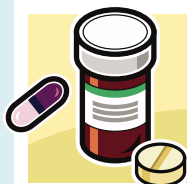
2 Alimentos



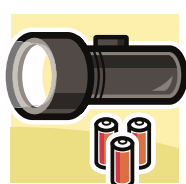
3 Ropa



4 Medicamentos



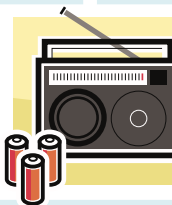
5 Linterna



6 Abrelatas



7 Radio



8 Artículos de higiene personal



9 Primeros auxilios



NUEVE ELEMENTOS ESENCIALES

- 1 Un galón de **agua** por persona, por día, para tres días.
- 2 **Alimentos** no perecederos, enlatados o en caja.
- 3 Una muda de **ropa** y calzado por persona.
- 4 Las dosis correspondientes a tres días de **medicamentos** recetados (si fuera necesario).
- 5 **Linterna** y baterías de repuesto.
- 6 **Abrelatas** manual.
- 7 **Radio** a batería, energía solar o a manivela.
- 8 **Artículos de higiene personal** como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.
- 9 Artículos básicos de **primeros auxilios** como antisépticos, vendas y medicamentos de venta sin receta.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Cruz Roja Americana	redcross.org
Centros para el Control de Enfermedades	cdc.gov
Disaster Help	disasterhelp.gov
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias	fema.gov
Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU.	ready.gov
Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos	hsus.org/disaster

(Para pedir ayuda con las mascotas)

Esta publicación fue financiada por el Convenio de Cooperación Número U50/CCU302718 de CDC a NACCHO. El contenido es de responsabilidad exclusiva del Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, Maryland, y no representa necesariamente la opinión oficial del CDC ni de NACCHO.

