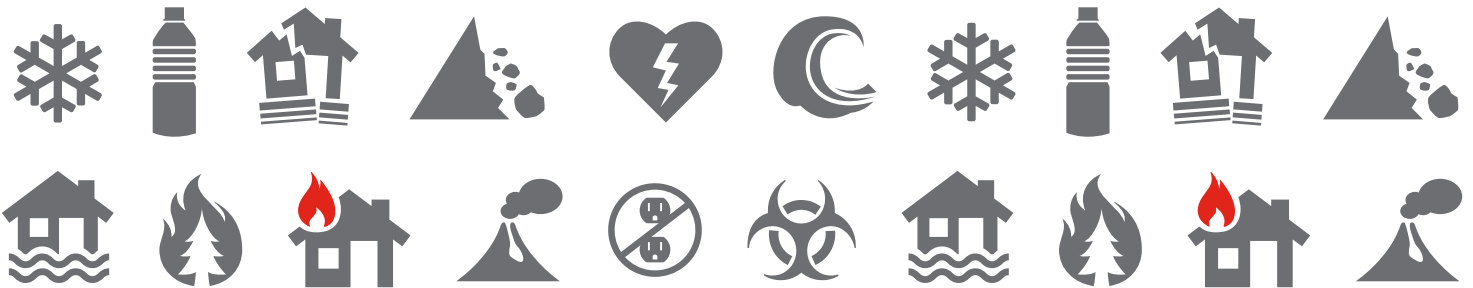


¡Prepárese!

Una Guía de Recursos



Cruz Roja Americana



Región de las Cascadas

Brinda Servicio a Oregon y Sudoeste de Washington

Esté listo para abastecerse por dos semanas

Estar preparado para 72 horas es un buen comienzo y es útil en caso de cortes de energía a corto plazo o evacuación temporal. En caso de un terremoto y tsunami de gran magnitud, se destruirán muchas de las vías de transporte del noroeste del Pacífico. Las personas necesitarán contar unos con otros en la comunidad, el lugar de trabajo y el hogar para estar a salvo hasta que los servicios de primera respuesta puedan llegar a usted. Los organismos de manejo de emergencias y la Cruz Roja alientan a las personas a prepararse para abastecerse por un mínimo de dos semanas. **iPrepárese! Una Guía de Recursos** le proporciona medidas que las personas y las familias pueden tomar para aumentar su preparación para estar listas para abastecerse durante dos semanas.

Recibir capacitación

¿Sabría qué hacer en caso de una emergencia cardíaca, respiratoria o de primeros auxilios? Los cursos de Primeros Auxilios, resucitación cardiopulmonar (RCP) y desfibrilador externo automático (DEA) de la Cruz Roja le brindan las habilidades para salvar una vida. Al menos una persona en su hogar debería aprender estas habilidades de salvamento.

Llame al 1-800-RED CROSS para inscribirse en una clase o visite redcross.org/take-a-class.

Comunicarse con su Cruz Roja Local

Por internet: redcross.org/cascades

Capítulo del Noroeste de Oregon

Al servicio de los residentes de los condados de Clackamas, Clatsop, Columbia, Gilliam, Hood River, Lincoln, Marion, Multnomah, Polk, Sherman, Tillamook, Wasco, Washington y Yamhill.

Oficina de la Sede Regional
3131 N Vancouver Ave.
Portland, Oregon 97227
503-284-1234

Capítulo del Centro y Este de Oregon

Al servicio de los residentes de los condados de Baker, Crook, Deschutes, Grant, Harney, Jefferson, Morrow, Umatilla, Union, Wallowa y Wheeler y la Reserva de Warm Springs.

Oficina de Bend
815 SW Bond St., Suite 110
Bend, Oregon 97701
541-382-2142

Capítulo del Suroeste de Oregon

Al servicio de los residentes de los condados de Benton, Coos, Curry, Douglas, Jackson, Josephine, Klamath, Lane, Lake y Linn.

Oficina de Eugene
440 E Broadway, Suite 200
Eugene, Oregon 97401
541-344-5244

Capítulo Suroeste de Washington

Al servicio de los residentes de los condados de Clark, Cowlitz, Klickitat, Pacific, Skamania y Wahkiakum.

Oficina de Vancouver
5109 NE 82nd Ave.
Vancouver, Washington 98662
360-693-5821

Recursos adicionales de preparación

Visite: redcross.org/PrepareCascades

Traducción proporcionada por la Organización Regional de Preparación para Desastres de la Región Metropolitana de Portland, con fondos del programa de becas del Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU./Iniciativa de Seguridad de Áreas Urbanas (UASI).

La Cruz Roja Americana Región de las Cascadas creó y produjo **iPrepárese! Una Guía de Recursos**. No se puede reproducir ni utilizar este libro ni ninguna parte de él sin el consentimiento de la Cruz Roja Americana Región de las Cascadas.



Cruz Roja Americana

Misión

La Cruz Roja Americana previene y alivia el sufrimiento humano ante emergencias al poner en movimiento el poder de los voluntarios y la generosidad de los donantes.

Introducción

Puede producirse una catástrofe en cualquier momento. Ya sea un incendio en su casa a las 3 a.m. o un terremoto de magnitud 9.0 a las 3 p.m., un solo desastre puede cambiar su salud física, emocional y financiera en cuestión de segundos. Si bien la Cruz Roja y otros organismos asociados trabajan los 365 días del año para estar preparados y responder a las emergencias, estar listo para una catástrofe comienza en casa.

Este libro orientará los pasos que usted y su familia deben dar para ser autosuficientes después de un desastre importante. En él encontrará información sobre sus riesgos de catástrofes, lo guiará en la elaboración de un plan familiar para desastres y lo orientará paso a paso en la creación de un kit para emergencias. También se analizarán

tipos específicos de catástrofes con orientación sobre qué hacer antes, durante y después de ciertas situaciones que son comunes en el noroeste del Pacífico.

Es imposible predecir cada emergencia, pero usted puede tomar medidas ya mismo para disminuir el impacto y, en muchos casos, impedir que estos desastres se produzcan en primer lugar. Aproveche este recurso. Complete las listas de verificación y compártalas con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Si comparte con otras personas esta información y lo que hace, los alentará a armar su propio estado de preparación. Conserve su información en un lugar seguro con sus otros elementos para emergencias. Saber qué hacer en una situación de catástrofe y poder responder con calma y seguridad puede salvar su vida.

Contenidos

1. Manténgase Informado

3

Entérese de los desastres que podrían tener lugar en su área y qué hacer antes, durante y después.

- Cómo se lo Notificará
- Niveles de Evacuación de Emergencia
- Incendio Residencial
- Incendio Forestal
- Terremoto
- Tsunami
- Tormenta de Invierno
- Inundación
- Derrumbe
- Volcán
- Emergencias Médicas
- Emergencia Biológica o Química
- Lo que Necesita Saber sobre sus Servicios Públicos
- Lo que Necesita Saber sobre el Agua

Calendario de Preparación para Catástrofes: Guía Semana a Semana

Página central

2. Haga un Plan

19

Cree un plan antes de que tenga lugar un desastre. Hable de su plan con otros integrantes de su casa y practiquen.

- Personas Mayores
- Personas con Necesidades de Acceso y Funcionales.
- Preparar a los Animales para la Emergencia
- Su Salud Mental

3. Arme un Kit

23

Conozca qué suministros se recomiendan para un kit para desastres y ponga en orden sus documentos financieros.

4. Descargue las Aplicaciones de la Cruz Roja

26

Tenga la preparación para desastres en la palma de su mano.

5. Contactos de Emergencia

27

6. Plan de Escape en Caso de Incendio en el Hogar

28

Instalación Gratuita de Alarma de Humo

Contratapa

1. Manténgase Informado

Antes de hacer un plan y armar un kit, es importante saber qué riesgos enfrenta. Todos somos vulnerables a incendios en casa, incendios forestales, terremotos, inundaciones y condiciones climáticas peligrosas en invierno. Según dónde viva, también puede correr el riesgo de sufrir tsunamis y derrumbes. En esta sección se proporciona una descripción general de las catástrofes que pueden tener lugar en el noroeste del Pacífico e información sobre cómo lo notificarán los organismos de emergencia locales en caso de que alguna se produzca.

Cómo se lo notificará

Los funcionarios de seguridad pública se comunicarán con el público de diferentes maneras según la situación. Las herramientas de comunicación que pueden emplear son:

- sistema de Alerta de Emergencias (EAS, por sus siglas en inglés) en televisión, radio y radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés);
- alertas de emergencia inalámbricas (WEA, por sus siglas en inglés) disponibles en muchos teléfonos inteligentes;
- sistemas comunitarios de notificación de emergencias a nivel de condado o ciudad. Estos sistemas en general envían mensajes a teléfonos fijos y celulares y direcciones de correo electrónico de quienes deciden participar. Comuníquese con la organización de administración de emergencias de su ciudad o condado para saber cómo inscribirse;
- medios de comunicación locales;
- redes sociales, incluidos Twitter y Facebook;
- notificaciones puerta a puerta (en circunstancias excepcionales).
- NOTA: En muchos casos, para que se les notifique una emergencia, las personas deben visitar los sitios web de las agencias de alerta y aceptar recibir alertas.

Niveles de evacuación de emergencia

Durante las emergencias, los funcionarios de seguridad pública pueden determinar que no es seguro que los residentes permanezcan en sus hogares y ordenar que se los evacúe. Familiarícese con los siguientes niveles de evacuación:

Nivel 1

Este nivel de evacuación significa **estar listo** para una evacuación potencial.

TOME CONCIENCIA: Los residentes deben ser **conscientes** del peligro que existe en su área y monitorizar los sitios web de los servicios de emergencia y los medios de comunicación locales para obtener información. Es el momento para la preparación y la reubicación preventiva de personas con necesidades de acceso y funcionales, bienes móviles y (en ciertas circunstancias) mascotas y ganado. Si las condiciones empeoran, el personal de servicios de emergencia puede contactarlo mediante un sistema de notificación de emergencia..

Nivel 2

La evacuación de nivel 2 significa **estar dispuesto** para evacuar.

DEBE PREPARARSE PARA PARTIR DE UN MOMENTO A OTRO:

Indica que existe un peligro significativo en su área y los residentes deberían reubicarse fuera de ella en forma voluntaria o, si deciden quedarse, estar listos para evacuar al instante. TAL VEZ tengan tiempo para reunir los artículos necesarios, pero si lo hacen es por su cuenta y riesgo.

ESTE PUEDE SER EL ÚNICO AVISO QUE RECIBA.

Los servicios de emergencia no pueden garantizar que podrán notificarlo si las condiciones se deterioran con rapidez. Se solicitará a los servicios de medios del área que transmitan actualizaciones periódicas.

Nivel 3

Una evacuación de nivel 3 significa **Váyase**. Evacúe YA.

PARTA DE INMEDIATO. El peligro en su área es actual o inminente y debería evacuar al instante. Si decide ignorar este aviso, debe entender que es posible que los servicios de emergencia no puedan ayudarlo más. NO demore su partida por recoger sus pertenencias o hacer esfuerzos para proteger su hogar.

ESTE SERÁ EL ÚLTIMO AVISO QUE RECIBA. Se le puede negar la entrada a las áreas evacuadas hasta que las condiciones sean seguras. Se solicita a las estaciones de radio del área, las de televisión y las redes sociales que emitan actualizaciones periódicas.



Incendio Residencial

¿Sabía que el 60% de las muertes por incendio doméstico se producen en hogares sin alarmas de humo que funcionen?

La forma más eficaz de protegerse y proteger a su hogar del fuego es identificar y eliminar los peligros de incendio. Durante un incendio doméstico, alarmas de humo que funcionen y un plan de escape que se ponga en práctica con periodicidad pueden salvar vidas. Conozca las causas más comunes de incendios en el hogar. En muchos casos, son prevenibles.

Al cocinar

- Quédese en la cocina cuando fría, ase o hierva alimentos. Si sale incluso por un breve período, recuerde apagar la estufa.
- Use mangas cortas, ajustadas o bien enrolladas al cocinar.
- Ubique la parrilla a una distancia de al menos 10 pies del revestimiento y las barandillas de una terraza y no la coloque debajo de aleros o ramas sobresalientes.

Fumar

- Si fuma, use solo cigarrillos a prueba de incendios.
- Si fuma, hágalo en el exterior.
- Apague las colillas y las cenizas con agua o arena antes de deshacerse de ellas.
- Nunca fume donde se utilice oxígeno médico. Ese elemento puede hacer que los materiales se enciendan con mayor facilidad y que el fuego arda a una velocidad más rápida de lo normal.

Calefacción

- Mantenga los artículos inflamables (como ropa, toallas, mantas, etc.), los niños y las mascotas a al menos tres pies de distancia de las fuentes de calor.
- Haga que un profesional calificado limpie e inspeccione chimeneas y respiraderos al menos una vez al año.
- Asegúrese de que su chimenea tenga una pantalla resistente para evitar que las chispas vuelen hacia el interior de la habitación. Una vez extinguido el fuego, asegúrese de que las cenizas se hayan enfriado antes de retirarlas y colocarlas en un recipiente de metal. Mantenga el recipiente a 10 pies de distancia de la casa y cualquier otro edificio cercano.

Artículos electrónicos y electrodomésticos

- Evite colocar cables debajo de alfombras y tapetes, que crucen las aberturas de puertas o donde puedan dañarlos algún mueble.
- Revise los cables eléctricos con frecuencia. Reponga los cables eléctricos o de extensión resquebrajados, deshilachados y sueltos o dañados de otra manera. No trate de repararlos.

Otros consejos de prevención de incendios

- Nunca deje velas encendidas sin supervisión. Siempre apáguelas antes de dejar la habitación.
- Mantenga los líquidos combustibles e inflamables alejados de cualquier fuente de calor, chispas o llamas.

- Use generadores portátiles al aire libre en áreas bien ventiladas al menos a cinco pies de todas las puertas, ventanas y aberturas de ventilación.

Antes

- Haga un plan de escape en caso de incendio en el hogar en el que se identifiquen dos formas de escapar de cada habitación (vea la página 28).
- Instale detectores de humo en cada dormitorio, fuera de cada área de dormir separada y en cada nivel de la casa.
- Reemplace las baterías desechables al menos una vez al año.
- Reemplace todas las alarmas de humo cuando tengan 10 años.
- Las ventanas con barrotes de seguridad, rejillas y protectores deberían contar con dispositivos fáciles de usar y de liberación rápida desde el interior de la casa.

Durante

- Si el fuego comienza dentro de una olla o sartén, coloque la tapa encima para sofocarlo. Cierre el quemador y no mueva el sartén hasta que se haya enfriado.
- Para evacuar en caso de un incendio, recuerde “agacharse y salir” para evitar inhalar humo. Manténgase lo más cerca posible del suelo y toque las puertas para ver si están calientes antes de abrirlas. Si la puerta está caliente, déjela cerrada y use otra salida.
- Cuando suene la alarma de humo, salga y quédese afuera. Nunca vuelva a entrar por personas, mascotas ni cosas. Diríjase al lugar exterior de encuentro designado para su familia y llame al 911.
- Si no puede salir, cierre la puerta y cubra los conductos de ventilación y las grietas alrededor de la puerta con un paño o cinta adhesiva para evitar que entre el humo. Llame al 911 o al departamento de bomberos. Permanezca donde está y luego haga señales para pedir ayuda por la ventana con un paño de color claro o una linterna.

Después

- Haga que un profesional médico trate sus lesiones. Lave heridas pequeñas con agua y jabón. Para ayudar a prevenir una infección, use vendajes y cámbielos si se ensucian, dañan o empapan.
- Conserve la calma. Puede encontrarse en la posición de hacerse cargo de otras personas. Escuche con atención lo que le digan y aborde con paciencia las situaciones urgentes primero.



Incendio Forestal

¿Sabía que los incendios forestales pueden moverse a velocidades de hasta 14 millas por hora?

Oregon y Washington son propensos a mortales catástrofes de este tipo. Las sequías y las condiciones de tiempo seco a lo largo de todo el año aumentan el riesgo de incendios forestales. El uso negligente de fuego en áreas muy boscosas también puede aumentar de forma drástica la probabilidad de un incendio forestal, que luego puede extenderse con rapidez entre árboles y arbustos secos y amenazar hogares y negocios en las inmediaciones.

Antes

- Conozca los riesgos de incendios forestales en su área.
- Haga un plan (vea la pág. 19) y arme un kit (vea la pág. 23).
- Elimine hojas y otros residuos vegetales de tejados, canalones, porches y terrazas.
- Proteja las áreas debajo de patios y terrazas con malla de alambre para evitar que se acumulen desechos y materiales combustibles.
- Retire los materiales inflamables (pilas de madera, tanques de propano, etc.) que estén a 30 pies de distancia de los cimientos de su hogar y dependencias como cocheras y cobertizos. Si algo puede prenderse fuego, no permita que toque su casa, terraza o porche.
- Poda los árboles para que las ramas más bajas estén de 6 a 10 pies del suelo.
- Elija materiales de construcción y plantas que resistan el fuego.
- Identifique y mantenga una fuente de agua adecuada fuera de su hogar, como un estanque pequeño, una cisterna, un pozo o una piscina.
- Reúna los artículos de su casa que se pueden usar como herramientas en incendios, como rastrillo, hacha, sierra, cubo y pala.
- Tenga una manguera de jardín de la longitud suficiente como para llegar a cualquier área de la casa y otras estructuras de la propiedad.

Durante

- Esté listo para salir de un momento a otro.
- Escuche las estaciones de radio locales o vea la televisión para obtener la información de emergencia más reciente.
- Reúna un kit de suministros de emergencia y prepárese para partir.
- Disponga un alojamiento temporal en casa de un amigo o familiar fuera del área amenazada.
- Confine a las mascotas a una habitación para que pueda encontrarlas si necesita evacuar con rapidez.
- Esté atento y escuche los informes de calidad del aire y advertencias sanitarias sobre el humo.

- Cierre puertas y ventanas para mantener limpio el aire interior y evitar que entre humo del exterior.
- Use el modo de reciclado o recirculación en el aire acondicionado de su hogar o automóvil.
- Cuando los niveles de humo sean altos, no use nada que se queme o aumente la contaminación del aire interior, como velas, chimeneas y estufas de gas. Evite usar la aspiradora.
- Si tiene asma u otra enfermedad pulmonar, siga los consejos de su proveedor de atención médica.
- Vístase para protegerse: use ropa de algodón o lana, incluidas camisas de manga larga, pantalones largos y guantes.
- Entre su automóvil a la cochera para facilitar la evacuación.

Si está en el exterior

- Si queda atrapado afuera, agáchese en un estanque, río o piscina.
- No coloque prendas o pañuelos mojados sobre nariz o boca.

Después

- Haga saber a amigos y familiares que está a salvo.
- No vuelva a ingresar a su hogar hasta que los bomberos digan que es seguro hacerlo.
- Tenga cuidado al ingresar a áreas quemadas ya que aún pueden existir peligros, incluidos puntos calientes que pueden volver a prenderse sin previo aviso.
- Evite tocar líneas eléctricas dañadas o caídas, postes derribados y cables bajos.
- Use guantes de cuero y zapatos de suela gruesa para proteger manos y pies.



Terremoto

¿Sabía que durante un terremoto importante pueden cortarse los servicios públicos durante semanas o incluso meses?

Antes

- Haga un plan (vea la pág. 19) y arme un kit (vea la pág. 23).
- Identifique lugares seguros en cada habitación de su hogar, lugar de trabajo o escuela. Un lugar seguro podría ser debajo de un mueble resistente o contra una pared interior alejada de ventanas, estanterías de libros o muebles altos que podrían caer sobre usted.
- Practique “arrojarse al piso, cubrirse y aferrarse a algo” en cada lugar seguro. Si no tiene muebles resistentes de los cuales sujetarse, siéntese en el piso junto a una pared interior y cubra su cabeza y cuello con sus brazos.
- Tenga una linterna y zapatos resistentes junto a su cama en caso de que se produzca un terremoto en la mitad de la noche. (Vea la pág. 23, Minikit Junto a la Cama)
- Asegúrese de que su casa esté bien anclada a sus cimientos.
- Sujete con tornillos y abrazaderas los calentadores de agua y aparatos de gas a los montantes de la pared.
- Atornille los estantes para libros, los gabinetes para artículos de porcelana y otros muebles altos a los montantes de la pared.
- Cuelgue artículos pesados, como cuadros y espejos, lejos de las camas, sofás y cualquier lugar donde duerman o se sienten personas.
- Aferre con abrazaderas los artefactos de iluminación de techo.
- Instale pasadores o cerrojos fuertes en los gabinetes. Los artículos grandes o pesados deberían estar cerca del piso.
- Aprenda a cerrar las válvulas de gas en su hogar y mantenga una llave a mano para ese propósito (vea la pág. 7).
- Conozca las normas de construcción sísmica de su área y los códigos de uso de suelo antes de comenzar una nueva construcción.

Durante

Si está en el interior cuando comienza el temblor

- Arrójese al piso, cúbrase y aférrese a algo. Muévase lo menos posible.
- Si está en la cama, quédese allí, acurríquese y aférrese a algo. Proteja su cabeza con una almohada. **No** intente meterse bajo la cama.
- Manténgase alejado de las ventanas para evitar que lo lesionen vidrios destrozados.
- Permanezca en el interior hasta que se detenga el temblor y tenga certeza de que es seguro salir. Cuando sea seguro, use las escaleras en lugar de un ascensor en caso de que haya réplicas, cortes de energía u otros daños.
- Tenga en cuenta que las alarmas contra incendios y los sistemas de rociadores con frecuencia se activan durante un terremoto en los edificios, incluso si no hay fuego, pero tome las precauciones adecuadas si suena una alarma.

Si está afuera cuando comienza el temblor

- Encuentre un lugar despejado (lejos de edificios, líneas eléctricas, árboles, luces del alumbrado, etc.) y tírese al suelo. Quédese ahí hasta que el temblor se detenga.
- Si está en un vehículo, diríjase a un lugar despejado y deténgase. Si es posible evite los puentes, pasarelas elevadas y líneas eléctricas. Permanezca dentro de su vehículo con el cinturón de seguridad ajustado hasta que se detenga el temblor. Luego, si puede, conduzca con cuidado y evite puentes y rampas que puedan haber sido dañados.
- Si una línea eléctrica cae sobre su vehículo, no salga. Espere que llegue ayuda.
- Si se encuentra en una zona montañosa o cerca de pendientes o acantilados inestables, esté atento a la caída de rocas y otros escombros.
- Los terremotos muchas veces desencadenan derrumbes.

Protéjase durante un terremoto.

Si es posible



Arrójese al piso

Cúbrase

Aférrese a algo

Si usa bastón



Arrójese al piso

Cúbrase

Aférrese a algo

Si usa un andador



Trábelo

Cúbrase

Aférrese a algo

Si usa silla de ruedas



Trábelo

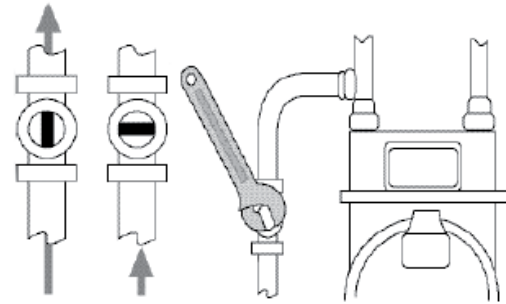
Cúbrase

Aférrese a algo

Gentileza de Grandes simulacros de terremoto de ShakeOut, ShakeOut.org

Después

- Después de un terremoto, el desastre puede continuar. Espere y prepárese para posibles réplicas, derrumbes o incluso un tsunami. Los terremotos con frecuencia generan tsunamis (vea la pág. 8 para obtener más información sobre tsunamis).
- Busque y extinga pequeños incendios. El fuego es el peligro más común después de un terremoto.
- Cada vez que sienta una réplica, asegúrese de arrojar al piso, cubrirse y aferrarse a algo. Las réplicas con frecuencia se producen minutos, días, semanas e incluso meses después de un terremoto.
- Compruebe si tiene lesiones y obtenga primeros auxilios, si es necesario, antes de ayudar a personas lesionadas o atrapadas.
- Póngase pantalones largos, una camisa de mangas largas, zapatos resistentes y guantes de trabajo para protegerse contra lesiones causadas por objetos rotos.
- Vea con rapidez si hay daños dentro y alrededor de su casa, y evacúe a todos si su hogar no es seguro.
- Escuche las estaciones de radio locales o vea la televisión para obtener la información de emergencia más reciente.
- Compruebe si los teléfonos funcionan. Haga llamadas breves para informar emergencias con peligro de muerte.
- Use mensajes de texto para comunicarse con amigos y familiares.
- Limpie de inmediato medicamentos, lejía, gasolina u otros líquidos inflamables derramados.
- Abra las puertas de armarios y gabinetes con cuidado, ya que el contenido puede haberse movido.
- Ayude a las personas con necesidades de acceso y funcionales que requieran asistencia, como bebés, niños y ancianos o discapacitados.
- Tenga cuidado con las líneas eléctricas caídas o las tuberías de gas rotas, y manténgase alejado de las áreas dañadas.
- Mantenga a los animales bajo su control directo.
- Permanezca alejado de edificios dañados.
- Si estaba lejos de su hogar, regrese solo cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo. Con extremo cuidado, examine paredes, pisos, puertas, escaleras y ventanas para ver si hay daños.
- Tenga cuidado al conducir después de un terremoto y prevea que los semáforos pueden no funcionar.



Abierta Cerrada

Apague el gas en su casa después de un desastre

(solo si sospecha una fuga)

- Ubique la válvula de cierre en el tubo ascendente desde el suelo hasta su medidor o, en medidores más nuevos, la línea de servicio que va desde su medidor a la casa.
- Use un tubo ajustable o una llave ajustable para girar la válvula un cuarto de vuelta en cualquier dirección. Cuando la cabeza de la válvula está paralela al tubo, está en la posición ABIERTA.
- Gire la cabeza de la válvula en sentido transversal (perpendicular) al tubo y colóquela en la posición de CERRADA. También hay válvulas de cierre en las líneas que alimentan equipos individuales.
- Una vez que el gas está apagado, déjelo apagado. Llame a su empresa de servicios de gas cuando esté listo para restablecer el gas. Un técnico de servicio calificado revisará su sistema, activará su servicio y volverá a encender sus electrodomésticos. No intente hacer esto usted mismo.

Los estados con mayor riesgo de sufrir esta catástrofe en Estados Unidos son Alaska, California, Hawai, Oregon y Washington.

Los tsunamis son series de grandes olas oceánicas causadas por terremotos importantes o derrumbes debajo del mar. Cuando las olas entran en aguas poco profundas, pueden elevarse varios pies o, en casos excepcionales, cerca de 100 pies, y golpear la costa con una fuerza devastadora. Los tsunamis pueden ser locales o distantes. Uno local puede llegar a los pocos minutos de producirse un terremoto. Uno distante puede demorar entre cuatro y 12 horas en llegar a la costa. Si siente que el suelo tiembla mientras se encuentra en la playa o en una zona costera baja, muévase a pie hacia el interior y hacia un terreno más alto lo más rápido posible.

Antes

- Averigüe si su hogar, escuela, lugar de trabajo u otros lugares que visita con frecuencia se encuentran en áreas de peligro de tsunami.
- Haga un plan (vea la pág. 19) y arme un kit (vea la pág. 23).
- Planifique rutas de evacuación desde su hogar, escuela, lugar de trabajo y otros sitios donde podría estar cuando los tsunamis presenten un riesgo. Si es posible, elija lugares de evacuación a 100 pies sobre el nivel del mar. Si no puedes llegar tan alto, suba a la mayor altura que pueda. Debería poder llegar a su lugar seguro a pie en 15 minutos.
- Conozca el plan de evacuación de la escuela a la que asiste su hijo. Averigüe si el plan requiere que recoja a su hijo de la escuela o de otra ubicación. Durante una alerta o advertencia de tsunami, las líneas telefónicas pueden sobrecargarse y las vías hacia y desde las escuelas pueden congestionarse.
- Practique sus vías de evacuación. Estar familiarizado con ellas puede salvar su vida. Podrá seguir su vía de escape por la noche y durante tiempo inclemente. La práctica de su plan le permitirá entrar en acción durante una emergencia real.
- Cuando visite la costa, familiarícese con las rutas de evacuación de tsunamis más cercanas.

Durante

- Si ocurre un terremoto mientras está en la costa y en un espacio cerrado, déjese caer, cúbrase y agárrese. Si está al aire libre, evite los objetos que pueden caer (vea la pág. 6).
- Cuando el temblor se haya detenido, muévase rápidamente hacia el interior y hacia terrenos más altos. Muévase a pie si es posible.
- Tome una bolsa de viaje preparada de antemano llena de suministros de emergencia, pero no se demore en irse (vea la pág. 23).
- Si se emite una alerta de tsunami, escuche una radio meteorológica NOAA, una estación de frecuencia de emergencia de la Guardia Costera u otras fuentes confiables para obtener información de emergencia actualizada. Esté listo para evacuar.
- Permanezca en el interior y en un lugar más alto hasta que los funcionarios locales hagan un anuncio de que está “todo despejado”.

Después

- Continúe escuchando las radios meteorológicas de NOAA, una estación de la Guardia Costera o una estación de radio o televisión local para obtener las últimas actualizaciones.
- Regrese a un área más baja solo después de que las autoridades locales le digan que es seguro hacerlo. Un tsunami puede consistir en una serie de olas y podría continuar durante horas. No asuma que después de una ola el peligro ha terminado. La próxima ola puede ser más grande que la primera.
- Revísele a usted mismo si tiene lesiones y obtenga primeros auxilios según sea necesario antes de ayudar a personas lesionadas o atrapadas.
- Si alguien necesita ser rescatado, llame a profesionales que tengan el equipo de ayuda adecuado. Muchas personas han muerto o han resultado heridas tratando de rescatar a otros.
- Ayude a las personas con necesidades funcionales y de movilidad que requieran asistencia, como bebés y niños, así como a personas mayores, discapacitadas y personas sin transporte.
- Evite las zonas de desastre. Su presencia podría interferir con las operaciones de respuesta de emergencia y ponerlo en un riesgo mayor por los efectos residuales del tsunami.
- Utilice mensajes de texto para comunicarse con amigos o familiares. Las llamadas telefónicas solo deben hacerse si es absolutamente necesario.
- Manténgase fuera de los edificios rodeados de agua. El agua del tsunami puede hacer que los pisos se agrieten o que las paredes se derrumben.
- Tenga cuidado al volver a entrar en edificios o casas.
- Las inundaciones provocadas por un tsunami pueden dañar los edificios donde menos se lo espera. Tenga mucho cuidado en cada paso que da.
- Para evitar lesiones, use ropa protectora y tenga cuidado al limpiar.
- Supervise atentamente a los animales y manténgalos bajo su control directo.

Los mapas de evacuación de tsunami y otros recursos están disponibles en nvs.nanoos.org/TsunamiEvac.



Zona de Subducción de Cascadia

La Zona de subducción de Cascadia es una falla de 600 millas que se extiende desde el norte de California hasta Columbia Británica y se encuentra a unas 70–100 millas de la línea costera del Pacífico.

El último terremoto que ocurrió en esta falla fue el 26 de enero de 1700, con una magnitud estimada de 9.0. Este terremoto hizo que la costa descendiera varios pies y que se formara un tsunami y se estrellara contra la tierra.

Oregon y Washington tienen el potencial de que se genere un terremoto de magnitud 9,0 o más causado por la zona de subducción de Cascadia y un tsunami resultante de hasta 100 pies de altura que impactaría el área costera. Se estima que de 2 a 4 minutos de sacudida o balanceo se sentirán a lo largo de la línea costera mientras que la fuerza y la intensidad disminuirán cuanto más adentro esté en el continente.

La zona de subducción de Cascadia no ha producido un terremoto desde 1700 y está aumentando la presión donde la placa de Juan de Fuca se está hundiendo por debajo de la placa norteamericana. Actualmente, los científicos predicen que existe una probabilidad de alrededor del 40 por ciento de que se produzca un megaterremoto de más de 9,0 de magnitud en esta zona de falla en los próximos 50 años. Este evento se sentirá en todo el noroeste del Pacífico.

Con los niveles de preparación actuales de nuestra región, podemos anticipar que no tendremos servicios ni asistencia durante al menos dos semanas, si no más, cuando ocurra el terremoto de la zona de subducción de Cascadia. Si bien esto será difícil de superar, nuestros ciudadanos, empresas, escuelas, gobiernos y comunidades en general pueden tomar medidas para prepararse. Use esta guía para tomar medidas ahora al planear de manera activa y prepararse a usted mismo y a su comunidad para estar listos para abastecerse durante dos semanas para los desastres.

*Información proporcionada por la Oficina de Manejo de Emergencias de Oregon

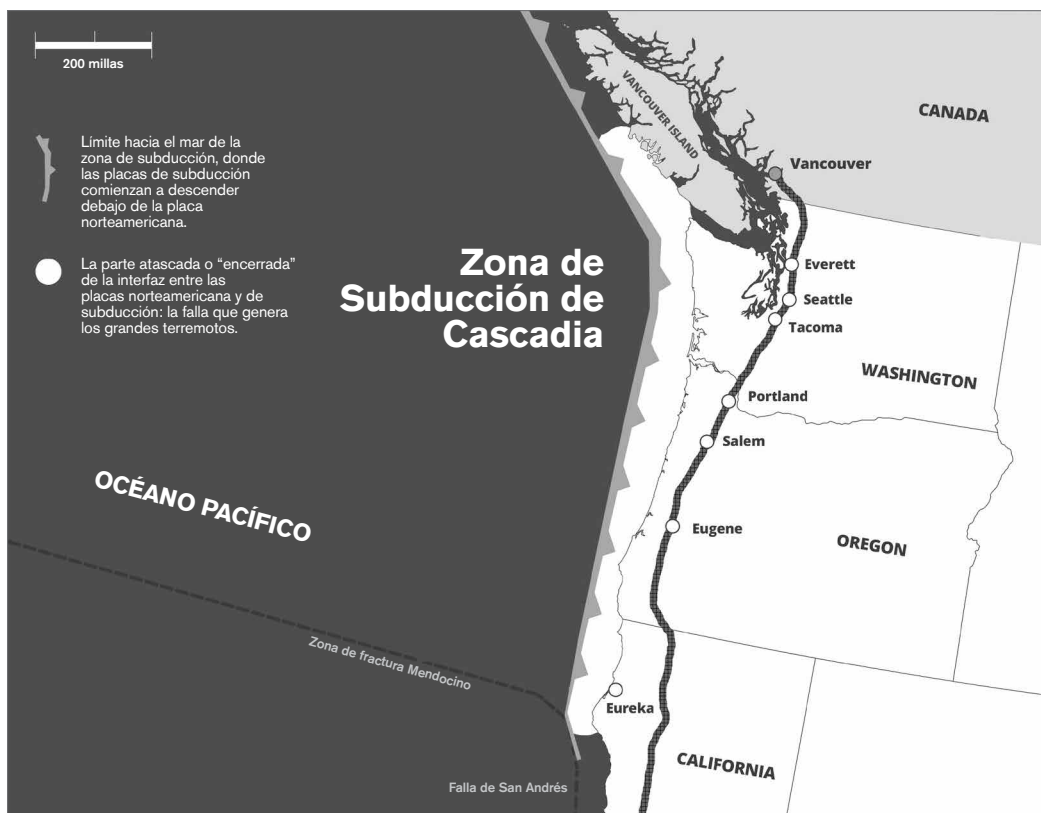


Foto por Mustafa Lazkani - 02 de febrero de 2016

Tormenta de Invierno

Cuando las temperaturas descienden por debajo de 30 grados, las quemaduras por congelación puede ocurrir en tan solo 25 minutos.

Las tormentas de invierno pueden variar desde una nevada moderada durante unas pocas horas hasta una ventisca con nieve cegadora e impulsada por el viento que dura varios días. Muchas tormentas de invierno están acompañadas por temperaturas peligrosamente bajas y, a veces, por vientos fuertes, acumulación de hielo, aguanieve y lluvia helada. Independientemente de la gravedad de una tormenta de invierno, debe estar preparado para mantenerse a salvo durante estos eventos.

Antes

- Haga un plan (vea la pág. 19) y cree un kit (vea la pág. 23).
- Tenga detectores de monóxido de carbono en funcionamiento en su hogar.
- Prepare su vehículo para el invierno verificando los niveles de líquidos y manteniendo el tanque de gasolina lleno. Cuando el tanque está lleno, se evita que la línea de combustible se congele.
- Aísle su casa mediante la instalación de ventanas contra tormenta o al cubrirlas con plástico desde el interior para mantener el aire frío afuera.
- Mantenga el equipo de calefacción y las chimeneas, para eso haga que un profesional las limpie e inspeccione cada año.
- Si se va a ir cuando hace frío, deje la calefacción encendida en su casa y ajústela a una temperatura que no sea inferior a 55 °F.
- Agregue arena, sal de roca o piedras sanitarias para gatos a su kit de suministros para desastres. Úselo para que los pasillos y escalones sean menos resbaladizos.
- Tenga abrigos, guantes o mitones, sombreros, botas, mantas adicionales y ropa de abrigo accesibles para todos los miembros de su hogar.
- Entre a las mascotas durante el clima de invierno. Mueva otros animales o ganado a áreas protegidas y asegúrese de que el acceso al alimentos y agua no esté bloqueado por la nieve, el hielo u otros obstáculos.
- Haga correr el agua, incluso a goteo, para ayudar a evitar que las tuberías se congelen.
- Todo el equipo que quema combustible debe ventilar hacia el exterior y mantenerse despejado.
- Mantenga las puertas del garaje cerradas si hay líneas de suministro de agua en el garaje.
- Abra las puertas de los gabinetes de la cocina y el baño para permitir que el aire más caliente circule alrededor de la tubería. Asegúrese de mover cualquier producto de limpieza y productos químicos dañinos fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Evite conducir cuando las condiciones incluyen aguanieve, lluvia helada o llovizna, nieve o niebla densa. Si es necesario viajar, mantenga un kit de suministros para desastres en su vehículo.
- Antes de abordar tareas agotadoras en temperaturas frías, tenga en cuenta su estado físico, las condiciones climáticas actuales y la naturaleza de la tarea.
- Ayude a las personas con necesidades de movilidad y funcionales, como bebés y niños, así como a personas mayores, discapacitadas y personas sin transporte.

Durante

- Quédese adentro y use ropa abrigada. Las capas de ropa holgada, liviana y cálida lo mantendrán más abrigado que un suéter voluminoso. Si tiene demasiado calor, quite capas para evitar sudar. Si siente frío, agregue capas. Quédese adentro, si es posible.
- Escuche una radio meteorológica NOAA u otros canales de noticias locales para obtener información crítica del Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service, NWS) sobre tormentas de nieve y ventiscas.

Después

- Haga saber a sus amigos y familiares que está a salvo.
- Reponga los suministros para desastres si se usaron durante la tormenta.
- Para minimizar el riesgo de derrumbes del techo, quite la nieve con un rastrillo o una pala.



Inundación

¿Sabía que las aguas de una inundación de apenas seis pulgadas de profundidad pueden ser lo suficientemente fuertes como para arrastrar a una persona?

Las inundaciones se encuentran entre los desastres naturales más frecuentes y costosos. Cuando la lluvia intensa o constante satura el suelo durante varias horas o días, pueden producirse condiciones de inundación. Los aluviones ocurren repentinamente debido al rápido aumento del agua a lo largo de un arroyo o área baja.

Antes

- Conozca el riesgo de inundación y los lugares donde pueden ocurrir inundaciones.
- Haga un plan (vea la pág. 19) y cree un kit (vea la pág. 23).
- Escuche las estaciones de radio y televisión de la zona y la radio meteorológica NOAA para detectar posibles advertencias de inundaciones e informes de inundaciones en curso u otra información crítica del Servicio Meteorológico Nacional (NWS).
- Debido a que el seguro de propietario de vivienda estándar no cubre las inundaciones, es importante contar con protección contra las inundaciones asociadas con huracanes, tormentas tropicales, lluvias intensas y otras condiciones que afectan a los EE. UU. Para obtener más consejos sobre seguridad contra inundaciones e información sobre el seguro contra inundaciones, visite el sitio web del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones en FloodSmart.gov.
- Eleve su horno, calentador de agua y panel eléctrico a pisos que tengan menos probabilidades de inundarse. Un calentador de agua no dañado puede ser su mejor fuente de agua potable después de una inundación.
- Instale válvulas de retención (válvulas que permiten que el líquido fluya en una sola dirección) en las tuberías para evitar que el agua de la inundación retroceda hacia los desagües de su hogar.
- Selle las paredes en los sótanos con compuestos impermeables para evitar la filtración a través de las grietas.
- Si se espera una inundación, algunas comunidades podrían ofrecer bolsas de arena gratuitas a los residentes. Escuche las noticias o comuníquese con las agencias locales de manejo de emergencias para obtener más información sobre estos recursos.
- Llene el tanque de gasolina de su automóvil en caso de que necesite evacuar.
- Mueva sus muebles y objetos de valor a los pisos más altos de su hogar.
- Mueva el ganado a un terreno más alto. Si usa un remolque para evacuar animales, mueva a los animales lo más temprano posible.

Durante

- Cuando se emita una advertencia de inundación o aluvión para su área, diríjase a un terreno más alto y permanezca allí. Evite caminar o conducir a través de las inundaciones. Tan solo seis pulgadas de agua en movimiento pueden derribar a una persona y dos pies de agua en movimiento pueden arrastrar a un vehículo.
- Manténgase alejado de las aguas de la inundación. Si se encuentra con una corriente que fluye y el agua está por encima de sus tobillos, deténgase, gire y vaya por otro lado.
- Si se encuentra con una carretera inundada mientras conduce, pegue la vuelta, no se sumerja. Si queda atrapado en una carretera inundada y las aguas aumentan rápidamente a su alrededor, salga del automóvil rápidamente y diríjase a un lugar más alto.
- Evite el contacto con las aguas de inundación. Pueden estar contaminadas con aguas residuales o contener insectos o animales peligrosos.
- Deseche cualquier alimento que haya estado en contacto con el agua de la inundación.

Después

- Haga saber a amigos y familiares que está a salvo.
- No ingrese a su casa hasta que los bomberos digan que es seguro hacerlo.
- Informe las líneas eléctricas caídas a su empresa de servicios públicos y no pise charcos ni agua estancada.
- Use ropa protectora, incluidos guantes de goma y botas de goma, y tenga cuidado al limpiar.
- Use ropa protectora, incluidos guantes de goma y botas de goma, y tenga cuidado al limpiar.
- Desinfecte todo lo que toque el agua de la inundación.

Para obtener más información sobre la reparación de su casa inundada consulte el sitio web www.redcross.org.

Puede encontrar información adicional, incluidos mapas sobre inundaciones, en los sitios web del Departamento de Geología e Industrias Minerales de Oregon (oregongeology.org) o del Departamento de Recursos Naturales de Washington (dnr.wa.gov).



Derrumbe

¿Sabía que los desplazamientos de tierra ocurren con mayor frecuencia donde han ocurrido en el pasado? También son más comunes en áreas que recientemente han sido quemadas por un incendio forestal.

Antes

- Haga un plan (vea la pág. 19) y prepare un kit (vea la pág. 23).
- Esté atento a las señales de advertencia de posibles desplazamientos de tierra:
 - Aumento de la acumulación de agua o suelo recién mojado.
 - Nuevas grietas o protuberancias inusuales en el suelo, pavimentos de calles o aceras.
 - El suelo se aleja de los cimientos.
 - Árboles inclinados o doblados.
 - Líneas de utilidad caídas o tensas.
 - Cimientos de carretera hundidos o rotos.
 - Fugas o roturas de las tuberías de agua.
- Cómo reducir las posibilidades de deslizamientos de tierra:
 - Drenar el agua de la escorrentía superficial, bajantes pluviales y accesos bien alejados de las pendientes.
 - Plantar cobertura vegetal nativa en las pendientes.
 - Abstenerse de agregar agua a pendientes pronunciadas.
 - Evitar colocar tierra de relleno y escombros en pendientes pronunciadas.

Durante

- Si sospecha peligro inminente, evacúe de inmediato. Informe a los vecinos afectados, si puede, y póngase en contacto con los departamentos de obras públicas, bomberos o policía.
- Escuche los sonidos inusuales que podrían indicar escombros en movimiento, como árboles que se agrietan o rocas que se golpean entre sí.
- Si está cerca de un arroyo, esté alerta ante cualquier aumento o disminución repentinos en el flujo de agua y observe si el agua cambia de clara a fangosa. Dichos cambios pueden significar que hay una actividad de flujo de escombros corriente arriba, así que prepárese para moverse rápidamente.

- Esté especialmente alerta al conducir: observe si hay pavimento colapsado, lodo, rocas caídas y otras indicaciones de un posible flujo de escombros.
- Si se le ordena o decide evacuar, lleve a sus animales con usted.

Después

- Manténgase alejado de la zona de deslizamiento. Puede haber peligro de deslizamientos adicionales.
- Verifique si hay personas lesionadas y atrapadas cerca del deslizamiento sin ingresar al área del deslizamiento. Indique a los rescatistas la ubicación de la persona.
- Escuche las estaciones de radio locales o vea la televisión para obtener la información de emergencia más reciente.
- Esté atento a las inundaciones, que pueden ocurrir después de un deslizamiento de tierra o un flujo de escombros. Las inundaciones a veces siguen los deslizamientos y los flujos de escombros porque pueden ser iniciados por el mismo evento.
- Busque e informe sobre las líneas de servicios públicos interrumpidas a las autoridades correspondientes. Los informes sobre peligros potenciales harán que los servicios públicos dañados se apaguen lo más rápido posible, evitando así más peligros y lesiones.
- Revise los cimientos del edificio, la chimenea y el terreno circundante para detectar daños. Las señales de daño pueden ayudarlo a evaluar la seguridad del área.
- Vuelva a forestar el terreno dañado lo antes posible, ya que la erosión causada por la pérdida de la cobertura vegetal puede provocar inundaciones repentinas.

Hay información adicional sobre deslizamientos de tierra disponible en los sitios web del Departamento de Geología e Industrias Minerales de Oregon (oregongeology.org) y del Departamento de Recursos Naturales de Washington (dnr.wa.gov).



Volcán

¿Sabía que la Cordillera de las Cascadas es una cadena de volcanes grandes y pequeños que han erupcionado varias veces en los últimos 200 años?

La erupción del monte Santa Helena, el 18 de mayo de 1980, devastó un vasto segmento de nuestra región. Los volcanes explosivos expulsan rocas sólidas y fundidas y al aire, lo que genera flujos de cenizas, flujos de lodo, caídas de rocas, terremotos e inundaciones a lo largo de varios kilómetros alrededor del sitio de la explosión. Además de las erupciones explosivas como la de monte Santa Helena, algunos volcanes en la Cordillera de las Cascadas pueden producir flujos de lava.

Antes

- Conozca los sistemas de alerta y los planes de emergencia de su comunidad.
- Haga un plan (vea la pág. 19) y arme un kit (vea la pág. 23).
- En caso de caída de cenizas, guarde un par de gafas protectoras y una máscara antipolvo para cada miembro de su hogar en su kit de emergencia.
- Planee una ruta de evacuación y tenga una ruta de respaldo en mente.
- No intente cruzar un puente si se acerca una avalancha de lodo.
- Protéjase de la caída de cenizas: use camisas de manga larga y pantalones largos, use gafas protectoras para proteger sus ojos y use una máscara antipolvo para ayudar con la respiración.
- Evite dejar en marcha los motores de automóviles o camiones. La conducción puede agitar cenizas volcánicas que pueden obstruir los motores, dañar las piezas móviles de los automóviles y detener los vehículos.

Durante

Si está adentro

- Esté preparado para seguir las órdenes de evacuación emitidas por las autoridades.
- Cierre las ventanas, puertas y compuertas de chimenea.
- Lleve a los animales y el ganado a refugios cerrados.

Si está al aire libre

- Busque refugio en un lugar cerrado.
- Si queda atrapado en una caída de rocas, adopte posición de bola para proteger su cabeza.
- Si queda atrapado cerca de un arroyo, tenga en cuenta las avalanchas de lodo; suba cuesta arriba.

Después

- Permanezca en el interior hasta que las autoridades de salud locales indiquen que es seguro salir.
- Manténgase alejado de las áreas de caída de ceniza volcánica.
- Evite la caída de cenizas: Mantenga la piel cubierta para evitar irritación por el contacto con la ceniza, use gafas protectoras para proteger sus ojos, use una máscara antipolvo para ayudar con la respiración.

Para obtener más información, visite el sitio web del Observatorio del Volcanes en Cascades en: volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo.



Emergencias Médicas

En caso de un desastre, la respuesta médica de emergencia puede demorarse. Su entrenamiento de emergencia podría significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Estas pautas no constituyen una capacitación o certificación integral de la Cruz Roja para atención médica de emergencia. Para recibir capacitación y certificación en primeros auxilios, resucitación cardiopulmonar y otros temas de preparación para emergencias, llame al 1-800-RED CROSS; para inscribirse en una clase llame o visite redcross.org/take-a-class.

Si encuentra a alguien que está herido o enfermo: Revise, llame, atienda

- **Revise** la escena para asegurarse de que es seguro para usted acercarse. Luego, revise a la víctima. Alguien que tiene una afección potencialmente mortal, como sangrado grave o dificultad para respirar, requiere atención inmediata y puede necesitar tratamiento de profesionales médicos avanzados.
- **Llame al 9-1-1**. Si no puede comunicarse con el 9-1-1, llame a los bomberos locales, a la policía o a un hospital local. En un desastre a gran escala, es posible que no pueda comunicarse con los sistemas de servicios médicos de emergencia. Es posible que ni siquiera tenga acceso a teléfonos. En estas situaciones, debe gritar para alertar a los vecinos cercanos o a otras personas que puedan tener acceso a un teléfono.
- **Atención** de la persona según las condiciones que encuentre. Si hay varias víctimas en una escena, es posible que deba establecer prioridades de tratamiento basadas en el uso más eficaz de los recursos y los respondedores.

Prevención de enfermedades

El riesgo de contraer una enfermedad al dar primeros auxilios es extremadamente raro.

Para reducir aún más el riesgo:

- Evite el contacto directo con la sangre y otros fluidos corporales.
- Use equipo de protección, como guantes desechables y máscaras para respirar.
- Siempre que sea posible, lávese bien las manos con agua y jabón o con un limpiador de manos sin agua inmediatamente antes y después de prestar atención.
- **Sangrado externo grave**: Aplique presión directa sobre la herida y aplique vendajes de presión y vendajes limpios. Si el apósito se empapa, continúe la presión directa y aplique más apósitos y vendajes.
- **Emergencias respiratorias**: Determine la causa de la dificultad respiratoria. Si el paciente está consciente, pregúntele si sabe por qué tiene dificultad para respirar.

Quemaduras

- Detenga la quemadura haciendo correr agua fría sobre el área lesionada.
- Elimine cualquier producto químico líquido de la piel enjuagando con agua.
- Cepille los químicos secos de la piel antes de enjuagar.
- Cubra la quemadura con vendajes o paños secos y limpios.
- **No intente quitarse la ropa pegada a la piel quemada.**

Cuidado de lesiones en músculos, huesos y articulaciones

- Aplique una bolsa de hielo en el área lesionada para reducir el dolor y la hinchazón.
- Evite cualquier movimiento o actividad que cause dolor.
- Si debe mover al paciente porque la situación se ha vuelto insegura, primero estabilice el área lesionada para minimizar el daño adicional.

Asfixia

- Anime al paciente a toser con fuerza.
- Si el paciente no puede toser, use una combinación de golpes en la espalda y compresiones abdominales para intentar desalojar el objeto.
- Golpes en la espalda: Inclíne al paciente hacia adelante, sosteniendo su pecho con su brazo. Aplique cinco golpes firmes y fuertes en la espalda entre los omóplatos con el talón de su mano.
- Compresión abdominal: Párese detrás del paciente y envuelva sus brazos alrededor de su cintura. Coloque el lado del pulgar de una de sus manos dos pulgadas por encima del ombligo, cubra esa mano con la otra mano y realice cinco compresiones hacia arriba en el abdomen del paciente.
- Continúe alternando golpes en la espalda y compresiones abdominales hasta que el objeto sea desalojado.

Calendario de Preparación para Catástrofes

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Haga un plan - Identifique un área de almacenamiento para sus suministros de emergencia - Coloque fecha a los suministros perecederos Arme un kit Reúna: - Recipientes para almacenar y transportar con facilidad sus suministros de emergencia 2 galones de agua** 7 latas de alimentos no perecederos* 1 abrelatas manual - Marcador permanente <i>Adicional:</i> alimento para mascotas, pañales, alimento para bebés * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Identifique un contacto fuera del estado para coordinar la información de cada miembro de la familia por separado Arme un kit Reúna: - Rollo de cinta de embalar - Dos linternas de alta resistencia o LED con baterías - Bolígrafo y papel - Mapa de su comunidad local - Brújula <i>Adicional:</i> para las mascotas: correa o transportador extra, identificación duplicada, fotografías	Haga un plan - Identifique al menos dos lugares para reunirse después de un desastre: uno fuera de la casa pero en las inmediaciones y otro fuera del vecindario Arme un kit Reúna: 2 galones de agua** 6 latas de alimentos no perecederos* - productos de higiene femenina o suministros de incontinencia para adultos para 2 semanas - Desinfectante para manos * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Desarrolle un plan de escape en caso de incendio en el hogar (vea la pág. 30) - Pruebe sus alarmas de humo y verifique que funcionan y tienen menos de 10 años Arme un kit Reúna: - Botiquín de primeros auxilios prearmado o - Haga su propio kit (vea la pág. 24)	Haga un plan - Practique su plan de escape en caso de incendio Arme un kit Reúna: 2 galones de agua** 8 latas de alimentos no perecederos* 1 paquete de papel higiénico - Cepillo de dientes* más 1 extra - Pasta dental * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Identifique ubicaciones seguras adonde usted y sus mascotas puedan evacuar - Desarrolle un plan de transporte de mascotas o ganado Arme un kit Reúna: - Escalera portátil de emergencia para cada habitación más alta que la planta baja de su hogar
Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18
Haga un plan - Haga una revisión de seguridad del hogar: sujete el calentador de agua, las estanterías de libros, los cuadros, los espejos, etc. Arme un kit Reúna: 2 galones de agua** 6 latas de alimentos no perecederos* <i>Adicional:</i> inscribase para recibir capacitación en resucitación cardiopulmonar (RCP), Primeros Auxilios o desfibrilador externo automático (AED). * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Pregunte sobre los planes de emergencia de la escuela o guardería de sus hijos. - Haga arreglos para que alguien ayude a sus hijos si no está disponible o está en el trabajo Arme un kit Reúna: - Alicate - Destornillador - Martillo 1 caja de bolsas de residuos resistentes	Haga un plan - Identifique suministros adicionales para crear kits de emergencia para el trabajo y su vehículo Arme un kit Reúna: 6 latas de alimentos no perecederos* - Tabletas antiácidas * Una unidad por persona	Haga un plan - Revise su póliza de seguros para verificar que tiene cobertura para los eventos que son posibles en su área Arme un kit Reúna: - Efectivo en billetes de bajo valor (de \$1 y \$5) - Fósforos en un recipiente impermeable y seguro para niños - Radio de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) a manivela o baterías - Recipientes surtidos con sus tapas	Haga un plan - Fotografía o video de todos los contenidos del hogar: envíelos a un amigo o familiar de confianza que viva fuera de la ciudad. Arme un kit Reúna: 7 latas de alimentos no perecederos* 5 rollos de toallas de papel - Alimentos reconfortantes * Una unidad por persona	Haga un plan - Organice una reunión en el vecindario para enterarse de la preparación que existe para responder cuando se produce una catástrofe Arme un kit Reúna: - Cables extra para equipos electrónicos - Batería extra para teléfono celular - Bolsa de dormir* - Dos cambios de ropa* - Chaqueta de temporada* * Una unidad por persona

Use este Calendario para Estar Listo para Abastecerse por Dos Semanas

Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
Haga un plan - Desarrolle un plan de terremotos para el hogar, que incluya ubicaciones seguras para arrojarse al suelo, cubrirse y aferrarse a algo en cada habitación de la casa Arme un kit Reúna: 2 galones de agua** 6 latas de alimentos no perecederos* - Selección de especias favoritas en envases o bolsas con cierre hermético - Plato, taza y bol* - Cuchillo, tenedor y cuchara* - Utensilios para preparación de alimentos (espátula, cuchara grande y cuchillo de cocina) <i>Adicional:</i> biberones adicionales * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Identifique un contacto fuera del estado para coordinar la información de cada miembro de la familia por separado Arme un kit Reúna: - medicamentos recetados para 2 semanas* - Par extra de gafas recetadas o para leer* - Lentes de contacto* - Solución para lentes de contacto <i>Adicional:</i> verifique que todas las vacunas de las mascotas estén actualizadas y obtenga copias de los registros médicos de los animales. Reúna medicamentos recetados para mascotas para 2 semanas. * Una unidad por persona	Haga un plan - Identifique el interruptor de los servicios y enseñe a los integrantes de la casa a apagarlos Arme un kit Reúna: 2 galones de agua** 6 latas de alimentos no perecederos* * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Practique el plan de terremoto de su hogar, incluida la evacuación. Arme un kit Reúna: - Barra de palanca - Llave para apagar los servicios públicos - Silbato - Manta de primeros auxilios* - Baterías extra para linternas * Una unidad por persona	Haga un plan - Crear una lista escrita de contactos importantes Arme un kit Reúna: 2 galones de agua** 6 latas de alimentos no perecederos* 1 caja de bocadillos con alto contenido de energía * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Haga copias de documentos importantes y póngalos en el recipiente impermeable Arme un kit Reúna: - Recipiente portátil impermeable con tapa - Pequeño kit de costura o remiendo - Desinfectante en atomizador
Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24
Haga un plan - Descargue la aplicación de emergencia de la Cruz Roja y configúrela en su dispositivo inteligente Inscribbase para recibir notificaciones o alertas de emergencia de la comunidad local Arme un kit Reúna: 8 latas de alimentos no perecederos* 2 latas grandes de jugo* - Caja de pañuelos de papel * Una unidad por persona ** Una unidad por persona o mascota	Haga un plan - Desarrolle un plan de aseo para su familia que incluya el lavado de manos y el uso del baño Arme un kit Reúna: 2 cubos de cinco galones con sus tapas - Láminas de plástico o lona - Caja de actividades con juegos, libros, rompecabezas, etc. - Lejía y cuentagotas	Haga un plan - Para ayudar a los servicios de emergencia a ubicar su casa, asegúrese de que el camino de entrada y la vivienda sean visibles y que el número esté marcado con claridad Arme un kit Reúna: 8 latas de alimentos no perecederos* 1 bolsa de frutas secas * Una unidad por persona	Haga un plan - Prepare su casa para el cambio de estaciones. Asegúrese de que las chimeneas y calentadores de agua se limpien antes del invierno y retire el material inflamable del perímetro de su hogar Arme un kit Reúna: - Envoltura plástica termoencogible - Papel de aluminio - Cortaplumas o cortante - Guantes de trabajo duraderos* - Máscara antipolvo desechable* - Gafas de seguridad* * Una unidad por persona	Haga un plan - Identifique fuentes alternativas para acceder a agua, desinfectarla o filtrarla y agréguelas a su plan. Arme un kit Reúna: 8 latas de alimentos no perecederos* 2 rollos de toallas de papel 1 caja de bocadillos de alta energía * Una unidad por persona	- Comience a rotar el agua y los alimentos que se compraron en la primera semana. - Revise que el área de almacenamiento de sus suministros esté segura y seca. Continúe la rotación de suministros cada mes para que se mantengan frescos. - Revise los pasos del plan y actualícelo según corresponda.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor puede comenzar repentinamente, generalmente después de trabajar o jugar en el calor, transpirar fuertemente o deshidratarse.

Los síntomas del agotamiento por calor pueden incluir:

- Desmayos o mareos.
- Náuseas o vómitos.
- Sudoración intensa a menudo acompañada de piel fría y húmeda.
- Debilidad o fatiga.
- Pulso débil y rápido.

Cuidados para el agotamiento por calor

- Aleje a la persona del calor y colóquela en un lugar con sombra o con aire acondicionado.
- Acueste a la persona y levante sus piernas y pies ligeramente.
- Qúitele la ropa apretada o pesada.
- Haga que la persona tome agua fría u otra bebida sin alcohol ni cafeína.
- Enfíe a la persona rociándola con agua fría o una esponja y abanicándola.

Hipotermia

La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo. Los síntomas de hipotermia pueden incluir:

- Temblor.
- Dificultad para hablar o murmurar.
- Pulso débil.
- Torpeza o falta de coordinación.
- Confusión o pérdida de memoria.

Cuidados para la hipotermia

- Mueva suavemente a la persona del área fría.
- Qúitele la ropa mojada y reemplácela con ropa o mantas tibias y secas.
- Ofrézcale bebidas templadas, dulces y sin alcohol.

Conmoción

La conmoción es una afección potencialmente mortal en la cual no se está suministrando suficiente sangre oxigenada a los órganos y tejidos vitales. Puede ser el resultado de emergencias médicas o psicológicas traumáticas. Los síntomas de conmoción pueden incluir:

- Inquietud o irritabilidad.
- Nivel de conciencia alterado.
- Náuseas o vómitos.
- Piel que se ve pálida o grisácea, o que se siente fría o húmeda al tacto.
- Respiración y pulso rápidos.
- Sed excesiva.

Cuidados para la conmoción

- Haga que el paciente se acueste y levante sus piernas y pies ligeramente.
- No mueva al paciente a menos que la escena sea físicamente peligrosa.
- Controle cualquier sangrado externo.
- Proteja al paciente del frío o calor excesivo.
- Afloje la ropa restrictiva.
- Mantenga al paciente calmado.
- No le dé al paciente nada para comer o beber.
- Controle de manera continua el nivel de conciencia, las vías respiratorias, la respiración y la circulación del paciente y trate otras afecciones que encuentre.

Sepa cómo salvar una vida

- RCP y primeros auxilios: Al menos una persona en su hogar debe aprender estas habilidades para salvar vidas. Llame al 1-800-RED CROSS para inscribirse en una clase o visite redcross.org/take-a-class



Emergencia Biológica o Química

En caso de una emergencia biológica o química, las autoridades pueden aconsejarle “refugiarse donde se encuentra”. Una directiva de este tipo significa refugiarse de inmediato donde se encuentre: en casa, en el trabajo, en la escuela o a mitad de camino entre ellos. También puede significar “sellar la habitación”: en otras palabras, tomar medidas para evitar la entrada de aire del exterior si hay contaminantes biológicos o químicos que se liberaron en el medio ambiente. Es importante escuchar la radio o la televisión local para saber si debería solamente permanecer en el interior o tomar medidas adicionales para protegerse y proteger a su familia.

Antes

- Comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias para conocer los planes relacionados con una emergencia biológica o química.
- Haga un plan (vea la pág. 19) y arme un kit (vea la pág. 23).
- Para prepararse para refugiarse donde está, elija una habitación interna para refugio, de preferencia una sin ventanas y en el nivel más alto de su residencia. Lo aconsejable es una habitación grande, preferentemente con suministro de agua y teléfono fijo.
- Cierre la chimenea o el regulador de tiro de la estufa a leña. Familiarícese por anticipado con la operación adecuada de los conductos de la chimenea y los reguladores de tiro.

Durante

- Si le dicen que se refugie donde está, actúe con rapidez. Siga las instrucciones de las autoridades locales.
- Lleve a los niños y a las mascotas al interior de inmediato. Si sus hijos están en la escuela, no intente llevarlos a casa a menos que le indiquen hacerlo. Se refugiarán en la escuela.
- Cierre y trabe todas las puertas y ventanas exteriores. Las trabas pueden proporcionar un sello más ajustado.
- Si le dicen que existe peligro de explosión, cierre pantallas, persianas o cortinas.
- Apague la calefacción, la ventilación o el sistema de aire acondicionado. Apague todos los ventiladores, incluidos los del baño que funcionan con el interruptor de luz.
- Tome su kit de suministros para catástrofes y asegúrese de que la radio funciona.

- Lleve a todos, incluso a las mascotas, a una habitación interior con pocas ventanas o ninguna y cierre la puerta.
- Notifique a su contacto de emergencia y mantenga el teléfono a la mano en caso de que necesite informar una afección con peligro de muerte y para recibir notificaciones de emergencia. Utilice mensajes de texto para mantenerse en contacto con amigos o familiares. Las llamadas telefónicas deberían ser solo para actividades de salvamento.
- Si tiene mascotas, prepare un lugar para que se refugien y hagan sus necesidades. Las mascotas no deberían salir al exterior durante una emergencia biológica o química porque es dañino para ellas y pueden llevar contaminantes a su refugio. La Sociedad Protectora de Animales sugiere que tenga muchas bolsas de plástico y periódicos, además de recipientes y artículos de limpieza para ayudar a lidiar con los desechos de las mascotas.
- Si se le indica que selle la habitación, use cinta de embalar y láminas de plástico, como bolsas de residuos de plástico resistente, para sellar todas las aberturas alrededor de la puerta. Pegue plástico sobre todas las ventanas. Coloque cinta sobre rejillas de ventilación y selle las tomas eléctricas y otras aberturas. En la medida de lo posible, reduzca el flujo de aire en la habitación.
- Siga escuchando radio o televisión hasta que le digan que todo está a salvo o que se le indique evacuar. No evacúe a menos que se le ordene hacerlo.

Después

- Cuando le digan que la emergencia ha terminado, siga las instrucciones proporcionadas por el personal de servicios de emergencia con respecto a la limpieza o la ventilación de su hogar.



Lo que Necesita Saber sobre sus Servicios Públicos

Gas natural

La empresa de gas agrega un olor al gas antes de distribuirlo, que huele a azufre o huevos podridos. El olor tiene una alta concentración, para que se pueda detectar incluso una cantidad mínima de gas natural. Cualquier olor a gas dentro de su hogar puede indicar una fuga. Si lo percibe, o escucha un sonido de soplido o silbido, recuerde: “Huela, salga, avísenos” (en la pág. 7 tiene información sobre cómo apagar el gas natural en su hogar).

- Salga del área de inmediato.
- No intente encontrar la fuga.
- No use teléfonos, interruptores de luz ni dispositivos electrónicos que tengan batería (pueden generar una chispa).
- No use velas, fósforos ni encendedores.
- No arranque un automóvil cerca de olor a gas natural y no use el control automático de la puerta de su cochera.
- Una vez que esté lejos, comuníquese con la empresa de gas para obtener ayuda.

Electricidad

Si se corta la energía

- Revise si hay fusibles quemados o circuitos desconectados en su caja de fusibles o disyuntores. Si parecen intactos, verifique si sus vecinos están sin energía.
- Algunas empresas de servicios públicos ofrecen medios para informar interrupciones en el servicio por internet o por mensaje de texto: consulte a su proveedor para saber más.
- Apague todos los equipos eléctricos, incluidos calentador de agua, horno eléctrico, estufa, lavarropas, secadora, estéreo y televisor, para evitar la sobrecarga del sistema cuando se restablezca la energía (los aparatos principales pueden apagarse en la caja de interruptores).
- Encienda una luz en el porche y una en el interior para que usted y los equipos de reparación sepan cuando se restablece el servicio.
- Mantenga los refrigeradores y congeladores cerrados para minimizar la pérdida de alimentos.
- Escuche la radio o consulte las redes sociales o el sitio web de su empresa de electricidad para obtener actualizaciones sobre cortes de energía importantes. Si su vecino recupera el servicio pero usted no, llame otra vez a la empresa de electricidad.
- Si sus luces parecen mucho más débiles o mucho más brillantes una vez que se restablece la energía, apague la alimentación en la caja de interruptores o fusibles y llame a la empresa.

Seguridad de línea eléctrica caída

La electricidad no se ve: una línea eléctrica caída no necesita hacer chispas para tener corriente y un cable puede ser peligroso incluso si no lo toca. La electricidad de un cable puede conducirse a través de otros elementos que lo tocan, como agua, metal, ramas de árboles, hormigón y otros materiales. Permanezca alejado de las líneas eléctricas caídas y mantenga alejadas a otras personas y a las mascotas. Cuando vea una línea eléctrica caída, tome las siguientes precauciones:

- No la toque. Llame a la empresa de servicios eléctricos de inmediato para informar el hecho.
- Si una línea toca a una persona, llame al 911 y manténgase alejado: usted podría convertirse en víctima si toca a esa persona. Si una línea cae sobre su vehículo, permanezca dentro de él hasta que llegue la ayuda. Si debe salir del vehículo debido a un incendio u otra situación que pone en peligro su vida, salte hacia afuera con los dos pies juntos, y asegúrese de no tocar al mismo tiempo el vehículo y el suelo. Luego, mantenga los pies juntos en todo momento y arrástrelos o salte lejos del automóvil y la línea eléctrica.
- Manténgase atento a las cuadrillas que reparan las líneas caídas. Disminuya la velocidad cerca de las áreas de trabajo y siempre obedezca a los señalizadores.

Seguridad de generador

Los propietarios de generadores portátiles o auxiliares deben tener en cuenta estas precauciones:

- Nunca enchufe su generador en una toma de corriente doméstica. Puede ocasionar lesiones en su persona o a otros y dañar su sistema eléctrico.
- Los generadores portátiles funcionan con gasolina y siempre deberían operarse afuera y alejados de puertas, ventanas y la cochera. Use un cable de extensión con conexión a tierra (tres clavijas) y apto para exteriores para conectar su generador a un aparato.
- Los generadores a gas pueden calentarse mucho durante su funcionamiento. Tenga extremo cuidado para evitar quemaduras y deje que el motor se enfríe antes de recargarlo.
- Notifique a su empresa de electricidad si tiene un generador permanente. Los generadores auxiliares instalados de manera permanente deben cumplir con códigos eléctricos y tener un interruptor de transferencia para evitar la peligrosa retroalimentación de electricidad a las líneas eléctricas.
- Si un familiar depende de un equipo de soporte médico vital, considere tener un generador de respaldo en caso de un apagón prolongado.



Lo que Necesita Saber sobre el Agua

Después de una catástrofe importante, es posible que no tenga acceso a agua limpia. Es importante almacenar mucha agua adicional y saber cómo acceder a fuentes alternativas de agua.

Fuentes alternativas de agua

- Cubos de hielo derretidos
- Líquido de vegetales enlatados
- Agua almacenada en su calentador de agua: vea las instrucciones sobre cómo drenar el agua.
- Agua almacenada en sus tuberías: para drenar, primero cierre la válvula principal de agua de su hogar. Luego, abra un grifo en el nivel más alto de la casa para dejar que entre aire en la tubería y tome el agua del grifo en el nivel más bajo.

FUENTES DE AGUA INSEGURAS: radiadores, camas de agua, piscinas e inodoros. El agua del tanque del inodoro que esté limpia y no tenga tratamiento químico puede ser segura.

Almacenamiento de agua

Guarde al menos un suministro de agua para 14 días para cada persona en su casa (es decir, un galón de agua por persona por día). Asegúrese de guardar también la misma cantidad para cada una de sus mascotas. **Si se está quedando sin agua en una emergencia, no la racione. Beba lo que necesite hoy e intente encontrar más para mañana.**

Siga estos pasos para acceder al agua en el tanque del calentador de agua:

1. Encuentre la válvula de agua entrante. Ciérrela para evitar que ingrese al tanque agua posiblemente contaminada.
2. Apague el gas o la electricidad del tanque.
3. Abra un grifo de agua caliente en la casa.
4. Recoja el agua que necesite del grifo en la parte inferior del calentador de agua.

Almacenamiento adecuado del agua

- Almacene el agua potable embotellada fuera de la luz solar directa y lejos de productos químicos que podrían penetrar en el recipiente y en un área que no sea posible que se congele.
- Si embotella agua del grifo, compre recipientes vacíos o use botellas de refrescos de plástico bien lavadas y desinfectadas (no use envases vacíos de lejía, detergente ni leche). Para desinfectar las botellas se las puede enjuagar con agua con lejía. Cada seis meses, vacíe el agua, lave los recipientes y vuelva a llenarlos.
- Verter agua de un envase a otro agregará oxígeno y hará que el agua tenga mejor sabor.

Tratar el agua

Si no está seguro de la pureza de una fuente de agua, trátela antes de usarla para beber, preparar alimentos o para la higiene. Además de tener mal olor y mal sabor, el agua de fuentes cuestionables puede estar contaminada con una variedad de microorganismos que pueden causar disentería, cólera, fiebre tifoidea y hepatitis.

Hay dos formas de tratar el agua y hacerla segura para su uso.

Hervirla:

Filtre el agua con un paño o un filtro de café para eliminar partículas sólidas, luego llévela a hervor hasta que haga burbujas durante al menos un minuto.

Desinfectante químico:

- Filtre el agua a través de un paño limpio o filtro de café para eliminar partículas sólidas.
- Agregue ocho gotas de lejía por galón de agua. El hipoclorito de sodio (concentración del 5.25 al 6%) debería ser el único ingrediente activo en la lejía. No debe contener jabón o fragancia agregados. Use lejía que haya comprado en los últimos 4 meses.
- Revuelva para mezclar y deje reposar 30 minutos.
- Si el agua huele a cloro, es seguro usarla. Si no huele a cloro, repita los pasos anteriores. Si el agua huele a cloro después de repetir, es seguro usarla. De lo contrario, deseche la mezcla y busque otra fuente de agua.
- Almacene el agua desinfectada en recipientes limpios y desinfectados con tapas apretadas.
- Si usa yodo o tabletas de purificación de agua, siga las instrucciones del paquete.
- También hay muchos dispositivos de tratamiento de agua de bajo costo disponibles, como filtros de agua para acampar, pajillas filtro, etc. Consulte en la tienda de artículos deportivos más cercana o en internet qué opciones tiene disponibles.

2. Haga un Plan

Después de una catástrofe, los servicios cotidianos podrían no estar disponibles. Haga planes para cortes de energía, comunicaciones limitadas, cierres de carreteras y dificultades para acceder a agua potable. En el caso de una catástrofe importante, es inevitable un retraso en la llegada de ayuda de los servicios de emergencia. Su plan de emergencia preestablecido le permitirá estar seguro y cómodo y asistir a otros antes de que llegue la ayuda. Hay varios pasos sin costo que puede dar hoy para comenzar a elaborar el plan de preparación de su hogar.

Hablar

Su plan debe contemplar y estar hecho a la medida de las necesidades específicas de su familia.

- Desarrollar un plan para usted y su grupo familiar requiere la aceptación y el acuerdo de todos. Incluya a toda la familia en el proceso. En el plan debería considerarse lo siguiente:
 - ¿Usted o un familiar tienen sensibilidad a ciertos alimentos u otras necesidades dietarias?
 - ¿Usted o algún familiar requieren equipos para necesidades de acceso y funcionales a fin de permanecer independientes (por ejemplo, audífonos, anteojos, dispositivos de movilidad, etc.)?
 - ¿Hay suministros o equipos médicos específicos que son esenciales para usted u otro integrante de su hogar?
 - ¿Existen necesidades únicas si su familia se separa al producirse un desastre (por ejemplo, una catástrofe que tiene lugar mientras usted o un familiar están en el trabajo o en la escuela)?
- Identifique el rol de cada persona en caso de desastre y planifique trabajar en equipo.
- Hable con su familia, amigos y compañeros de trabajo sobre cómo prepararse para emergencias y responder a ellas.
- Hable con sus vecinos para saber qué recursos tienen y cómo podrían agruparse para ayudar a la comunidad (por ejemplo, generador, motosierra, habilidades médicas, etc.)
- Conozca las necesidades y capacidades de cada persona. Por ejemplo, ¿alguien tiene una discapacidad visual, auditiva o de movilidad?

Plan

- Identifique por anticipado al menos dos lugares para reunirse después de un desastre. Uno debería ser cerca de su casa, en caso de una emergencia local, como un incendio en el hogar. El otro debería estar fuera de su vecindario, en caso de que el área se vuelva insegura o inaccesible después de una catástrofe.
- Identifique un contacto fuera del estado. Todos en su familia deberían tener el número de teléfono de ese contacto para poder notificar que están a salvo. Después de un desastre, las líneas telefónicas locales pueden estar caídas o congestionadas. Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una local. Use mensajes de texto, ya que podrían funcionar incluso cuando no se pueden hacer llamadas de voz.

- Después de una emergencia, los amigos y seres queridos querrán saber que está a salvo. Si usas redes sociales, comparta que está a salvo. También puede anotarse como “a salvo” en el servicio Safe and Well (a salvo y bien) de la Cruz Roja en el sitio [redcross.org/safeandwell](https://www.redcross.org/safeandwell).
- Actualice su teléfono celular con información de contacto de emergencia.
- En el caso de no tener teléfono inteligente o celular, asegúrese de anotar en una hoja de papel los contactos importantes para recibir una notificación en caso de emergencia y guarde esos números en su billetera.
- Considere guardar un teléfono fijo con cable para su uso durante emergencias, ya que ese tipo de teléfono no requiere electricidad para funcionar.
- Cree una copia impresa de información y contactos importantes y guárdela con su kit de suministros de emergencia (vea la pág. 5).
- Adquiera cobertura de seguro. Es posible que su póliza de seguro residencial estándar no cubra los daños causados por una catástrofe. En la mayoría de los casos, el daño por una inundación, terremoto o tsunami no está cubierto en su póliza de propietario. Se requiere una póliza aparte.
- Incluya a sus mascotas o ganado en la planificación para desastres (vea la pág. 21).
- Si tiene hijos en edad escolar, averigüe cuáles son los planes de emergencia de la escuela.
- Si conoce a alguien en un centro de vida asistida, pregunte sobre los planes de emergencia del establecimiento.

Practique

- Practique simulacros de terremotos e incendios en el hogar al menos dos veces al año. Un buen momento para hacerlo es cada vez que cambia sus relojes para el horario de verano.
- Cuando haga su simulacro de terremoto, después de arrojar al suelo, cubrirse y aferrarse a algo, realice una evaluación de su hogar. Revise dónde están las válvulas de cierre de gas y agua. Hablen sobre adónde irá el grupo familiar (incluidas las mascotas) si tienen que evacuar.
- Haga que la práctica sea divertida para los niños al hacer un picnic con los suministros de emergencia y reemplazar los que se usaron.

Personas Mayores

Ya sea que viva solo o dependa de un cuidador, es esencial tener un plan sobre qué hacer antes, durante y después de un desastre. Cree una red de apoyo de familiares, amigos y otras personas que puedan ayudarlo durante una emergencia. Analice su plan de emergencia y practíquelo con ellos. Asegúrese de que tengan una llave adicional de su casa, que sepan dónde guarda sus suministros de emergencia y cómo usar equipos que salvan vidas o cómo administrar medicamentos. También es importante que les informe sobre sus riesgos y vulnerabilidades personales.

Al preparar su plan de emergencia, conozca las respuestas a las siguientes preguntas y planifique en consecuencia.

- ¿Vive solo?
- ¿Conduce o es dueño de un automóvil?
- ¿Qué tan bueno es su sentido del olfato?
- ¿Tiene alguna limitación física, médica o de aprendizaje?
- ¿Tiene alguna disminución en su capacidad auditiva o visual?
- ¿Depende de algún equipo médico?
- ¿Depende de un cuidador?

También debe conocer los planes para desastre de su comunidad. Pregunte a los funcionarios locales sobre los planes de respuesta y evacuación de su área en caso de una emergencia. Si está disponible, aproveche los sistemas de registro anticipado en su área para aquellos que necesitan ayuda durante las emergencias en la comunidad. Si recibe atención domiciliaria, hable con su administrador de caso para saber cuál es el plan en momentos de emergencia y cómo puede ayudarlo.

Además de saber qué artículos estándar deberían estar en el kit de suministros de emergencia, considere almacenar los suministros en un contenedor o bolsa con ruedas.

- Etiquete el equipo, como sillas de ruedas, bastones o andadores, que necesite en caso de una emergencia con su nombre e información de contacto.
- Mantenga los audífonos, anteojos o dispositivos de asistencia cerca de su cama. Es posible que desee unir el equipo con Velcro, ya que algunos desastres, en particular los terremotos, pueden hacer que los elementos se desplacen.

Prevenga las dificultades en la evacuación:

- Para evitar caídas, fije o retire las alfombras pequeñas, mantenga los pisos secos, limpie los derrames de inmediato y asegúrese de usar productos de limpieza libres de cera en los pisos.
- Si usa una silla de ruedas, asegúrese de que sus rutas de escape sean accesibles para sillas de ruedas.
- Mantenga los artículos de apoyo como sillas de ruedas y andadores en un lugar designado para que pueda encontrarlos rápidamente.



Haga un Plan

Cuanto más haya planeado con anticipación, más tranquila y segura estará su familia durante un desastre o emergencia.

- ☐ Tómese el tiempo para hablar sobre posibles desastres.
- ☐ Cree una red de apoyo.
- ☐ Establezca contactos de emergencia.
- ☐ Practique la evacuación de su casa.
- ☐ Determine dos lugares donde su familia se reunirá.

Individuos con Necesidades Funcionales y de Movilidad

Las personas con discapacidad visual o auditiva o de movilidad deben tomar medidas adicionales para prepararse para los desastres.

- Complete una evaluación honesta de sus habilidades y necesidades. ¿Podría salir por una ventana si es necesario? ¿Puede escuchar los anuncios de emergencia?
- Si anticipa que necesitará asistencia adicional de los socorristas después de un desastre, asegúrese de haber hablado con familiares, cuidadores, amigos o vecinos que puedan ayudarlo y formar parte de su plan de emergencia.
- Si necesita evacuar, prepárese para pedirle a los socorristas que también recojan sus animales de servicio, dispositivos de tecnología de asistencia y suministros médicos.
- Escriba una tarjeta de información de emergencia, incluidos los medicamentos que toma, las alergias, las deficiencias sensoriales o de movilidad, el equipo que necesita y los números de contacto de emergencia.
- Si usa comunicaciones aumentadas u otras tecnologías de asistencia, lleve un registro de la información del modelo del dispositivo y anote de dónde provino el equipo con sus documentos importantes (consulte la página 25).
- Planee con anticipación el transporte accesible que pueda necesitar para evacuar o ir a una clínica médica. Trabaje con el transporte público local o las agencias de paratransito para identificar las opciones de transporte.
- Si vive en un centro de vida asistida, conozca el plan de emergencia del centro.
- Si tiene problemas de movilidad, identifique dos rutas de escape accesibles desde cada habitación de su hogar.
- Si usa una silla de ruedas, conserve un kit de parches de la silla de ruedas para reparar pinchaduras. Si usa una silla motorizada, disponga también de una silla manual adicional.
- Forme un equipo de apoyo de al menos tres personas diferentes para que estén pendientes de usted después de un desastre. Intercambie las llaves de su casa. Avisen cuando salgan de la ciudad. Enséñele a su equipo de apoyo cómo usar cualquier equipo médico domiciliario.
- Si tiene problemas de audición, instale detectores de humo que usen una luz estroboscópica o un agitador de cama (vea la contraportada). Además, tenga lápiz y papel en su kit de suministros de emergencia para comunicarse con los primeros respondedores.
- Tenga un bastón extra junto a su cama si necesita uno para caminar.
- Si es ciego, etiquete sus suministros de emergencia con Braille.

El sitio web AccessibleEmergencyInfo.com tiene recursos de información sobre preparación impresos en Braille y videos en lenguaje de señas estadounidense.

Cómo Preparar a los Animales para el Desastre

Si debe evacuar después de un desastre, también debe estar preparado para evacuar a sus mascotas y/o ganado. Si no es seguro que usted permanezca en el lugar, tampoco es seguro para los animales. Tome medidas ahora para saber cómo cuidar mejor a sus animales cuando ocurra algo inesperado.

Sepa dónde llevar a sus mascotas

Su plan debe adaptarse y responder a las necesidades específicas de su hogar.

- Aunque los animales de servicio están permitidos en los refugios de la Cruz Roja, las regulaciones locales y estatales de salud y seguridad generalmente no permiten que las instalaciones en los refugios para desastres acepten mascotas. Pregúntele al refugio sobre su política de mascotas antes de llegar.
- Póngase en contacto con los hoteles antes de llegar para conocer su política de admisión de mascotas y las restricciones de número, tamaño y especies. Consulte si las políticas de “no se aceptan mascotas” se pueden suspender en una emergencia. Mantenga una lista de lugares que admiten mascotas, incluidos sus números de teléfono, con su kit de suministros de emergencia.
- Pregunte a amigos, familiares u otras personas fuera del área afectada si podrían refugiar a sus animales en caso de una emergencia.
- Haga una lista de las instalaciones de abordaje y las oficinas veterinarias que albergarán a los animales en caso de emergencia. Incluya cualquier número de teléfono disponible las 24 horas.
- Consulte con los refugios de animales locales si proporcionan refugio de emergencia o servicio de acogida para mascotas durante un desastre.

Consejos para ganado/animales grandes

- Asegúrese de que todos los animales tengan algún tipo de identificación.
- Prepárese con anticipación identificando vehículos, remolques y personas experimentadas en el manejo de animales para transportar sus animales.
- Identifique las ubicaciones donde los animales pueden ser reubicados temporalmente.

Prepare un kit de suministros de emergencia para animales

Mantenga los suministros esenciales de su animal en contenedores resistentes que se puedan recoger y transportar fácilmente (por ejemplo, una bolsa de lona o contenedores de basura cubiertos). Su kit de suministros de emergencia para animales debe incluir:

- Medicamentos, copias de los registros de vacunación y registros médicos (almacenados en un recipiente impermeable) y un botiquín de primeros auxilios.
- Correas resistentes, arneses y/o caniles para transportar las mascotas de manera segura y garantizar que sus animales no puedan escapar.
- Fotos actuales de sus animales en caso de que se pierdan o se separen.
- Alimento, agua potable, tazones, arena para gatos, caja de arena, bolsas de plástico y abrelatas manual.
- Información sobre horarios de alimentación, afecciones médicas, problemas de comportamiento y el nombre y número de teléfono de su veterinario en caso de que tenga que acoger u hospedar a sus animales.
- Ropa de cama o juguetes de animales si son fáciles de transportar.

Su Salud Mental

Usted puede reducir el impacto emocional de un desastre si está preparado. Revise esta guía de recursos con su familia. Practique sus planes de evacuación. Asegúrese de tener un kit de suministros de emergencia y de que su información de contacto de emergencia esté actualizada. No se puede evitar la sensación de conmoción después de un desastre, pero es posible reducir la sensación de que todo está fuera de control.

Los desastres pueden causar respuestas muy emocionales entre los miembros de la familia. Las respuestas normales incluyen:

- Adormecimiento emocional, apatía o depresión.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Ansiedad, inquietud, irritabilidad o miedo.
- Desorientación.
- Alteración del sueño.
- Fatiga.

Consejos de supervivencia para la salud mental

- Manténgase tranquilo y confiado.
- Quédese con otras personas, si es posible, y no solo.

- Acepte la ayuda de los demás.
- Evite echar la culpa; intente reconocer los aspectos positivos.
- Hable sobre sus sentimientos.

Para el ajuste a largo plazo

- Permitase llorar.
- Realice ejercicio.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y drogas.
- Busque asesoramiento si continúa sintiéndose deprimido, ansioso o debilitado.

Después de que usted y su familia estén fuera de peligro, siéntense juntos y recuperen el control. Limite las decisiones familiares a las necesidades de hoy. Evite las discusiones sobre problemas de recuperación de desastres a largo plazo.

3. Arme un Kit

En Oregón y el suroeste de Washington, existe una alta probabilidad de que se produzca un terremoto 9.0 en la zona de subducción de Cascadia. La Cruz Roja recomienda que tenga suficientes suministros para ser autosuficientes durante al menos dos semanas. Si bien este objetivo puede parecer desalentador, no sienta la necesidad de lograr todo de una vez. Use nuestro Calendario de preparación para desastres para estar preparado para un desastre paso a paso (vea la página central). Le recomendamos que tenga un kit de suministros de emergencia en cada ubicación donde pase un tiempo considerable (es decir, en su hogar, en el automóvil y en el trabajo).

Kit de suministros de emergencia para el hogar

Guarde los suministros de emergencia de su hogar para abastecerse por dos semanas en un contenedor portátil que pueda usar en su casa o llevar con usted en caso de evacuación. Comience con estos artículos:

- ☐ Agua: un galón por persona por día, para beber y la higiene básica.
- ☐ Alimentos: artículos que no son perecederos o que no necesitan ser cocinados (por ejemplo, mantequilla de maní, carnes enlatadas, barritas energéticas, frutas y verduras enlatadas, frijoles o sopa).
- ☐ Botiquín de primeros auxilios con medicamentos recetados esenciales y de venta libre (vea la pág. 24).

Suministros adicionales

- ☐ Linterna (con batería o alimentación alternativa)
- ☐ Radio (batería o alimentación alternativa)
- ☐ Baterías extra
- ☐ Cargador solar
- ☐ Cables adicionales para artículos electrónicos
- ☐ Copias de documentos importantes (vea la pág. 25)
- ☐ Información de contacto de emergencia y copia del plan de emergencia del hogar
- ☐ Efectivo en pequeñas denominaciones, como billetes de \$1 o \$5
- ☐ Suministros de mascotas
- ☐ Herramienta multiusos y guantes de trabajo
- ☐ Artículos de confort, como juguetes, juegos y fotos familiares
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Cinta adhesiva y láminas de plástico
- ☐ Suministros de higiene y limpieza (vea la pág. 24)

Kits de suministros de emergencia para vehículos y trabajo

Los kits de suministros de emergencia de su vehículo y del lugar de trabajo deben contener un mínimo de tres días de suministros. Mantenga los suministros en una mochila o contenedor resistente con una tapa.

- ☐ Mantas o bolsa de dormir

- ☐ Agua embotellada (use una botella de plástico pesada hecha específicamente para el almacenamiento de agua y llénela con agua del grifo)
- ☐ Alimentos no perecederos
- ☐ Cargador de celular
- ☐ Llamadas de emergencia o triángulo reflectante (solo vehículo)
- ☐ Botiquín de primeros auxilios y guía de referencia
- ☐ Raspador de hielo
- ☐ Cables de puente y kit de herramientas (solo para vehículos)
- ☐ Abrelatas manual
- ☐ Prescripciones (si corresponde)

Bolsa de evacuación para tsunamis

Si vive o está de visita en un lugar costero que puede experimentar tsunamis, debería tener acceso a su bolsa de evacuación para tsunamis, ya que es probable que deba evacuar a pie. Mantenga los suministros en una bolsa que se pueda transportar fácilmente.

- ☐ Radio (batería o alternativa)
- ☐ Botellas de agua y suministros de tratamiento de agua capaces de proporcionar un galón de agua por persona por día
- ☐ Alimentos no perecederos
- ☐ Radio pequeña (a batería o energía alternativa)
- ☐ Mapa de evacuación local
- ☐ Chaqueta para protegerse de la lluvia y/o el frío
- ☐ Botiquín personal y guía de referencia
- ☐ Recetas
- ☐ Protección solar
- ☐ Desinfectante de manos
- ☐ Silbato
- ☐ Iluminación (lámparas/linternas/barras luminosas)
- ☐ Velas y cerillas a prueba de agua o encendedor
- ☐ Manta

Minikit Junto a la Cama

Mantenga un par de zapatos resistentes, una linterna y un par de anteojos adicionales (si los usa) en una bolsa atada a la cabeza o los pies de su cama. Si ocurre una emergencia por la noche, podrá caminar a través de los escombros y ver a dónde va.

Revise su kit de suministros cada seis meses. Reemplace cualquier artículo que esté próximo a vencer. Arme su propio kit o compre un kit básico en redcrossstore.org.

Botiquín de primeros auxilios

Puede comprar un botiquín de primeros auxilios o armar uno usando la lista a continuación. Revise y reponga los suministros de primeros auxilios anualmente. Considere la posibilidad de inscribir a su familia en una clase de primeros auxilios. Visite redcross.org para comprar un kit o inscribirse en una clase.

- ☐ Cinta de tela adhesiva
 - ☐ Vendas adhesivas surtidas
 - ☐ Ungüento antibiótico*
 - ☐ Toallitas antisépticas
 - ☐ Dos pares de guantes desechables
 - ☐ Compresa fría instantánea
 - ☐ Almohadillas estériles antiadherentes (3" x 3" y 4" x 4")
 - ☐ Medicamentos recetados actuales *
 - ☐ Gasa enrollada (3" y 4")
 - ☐ Compresas higiénicas o compresas absorbentes
 - ☐ Tijeras
 - ☐ Pasadores de seguridad
 - ☐ Protector solar SPF 45+
 - ☐ Termómetro (sin mercurio, ni de vidrio)
 - ☐ Depresores de lengua
 - ☐ Vendas triangulares
 - ☐ Pinzas
 - ☐ Desinfectante de manos
 - ☐ Pluma y papel
 - ☐ Números telefónicos de emergencia
 - ☐ Guía de referencia de primeros auxilios o manual de primeros auxilios de la Cruz Roja
 - ☐ Medicamentos sin receta, incluidos analgésicos, antiácidos, laxantes, crema de hidrocortisona y vitaminas*
- * Mantenga todos los medicamentos en sus envases originales. Verifique las fechas de vencimiento y reemplácelas según sea necesario.

Suministros higiénicos

- ☐ Jabón o desinfectante para manos a base de alcohol
- ☐ Detergente líquido
- ☐ Champú
- ☐ Dentífrico/cepillos de dientes

- ☐ Lejía líquida de uso doméstico para la purificación del agua, más un gotero para medir (vea Almacenamiento de agua, pág. 18)
- ☐ Toallitas húmedas/toallitas para bebés
- ☐ Toallas de papel
- ☐ Bolsas de basura plásticas

Suministros de saneamiento

- ☐ Cubos de 5 galones (uno para desechos sólidos; uno para desechos líquidos)
- ☐ Bolsas de basura de 13 galones resistentes (0,9 mil o más gruesas) para cubrir el cubo de desechos sólidos
- ☐ Desinfectante para manos a base de agua y jabón o alcohol (60% + concentración) para el lavado de manos
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Astillas de madera, aserrín, hojas, recortes de césped, madera triturada u otro material a base de carbono para cubrir los desechos sólidos después de cada uso
- ☐ Productos de higiene femenina
- ☐ Suministros de pañales
- ☐ Suministros para incontinencia

Herramientas y otros suministros

- ☐ Llave ajustable de 12 pulgadas o más (almacene cerca de la válvula de cierre de gas natural en un recipiente a prueba de agua)
- ☐ Hacha, pala, palanca y escoba
- ☐ Destornilladores, alicates y martillo
- ☐ Bobina de cuerda de algodón o cáñamo de 1/2 pulgada (50 pies)
- ☐ Navaja de bolsillo y pistola grapadora
- ☐ Lápiz y papel (almacenado en un recipiente impermeable)
- ☐ Guantes resistentes para la limpieza de escombros
- ☐ Zapatos resistentes (mantener un par junto a la cama)
- ☐ Ropa para protección contra el frío y la lluvia o calor extremo.
- ☐ Cerillas guardadas en un recipiente impermeable a prueba de niños
- ☐ Barras luminosas o barras de luz química
- ☐ Manguera de jardín con boquilla de cierre
- ☐ Carpa y lonas
- ☐ Silbato para pedir ayuda

Copias de documentos importantes

Algunas personas alquilan cajas de seguridad para realizar un seguimiento de sus documentos importantes. También le recomendamos que escanee documentos importantes y los guarde electrónicamente, ya sea enviándolos por correo electrónico, guardándolos en una memoria USB o almacenándolos en un sistema de copia de seguridad en la nube. Además, guarde copias de los documentos en el kit de suministros de emergencia de su hogar. Almacene sus documentos en una caja o contenedor resistente al agua, a prueba de agua y con llave, junto con el resto de sus suministros de emergencia. Una vez que estén reunidos, marque su calendario con un recordatorio de revisar los documentos una vez al año para asegurarse de que estén actualizados. Para mayor seguridad, considere enviar copias de documentos vitales a un familiar o amigo de confianza que viva en una comunidad lo suficientemente lejos como para que no sea afectado por el mismo desastre mayor. Algunos documentos para considerar incluir en el kit de suministros de emergencia incluyen:

- ☐ Estados de cuenta bancarios.
- ☐ Certificados de nacimiento, defunción y matrimonio.
- ☐ Papeles de adopción.
- ☐ Títulos de automóviles o acuerdos de préstamo.
- ☐ Lista actual de medicamentos (de venta libre y recetados).
- ☐ Copia de las licencias de conducir y/o tarjetas de identificación emitidas por el gobierno.
- ☐ Información de contacto de emergencia (vea la pág. 27).
- ☐ Registros de vacunas.
- ☐ Información de la póliza de seguro (automotriz, salud, hogar, inquilinos, etc.).
- ☐ Contrato de arrendamiento o alquiler o hipotecas/ escrituras.
- ☐ Lista de números de tarjetas de crédito y débito o fotocopia de sus tarjetas de pago.
- ☐ Registros militares.
- ☐ Negativos de fotos familiares insustituibles almacenadas en fundas protectoras.
- ☐ Fotos o videos de posesiones.

- ☐ Etiquetas de identificación de mascotas de repuesto.
- ☐ Documentos de poder (personal/propiedad).
- ☐ Recibos de pago recientes e información de beneficios para empleados.
- ☐ Declaraciones de impuestos recientes.
- ☐ Registros de cuentas de jubilación.
- ☐ Ubicación de la caja de seguridad, lista de contenidos y clave.
- ☐ Tarjetas de seguridad social.
- ☐ Testamentos o fideicomisos.

Preparación financiera

Para evitar que un desastre natural se convierta en una catástrofe financiera, siga los siguientes pasos:

- 1. Establezca un fondo de emergencia:** Un fondo de emergencia con un ahorro de tres a seis meses es una parte clave de cualquier plan financiero del hogar. Pero también es importante en caso de emergencia. Los fondos a los que puede recurrir de forma rápida y sencilla pueden ser un salvavidas después de un desastre natural.
- 2. Proteja su crédito:** Parte de proteger sus finanzas implica proteger su crédito. Incluya en su kit la información de contacto de sus acreedores, como su prestamista hipotecario, empresas de tarjetas de crédito y servicios públicos. Si tiene que evacuar, comuníquese con sus acreedores lo antes posible para solicitar una suspensión temporal de los pagos.
- 3. Revise sus pólizas de seguro:** Sus pólizas de seguro pueden ayudarlo a recuperarse financieramente de un desastre, siempre que tenga la cobertura adecuada. Revise sus pólizas de seguro de propiedad, inundación, alquiler, vida y discapacidad una vez al año cuando reciba los nuevos documentos de su asegurador.
- 4. Mantenga seguros sus registros electrónicos:** Si elige mantener una lista escrita de contraseñas, números de identificación personal o preguntas de seguridad, considere la posibilidad de sustituir la palabra o la frase de pista por la información de acceso real. La alusión le permitirá recuperar fácilmente la información de acceso real, mientras evita que usuarios no autorizados accedan a sus cuentas.

4. Descargue las Aplicaciones de la Cruz Roja

Una de las maneras más fáciles de aprender sobre la preparación para desastres y tener a mano las herramientas listas para desastres es descargar las aplicaciones móviles gratuitas de la Cruz Roja Americana. Estas aplicaciones están disponibles para usuarios de iPhone y Android y contienen una gran cantidad de información sobre qué hacer antes, durante y después de un desastre. Estas aplicaciones divertidas, fáciles de usar e informativas pueden salvarle la vida en situaciones de emergencia.



Aplicación de emergencia

La aplicación de emergencia de la Cruz Roja combina muchas aplicaciones de la Cruz Roja en una aplicación fácil de usar, que brinda a los usuarios acceso instantáneo a alertas meteorológicas, información para salvar vidas y formas de comunicarse con familiares y amigos en una aplicación gratuita para dispositivos móviles. Esta aplicación con todo incluido le permite monitorear más de 35 alertas de emergencia y clima severo diferentes, para ayudarlo a usted y a sus seres queridos a estar seguros. La función "Seguridad de la familia" permite al usuario de la aplicación notificar a los seres queridos que se encuentran fuera del área afectada por una emergencia o desastre que está seguro. El destinatario puede ver al instante los detalles de la alerta, así como los pasos específicos de "qué hacer ahora" y luego responder con "Estoy a salvo" o "No estoy a salvo". Esta función funciona incluso si el destinatario no ha descargado la aplicación de emergencia.



Aplicación de primeros auxilios para mascotas

La aplicación Pet First Aid brinda acceso a instrucciones paso a paso sobre cómo mantener la salud de su mascota, qué hacer en emergencias y cómo incluir mascotas en sus planes de preparación para emergencias. La aplicación también ayudará a los propietarios a mantener a sus mascotas seguras al saber qué suministros de emergencia deben tener, cuándo deben comunicarse con su veterinario y dónde encontrar un centro de cuidado de mascotas o un hotel que acepte mascotas. Los usuarios aprenden cómo armar un kit de primeros auxilios para mascotas y un kit de emergencia. Los artículos recomendados incluyen correas, alimentos, agua, juguetes, registros médicos y un portador de animales para fines de evacuación.



Aplicación Hero Care Network

La aplicación está diseñada para ayudar a los miembros de las fuerzas armadas, los veteranos y sus familias a identificarse y conectarse con la Cruz Roja de emergencia y de no emergencia y

otros servicios comunitarios desde cualquier lugar del mundo. La aplicación tiene características importantes que, entre otras, permiten a los miembros de las comunidades militares y de veteranos iniciar una solicitud de servicios de emergencia de la Cruz Roja, que incluye la capacidad de generar un mensaje de emergencia, solicitar asistencia con viajes de emergencia o ayuda financiera de emergencia.



Aplicación de primeros auxilios

La aplicación de primeros auxilios brinda acceso instantáneo a la información sobre cómo manejar las situaciones de primeros auxilios más comunes, tomando información crítica de primeros auxilios normalmente almacenada en estanterías y folletos y colocándola al alcance de millones de personas para ayudar a salvar vidas.



Aplicación Monster Guard

Monster Guard ofrece a los niños de entre 7 y 11 años un entorno de juego divertido para aprender cómo prevenir emergencias como incendios en el hogar y qué hacer en casos de inclemencias climáticas o desastres naturales. Los niños ingresan a la "Academia de Guardia de Monstruos", donde los reclutas se entrenan para prepararse para los desastres y practican qué hacer si ocurre uno.



Aplicación Blood Donor

La aplicación Blood Donor (donante de sangre) permite a los usuarios encontrar unidades locales de donación de sangre y centros de donación rápida y fácilmente, programar y reprogramar las citas de donación y recibir una notificación si hay sangre en camino hacia un paciente. Mediante la aplicación, los usuarios pueden recibir recordatorios de citas y realizar un seguimiento de las donaciones de sangre en la palma de su mano.

5. Contactos de Emergencia

Complete la información a continuación (nombre y número de contacto de cada persona/entidad) y haga copias para cada miembro del hogar.

Persona de contacto fuera del estado: _____

Contacto de emergencia: _____

Escuelas: _____

Sitios de trabajo: _____

Incluya el nombre de los supervisores.

Doctores: _____

Farmacéuticos: _____

Vecinos: _____

Guardería: _____

Correos electrónicos: _____

Celulares: _____

Agentes de seguros: _____

Lugar de reunión de los hogares en caso de incendio: _____

Lugar de reunión familiar en caso de que no pueda regresar a casa: _____

Cuidador de animales: _____

Incluya información de contacto de las personas que transportarán a los animales.

Veterinario: _____

Servicios: _____

Agua: _____

Empresa de gas: _____

Empresa de electricidad: _____

Recuerde

☐ Crear una lista para todos los miembros del hogar

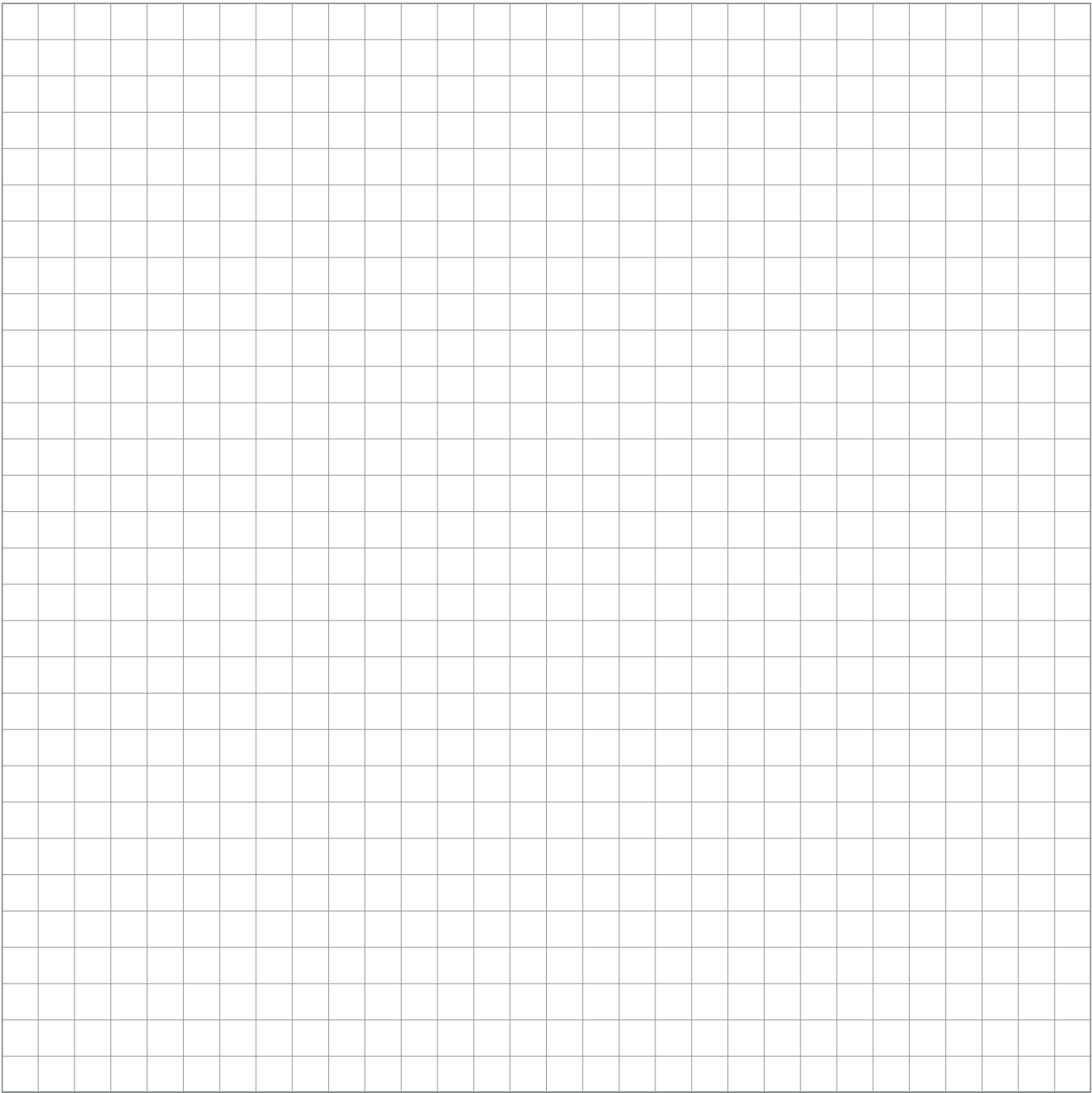
☐ Colocar la lista en el refrigerador

☐ Guardar una copia de la lista con su kit de emergencia

☐ Actualizar todas las copias cuando cambien los números

6. Plan de Escape en Caso de Incendio en el Hogar

Use la gráfica a continuación para dibujar el plano de su casa y trazar las rutas de escape en caso de incendio.



Consejos para crear su plan de escape en caso de incendio y practicar su simulacro de dos minutos:

- Todas las personas en su hogar deben saber dos maneras de escapar de cada habitación de su hogar.
- El humo es peligroso. ¡Agáchese y váyase!
- Salga y quédese afuera. Nunca vuelva a entrar por personas, mascotas ni cosas.
- Nuestro lugar de reunión fuera del hogar es: _____



SOUND THE ALARM

Save a Life



Cruz Roja Americana

Instalación Gratuita de Alarma de Humo

Usted podría tener
menos de

2 minutos

para escapar de una casa
en llamas antes de que sea
demasiado tarde.

La Cruz Roja responde a un promedio de dos incendios domésticos por día en nuestra región.

Una alarma de humo que funcione puede reducir a la mitad el riesgo de muerte en un incendio en el hogar.

La Campaña contra incendios en el hogar de la Cruz Roja tiene como objetivo reducir las muertes y las lesiones mediante la instalación de detectores de humo gratuitos en los hogares que los necesitan.

Hay tres maneras fáciles de instalar alarmas de humo gratuitas gracias a voluntarios entrenados de la Cruz Roja:

- 1. Llame al:** 503-528-5783
- 2. En línea:** www.redcross.org/GetAnAlarm
- 3. Correo electrónico:** preparedness@redcross.org

Llame al 503-528-5783 para programar una cita.

En Oregón, esta campaña se realiza en asociación con la Oficina del Jefe de Bomberos del Estado.