

Prepárate con la Cruz Roja

Tener un equipo de suministros. Hacer un plan. Informarse.

Es importante prepararse para posibles desastres y otras emergencias. Los desastres naturales o provocados pueden ocurrir de repente, en cualquier momento y lugar. Hay tres cosas importantes que todos podemos hacer para marcar la diferencia:

Tener un equipo de suministros



Como mínimo, reúne los suministros básicos que se describen a continuación. Guárdalos en un equipo de preparación para emergencias que sea fácil de cargar y que puedas usar en tu casa o llevar contigo en caso de que tengas que desalojar la vivienda.

- agua: un galón por día, por persona (para 3 días en caso de desalojo o para 2 semanas en la casa)
- alimentos no perecederos, que sean fáciles de preparar (para 3 días en caso de desalojo o para 2 semanas en la casa)
- linterna
- radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- pilas de repuesto
- botiquín de primeros auxilios
- medicamentos (para 7 días) y artículos médicos
- herramienta multiuso
- artículos sanitarios y de higiene personal
- copias de documentos importantes (lista de medicamentos e información de salud pertinente, comprobantes de domicilio, título de propiedad o contrato de alquiler, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- teléfono celular y cargadores
- datos de contacto familiar y para emergencias
- dinero en efectivo
- manta de emergencia
- mapas de la zona

Añade a tu equipo suministros que contemplen las necesidades de todos los miembros de la familia. Los artículos sugeridos para atender necesidades especiales incluyen:

- artículos médicos (audífonos con pilas de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- artículos para bebés (biberones, leche artificial y comida para bebés, pañales)
- juegos y actividades para los niños
- suministros para las mascotas (correa, arnés, placa de identificación, alimento, jaula para transporte, recipiente)
- radiotelefonos portátiles
- un juego adicional de llaves de la casa y el automóvil
- abrelatas manual

Suministros adicionales para guardar en el hogar o en el equipo de suministros según los tipos de desastres más comunes en la zona:

- silbato
- mascarillas N95 o de uso quirúrgico
- fósforos
- ropa para la lluvia
- toallas
- guantes de trabajo
- herramientas/materiales para proteger la vivienda
- varios juegos de ropa, gorro y zapatos resistentes
- tela plástica
- cinta adhesiva para tuberías
- tijeras
- cloro líquido de uso doméstico
- artículos para distraerse
- mantas o bolsas de dormir

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Asegúrate de que tu familia sepa sobre el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en www.cruzrojaamericana.org. Es muy importante incorporar esta herramienta en Internet a tu plan de comunicación de emergencia. Quienes se encuentran en la zona afectada por un desastre pueden anotarse en la lista de "Sano y salvo" y los familiares y amigos que conozcan el número de teléfono o la dirección de la persona pueden realizar una búsqueda para leer los mensajes de quienes se anotan en la lista. Si no tienes acceso a Internet, puedes llamar al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Medidas para prepararse con la Cruz Roja

- Conozco cuáles son los desastres o las emergencias que podrían ocurrir en mi zona.
- He creado y practicado un plan familiar para casos de desastre.
- Tengo un equipo de preparación para emergencias.
- Al menos una de las personas que vive en mi casa está capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador externo automatizado (DEA).
- He adoptado medidas para ayudar a mi comunidad a prepararse.

Hacer un plan



- Reúnete con tu familia o las personas que viven en tu casa.
- Conversa sobre las formas de prepararse y responder a las emergencias que podrían ocurrir en tu casa, escuela, trabajo y lugares de recreación.
- Asigna responsabilidades a cada persona de la casa y establece un plan para trabajar en equipo.
- Si algún miembro de la familia pertenece a las fuerzas armadas, planifica también la forma en que responderías en caso de que ordenen su movilización.

Determina qué hacer si se separan durante una emergencia.

- Escoge dos lugares para encontrarte con tu familia después de un desastre:
 - Frente a tu casa, en caso de una emergencia súbita, como un incendio.
 - Fuera de tu vecindario, en caso de que no se pueda regresar a la casa o que ordenen abandonar el lugar.
- Designa a un contacto de emergencia fuera de la zona donde vives. Tal vez sea más fácil enviar un mensaje de texto o hacer una llamada de larga distancia si las líneas telefónicas locales no funcionan o están sobrecargadas. Todos deben tener la información de contacto de emergencia por escrito o programada en sus teléfonos celulares.

Planifica qué hacer si tienes que desalojar la zona.

- Decide adónde irás y qué ruta tomarás para llegar hasta allí. Podrías quedarte en un hotel, en casa de amigos o familiares que vivan en un lugar seguro o ir a un refugio para desplazados si fuera necesario.
- Dos veces al año, practica el plan para desalojar la vivienda. Recorre los caminos de salida que has planificado, y marca en un mapa rutas alternativas en caso de que las carreteras se encuentren intransitables.
- Planifica con anticipación lo que harás con tus mascotas. Haz una lista con teléfonos de hoteles que acepten mascotas y refugios para animales ubicados a lo largo de tu ruta de salida.

Informarse



Conoce cuáles son los desastres o las emergencias que podrían ocurrir en tu zona. Estas catástrofes no sólo los afectan a ti y a tu familia, como un incendio en tu casa o una emergencia de salud, sino que podrían afectar a todo el vecindario, como por ejemplo, un terremoto o una inundación.

- Averigua el modo en que las autoridades de la localidad darán a conocer avisos durante una catástrofe y cómo recibirás información, ya sea a través de la radio o la televisión local, o las estaciones o los canales de la radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA).
- Es importante que conozcas la diferencia entre los distintos tipos de alertas y avisos y sepas qué hacer en cada caso.
- Conoce qué puedes hacer para protegerte durante los desastres que podrían ocurrir en las zonas a las que viajas o a la que te has mudado recientemente. Por ejemplo, si viajas a un lugar donde los terremotos son comunes y no conoces este tipo de catástrofe, es importante que sepas qué hacer para protegerte en caso de terremoto.
- Cuando ocurre un desastre importante, tu comunidad puede cambiar en un instante. Es posible que nuestros seres queridos estén heridos o los servicios de emergencia se demoren. Asegúrate de que al menos una de las personas que vive en tu casa esté capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar y uso del desfibrilador externo automatizado. Esta capacitación es útil en muchas situaciones de emergencia.
- Conversa sobre lo que has aprendido con tu familia, las personas que viven contigo y tus vecinos. Anímalos a que se informen.

Tarjetas con números de emergencia para todos los miembros de la familia Para obtener tus tarjetas en línea, visita www.cruzrojaamericana.org/pdf/numeros_emergencia.pdf.

- Imprime una tarjeta para cada miembro de tu familia.
- Anota en cada tarjeta los datos de contacto de todas las personas de la casa, como números de teléfono del trabajo, la escuela y celulares.
- Dobra la tarjeta para guardarla en el bolsillo, la billetera o cartera.
- Lleva la tarjeta contigo por si la necesitas en caso de desastre u otra emergencia.

Para más información sobre cómo prepararse para desastres, clases de la seguridad y los botiquines de primeros auxilios, visite a seattlredcross.org o contáctenos al **206.323.2345, 360.377.3761** o (Teletipo) **206.720.5392**.



Cruz Roja Americana

Serviendo a los Condados de King & Kitsap

Derechos reservados © 2009 por la Cruz Roja Nacional Americana | Stock No. 658508