

Cuestiones esenciales de la preparación

Lista de verificación para la preparación

Los desastres desestabilizan nuestras vidas. Algunos desastres, como inundaciones o incendios domésticos, pueden ocurrir en cualquier lugar. Otros desastres, como incendios forestales y huracanes, son más comunes en determinadas áreas. El cambio climático está causando eventos climáticos más frecuentes y extremos. Esto aumenta nuestro riesgo de muerte, lesiones, pérdida de propiedad y daños. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.



Esté preparado

Estar preparado significa que usted:

- Conozca qué peligros, como tornados o inundaciones, pueden ocurrir en su comunidad.
- Tenga planes en marcha para que usted y sus seres queridos sepan cómo responder
- Cuente con una forma de monitorear las condiciones de emergencia en su área
- Cuente con habilidades para emergencias, como RCP y primeros auxilios
- Cuente con suministros de emergencia como comida, agua y medicamentos para poder satisfacer sus necesidades básicas



Aprenda habilidades de emergencia

Prepárese ahora para tener habilidades esenciales y poder tener cubiertas sus necesidades básicas.

- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Los servicios públicos pueden estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades, lo que incluye teléfonos celulares y equipo médico. Converse con su médico. Planifique contar con electricidad de respaldo.



Entienda sus riesgos

Algunos peligros, como inundaciones e incendios domésticos, pueden ocurrir en cualquier lugar. Otros, incluyendo terremotos y huracanes, son más comunes en determinadas áreas. Contacte a la oficina de su agencia de manejo de emergencias del gobierno estatal o local para aprender más sobre sus riesgos locales.



Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.

- Kit de salida: al menos tres días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
- Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas.
- Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.



Reúna suministros de emergencia

- Personalice sus kit para satisfacer las necesidades de su hogar y la temporada.

Los suministros básicos incluyen:

- Agua: 1 galón por persona por día
- Alimentos: no perecederos, fácil de preparar
- Abrelatas
- Medicamentos y artículos médicos
- Linternas o luces a batería
- Radio a batería o a manivela (radio del tiempo NOAA, de ser posible)
- Baterías adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Herramienta multipropósito
- Elementos de higiene personal
- Teléfono celular con cargadores
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Efectivo extra
- Manta de emergencia
- Sombreros, guantes, botas, abrigos, etc. (para clima frío)
- Sombreros para el sol, anteojos de sol, protector solar, repelente para insectos, etc. (clima cálido)
- Cambio de ropa
- Mapa(s) del área
- Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).



Elabore planes para mantenerse seguro

¿Quedarse o irse? Según la emergencia, puede que necesite quedarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Si necesita ir a otro lado, piense acerca de estas preguntas:

- ¿Dónde iré?
- ¿Cómo llegaré allí?
- ¿Dónde me quedaré?
- ¿Qué llevaré conmigo?



Planifique mantenerse conectado

Durante un desastre es importante mantenerse conectado e informado.

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio a batería.
- Planifique monitorear las condiciones climáticas cerca de usted.



Planifique reconectarse con seres queridos

- Si están separados o si el teléfono e internet no funcionan, cuente con un plan para comunicarse con seres queridos.
- Complete una tarjeta de contacto para cada miembro su hogar. Asegúrese de que la lleven con ellos.
- Los mensajes de texto funcionan bien. Puede que sea posible enviar un mensaje de texto cuando no pueda realizar una llamada.
- Designe a un contacto fuera de la ciudad que pueda ayudar a los miembros de su hogar a volver a contactarse. Puede ser más fácil comunicarse con gente fuera del área afectada.
- acuerde encontrarse en un lugar específico para poder volver a contactarse con seres queridos cuando sea seguro.
 - Si tiene que irse de su vivienda, elija una ubicación específica cercana.
 - Si tiene que irse de su comunidad, elija una ubicación específica fuera de su comunidad.



Plan para cuidar de usted mismo

- Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia.
- Planifique comer alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
- Tenga en cuenta que puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

