

La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Asegurarse de que todos los integrantes de la familia puedan recibir información durante una emergencia, comprenderla y actuar en consecuencia.

#### Infórmese

Obtener la información correcta durante una emergencia es clave para tomar medidas seguras. Es posible que algún integrante de la familia no pueda recibir información, comprenderla ni actuar en consecuencia. Considere las necesidades especiales que puede tener la familia. Tome medidas ahora mismo para asegurarse de que todos estén a salvo en una emergencia.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Asegurarse de que todos los integrantes de la familia
sepan qué hacer cuando se emiten advertencias de
emergencia.

Es posible que la comunidad tenga sirenas externas de advertencia (también conocidas como sirenas de tornado) para alertarlo en caso de emergencia. El objetivo de estas sirenas es hacerles saber a quienes están afuera que deben entrar y obtener más información. Cuando se escuchan las sirenas externas de advertencia, no es seguro permanecer afuera. Debe refugiarse en un edificio resistente e informarse por medio de la televisión, la radio, Internet o llamando a un familiar o amigo.

Llame al departamento de bomberos local para saber si las sirenas llegan al área donde usted vive, cuándo se realizan los simulacros de activación y cuándo deberían activarse. Asegúrese de que los demás integrantes de su familia sepan qué hacer cuando suenan estas sirenas.

En algunas comunidades, se utilizan otros métodos para advertir a la población. Pueden llamar por teléfono, o enviar mensajes de texto o de correo electrónico con información de emergencia. Llame a la oficina del alguacil o a la oficina para el manejo de emergencias para averiguar qué otros sistemas de advertencia tiene la comunidad. Comente a los integrantes de la familia cómo deben actuar cuando reciben información de emergencia.

#### Conseguir una radio de alertas de emergencias NOAA.

El tiempo puede cambiar sumamente rápido. El tiempo inclemente puede presentarse cuando las personas duermen o desconocen el pronóstico. Esto puede resultar mortal si no se busca un refugio seguro. Una radio de alertas de emergencias NOAA (a veces llamada radio del tiempo) puede encenderse cuando se emite una alerta de emergencia y advertirle en cualquier momento, sea día o noche.

Estas radios también se pueden utilizar para alertar sobre otras emergencias, por ejemplo, derrames químicos. Con este tipo de radio, estará alertado sobre situaciones peligrosas a tiempo para poder refugiarse o tomar alguna otra medida segura.

Debería haber una radio de alertas de emergencias en todos los hogares, como así también detectores de humo. Se pueden adquirir en tiendas de productos electrónicos. Los precios parten desde los \$20.00. La mayoría funciona a pilas o tiene pilas de reserva.

## Asegurarse de que todos los integrantes de la familia puedan comunicarse durante una catástrofe.

Es posible que la manera en que se envía la información de emergencia en la comunidad no funcione en todos los casos. Si su inglés no es muy bueno o si usa un dispositivo de asistencia para hablar o escuchar, diseñe un plan ahora mismo para asegurarse de que podrá obtener y proporcionar información durante una catástrofe.

Las comunidades pueden dar información por televisión o radio, por medio de una llamada de teléfono automática, mensajes de texto o de correo electrónico, o bien haciendo sonar las sirenas externas de advertencia. La policía o los bomberos pueden usar altavoces para dar información a medida que recorren las calles. El personal de auxilio o los voluntarios pueden ir de casa en casa para hablar personalmente con las personas.

Si cree que quizás no pueda comprender la información de emergencia, identifique a alguien (o a más de una persona) a quien pueda contactar para pedir ayuda en caso de emergencia. Disponga de más de una manera para ponerse en contacto con estas personas. Tenga a mano la información de contacto.

#### Información de emergencia: lo que debe considerar...

- Es posible que las noticias sobre emergencias o el pronóstico del tiempo no tengan subtítulos para hipoacúsicos.
- La información que aparece en pantalla puede no resumirse verbalmente.
- Puede ser difícil entender las voces automatizadas y las voces que transmiten los altavoces.
- La información se da con gran rapidez y el estrés que provoca una catástrofe puede dificultar la interpretación o retención de instrucciones.
- Es posible que las palabras que aparecen en la parte inferior de una pantalla del televisor se muevan muy rápido.
- El color de la pantalla o del texto puede dificultar la lectura de algunos datos en la televisión.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

OBJETIVO: Asegurarse de que todos los integrantes de la familia puedan recibir información durante una emergencia, comprenderla y actuar en consecuencia.

## Suministros de emergencia

Durante una emergencia, será mucho más sencillo manejar la situación si tiene a mano un pequeño kit que contenga elementos de emergencia importantes. Puede armar este kit para diferentes situaciones, según lo que usted y su familia necesiten para sobrevivir mejor a una emergencia.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Guardar los suministros de emergencia en un lugar
accesible.

Tenga un bolso listo para salir si tiene que refugiarse en algún lugar o evacuar su hogar. Este bolso puede formar parte del kit de emergencia para 72 horas. Simplemente asegúrese de tener el kit en un bolso o en un recipiente que sea fácil de llevar, en un lugar accesible.



#### Considere incluir estos elementos en el bolso para salir:

- Radio a pila y pilas extra
- Linterna con pilas extra
- Mantas livianas
- Información de emergencia, incluidas las pólizas de seguro
- Lista de medicamentos y dosis correctas, y nombre del médico
- Artículos personales como cepillos de dientes, jabón, anteojos extra, etc.
- Silbato
- Kit de primeros auxilios
- Muda de ropa
- Bocadillos no perecederos
- Libros, cartas o revistas para pasar el tiempo

#### Además de los elementos básicos enumerados en la página anterior, considere incluir estos elementos en el bolso para salir.

Para bebés y niños:

- Leche de fórmula y alimentos para bebé
- Pañales
- Toallitas para bebés
- Manta o juguete

#### Para enfermedades:

- Botellas vacías de comprimidos o una lista de los medicamentos actuales\*
- Número de teléfono del médico.

Para mascotas:

- Agua y alimentos para mascotas
- · Collar con etiquetas de identificación
- · Medicamentos veterinarios
- Transportadores y correas para mascotas
- Historia clínica emitida por el veterinario
- Fotografías de la mascota
- Información del microchip

\*Asegúrese de actualizar los medicamentos que incluye en el bolso en caso de que haya algún cambio.

## Armar un kit de suministros de emergencia para mascotas, el automóvil, y el trabajo o la escuela.

Las catástrofes pueden producirse cuando usted está lejos del hogar. Si la oficina o la escuela no tienen un kit de emergencia, ofrézcase a ayudar para armar uno.

El kit debe incluir lo siguiente: suministros de primeros auxilios, mapas del edificio en los que figuren las áreas de evacuación y refugio, linternas o varitas luminosas, carteles que digan "Necesito ayuda" y "Todo despejado", procedimientos de emergencia en el edificio, tablilla con sujetapapeles con los nombres del personal/los alumnos, y bolígrafos o lápices.

Arme o compre un kit de emergencia para el automóvil. Si a menudo se traslada con su mascota, asegúrese de tener también un kit de emergencia para el animal. Considere incluir los siguientes elementos en el kit para el automóvil: un kit pequeño de primeros auxilios, linterna o varitas luminosas, bengalas o conos reflectores, una manta, cargador para el celular, pinzas para batería, agua embotellada, bocadillos no perecederos y una bandera de "ayuda" o un paño de color brillante que pueda atar a una antena.

#### Tener dinero en efectivo a mano en caso de que los cajeros automáticos y las máquinas de tarjetas de crédito no funcionen durante una catástrofe.

Muchas cosas que damos por hecho no funcionan cuando se interrumpe el suministro eléctrico. Es posible que los cajeros automáticos no funcionen. Las tiendas de comestibles y demás quizás no puedan aceptar tarjetas de crédito o débito. El dinero en efectivo podría ser el único medio aceptable para hacer una compra. Algunos expertos recomiendan tener guardados \$150.00 como mínimo en efectivo. Teniendo en cuenta que esto puede no ser posible en todos los casos, cualquier monto es bueno para empezar. Guarde \$1.00 por semana en un sobre y colóquelo en el kit de emergencia. En poco tiempo, ya tendrá guardado algo de efectivo para usar durante una emergencia.



Asegúrese de tener el tanque lleno del automóvil si está diagnosticado mal tiempo. No querrá hacer largas colas en la gasolinera si le indican que debe evacuar la zona. A causa de algunas tormentas, el suministro eléctrico puede verse interrumpido, por lo cual las gasolineras deberán cerrar.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Poder comunicarse con los integrantes de la familia durante una catástrofe.

# Plan de comunicación para la familia

En la actualidad, existen más maneras para comunicarnos entre nosotros que nunca antes. Estamos acostumbrados a permanecer en contacto con celulares, Internet y correo electrónico, pero las catástrofes pueden modificar la realidad. Es posible que estos dispositivos no estén disponibles. Las antenas de celulares se sobrecargan rápidamente con las llamadas de quienes intentan comunicarse con familiares y amigos. Si se interrumpe el suministro eléctrico en el hogar, tampoco funcionarán los teléfonos inalámbricos, Internet ni el correo electrónico.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Disponer de un teléfono con cable y un cargador de
automóvil para el celular en caso de que se
interrumpa el suministro eléctrico.

Los teléfonos inalámbricos no funcionarán durante una catástrofe porque necesitan más electricidad de la que pueden obtener de la base. Los teléfonos antiguos que tienen un cable que conecta el auricular con la base funcionarán incluso si se corta el suministro eléctrico. Asegúrese de tener al menos un teléfono con cable en su hogar en caso de que haya un corte energético.

Guarde un cargador de automóvil para el celular en su vehículo. Si el suministro eléctrico está interrumpido en el hogar, es posible cargar el celular en el automóvil.

Si no tiene teléfono fijo y usa un celular como el teléfono del hogar, recuerde que quizás las antenas de celulares estén sobrecargadas de llamadas en una emergencia. Sin embargo, un mensaje de texto enviado desde el celular puede llegar cuando no es posible hacer llamadas. Asegúrese de que todos los integrantes de la familia sepan cómo enviar y recibir mensajes de texto.



Recuerde: nunca llame al 911 para obtener información sobre lo que ocurre en una emergencia. Llame únicamente si está herido o necesita ayuda.

### Desarrollar un plan para que la familia permanezca comunicada durante una catástrofe.

Desarrolle un plan para que pueda permanecer comunicado con su familia durante una catástrofe. Incluya los números de teléfono de todos los integrantes y de aquellos que pueden brindar ayuda adicional, como los cuidadores. Si corresponde, también incluya los teléfonos del trabajo, la escuela y la guardería. En www.ready.gov, puede encontrar un formulario para billetera en donde incluir esta información. Asegúrese de que cada integrante de la familia tenga una copia del plan de comunicación. Coloque el plan de comunicación junto al teléfono de la casa y también guárdelo en su bolso.

#### Fuera del área de contacto

Las llamadas locales y de larga distancia funcionan en circuitos diferentes. Cuando los circuitos locales están sobrecargados, quizás pueda hacer llamadas de larga distancia. Escoja a una persona que viva fuera del área de llamadas locales como su contacto "fuera del área". Asegúrese de que todos los integrantes de la familia tengan consigo ese número. Si ocurre algo cuando la familia no está reunida y no pueden comunicarse, cada integrante puede llamar al contacto "fuera del área" y dejar un mensaje para los demás.



#### Safe and Well

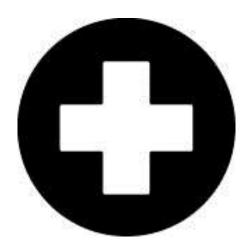
El programa Safe and Well de la Cruz Roja es una manera para que las familias estén en contacto cuando sus integrantes están separados en una catástrofe. Visite el sitio web <a href="https://www.safeandwell.org">www.safeandwell.org</a> ahora mismo y muéstreles a sus familiares cómo funciona.

Incluya la dirección del sitio web en la información de emergencia que esté en manos de todos los integrantes de la familia. Si están separados durante una catástrofe, asegúrese de que todos sepan abrir el sitio web e ingresar información personal, además de buscar información sobre los demás.

Ingresar todos los números para casos de emergencia (ICE) en las agendas de los celulares de todos los integrantes de la familia.

Si está herido y no puede hablar, las personas que le brinden los primeros auxilios y el personal del hospital quizás no sepan cómo comunicarse con su familia de inmediato. Si tiene un celular, dichas personas pueden obtener los números de teléfono de sus contactos de emergencia.

- 1. Genere un nuevo contacto en la agenda del celular.
- 2. Use la sigla ICE (In Case of Emergency, para casos de emergencia) para designar el contacto.
- 3. Introduzca todos los números de teléfono correspondientes a la persona que se debe contactar en caso de emergencia médica.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Estar preparado para brindar primeros auxilios mientras espera una ambulancia.

#### Primeros auxilios

Una situación de emergencia puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Muchos lugares públicos cuentan con un kit de primeros auxilios, oxígeno o un desfibrilador externo automático (automated external defibrillator, AED) para tratar a las personas. Los aeropuertos, lugares de trabajo, templos y centros comerciales colocan estos elementos en un lugar de rápido acceso para evitar que un contratiempo temporario se transforme en un incidente trágico. Estos elementos solo pueden salvar vidas si alguien sabe cómo usarlos. La forma en la que actúa durante los primeros minutos luego de un accidente u otro incidente médico puede salvar la vida de alguien.

## Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

### Saber qué hacer mientras espera que llegue una ambulancia.

Llame al 911 en lugar de trasladar usted mismo a una persona herida o enferma. Pareciera que tener que esperar a una ambulancia demora la obtención de ayuda, pero el personal de la ambulancia puede comenzar a brindar atención apenas llega al lugar, y puede llevar al paciente al hospital de forma rápida, legal y más segura.

- 1. Manténgase comunicado con el 911 y siga las instrucciones para casos de emergencia.
- 2. Permanezca tranquilo y trate de tranquilizar al paciente.
- 3. No movilice a un paciente que ha sufrido un accidente automovilístico o una caída, o que fue encontrado inconsciente.
- 4. Si el paciente tiene frío, cúbralo con una manta.
- 5. No le ofrezca alimentos ni bebidas a una persona herida (a menos que así se lo indique el operador del 911).
- Asegúrese de que alguien espere la ambulancia y le indique al personal dónde se encuentra el paciente (especialmente si se trata de un departamento o edificio de oficinas, o si la dirección no es fácil de identificar desde la calle).

## Armar o comprar un kits de primeros auxilios para su casa y su automóvil.

Los kits de primeros auxilios que se venden armados se encuentran disponibles en la mayoría de las grandes tiendas o en la sección local de la Cruz Roja estadounidense. Estos kits tienen diferentes tamaños y precios. También puede armar su propio kit con provisiones que probablemente ya tenga en su casa.

Algunos de los elementos que deben estar incluidos en un kit básico de primeros auxilios son los siguientes:



- Apósitos (diferentes tamaños)
- · Bolsas de plástico
- Cinta adhesiva
- Compresa fría
- Desinfectante para manos (líquido o toallitas)
- Guantes descartables

- Linterna pequeña y pilas de repuesto
- Manta
- Parches de gasa y rollos de gasa (de diferentes tamaños)
- Pomada antiséptica
- Tijeras y pinzas
- Vendaje triangular

## Capacitarse en primeros auxilios, RCP, DEA o primeros auxilios para mascotas.

Ayudar a otros en una emergencia médica no es tan difícil de aprender como usted piensa. Saber cómo colocar una venda, identificar los signos y síntomas de un choque, realizar RCP o usar un desfibrilador externo automático (AED) puede salvar una vida.

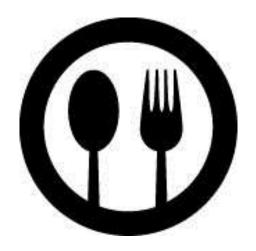
El personal de auxilio puede demorar en llegar al lugar unos cinco minutos o más. Depende de que personas como usted estén listas para ayudar a alguien que está herido. La persona a la que usted le salva la vida puede ser un ser querido suyo.

Muchas de las secciones de la Cruz Roja estadounidense ahora ofrecen capacitación en primeros auxilios para mascotas. También es posible que se ofrezca capacitación en la sociedad protectora local, en la perrera o en las veterinarias. Consulte con su veterinario qué elementos especiales debe incluir en un kit de primeros auxilios para sus mascotas. Si viaja con su mascota, o si son animales de servicio o caza, también será necesario que arme un kit de primeros auxilios de un tamaño adecuado para llevar de viaje.

Comuníquese con el departamento local de bomberos o con la sección de la Cruz Roja estadounidense para saber qué clases de primeros auxilios hay disponibles en su zona. Consulte a su empleador si dictarán una clase en su lugar de trabajo o tome una clase con su familia por su cuenta. Muchas clases se ofrecen de forma gratuita. También pueden ofrecerse cursos en su templo, escuela u organización comunitaria. La capacitación del Equipo comunitario de respuesta a casos de emergencia (Emergency Response Team, CERT) también incluye capacitación sobre primeros auxilios.

Estar preparado no tiene que ser difícil ni costoso. Si hace una cosa por mes, puede asegurarse de que usted y las personas que dependen de usted estarán más preparadas para cualquier cosa que pase.





La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Contar con un suministro de alimentos de emergencia que cubrirá las necesidades de su hogar durante tres días sin ayuda externa.

#### Alimentos

Un suministro de alimentos de emergencia no tiene que estar en un estante, listo para que ocurra una catástrofe (aunque puede estarlo). Puede ser parte de los alimentos que consume todos los días. La clave para un buen plan de almacenamiento de alimentos es comprar con anticipación. Reponga los artículos antes de que se agoten. Compre artículos cuando están en oferta. Una bolsa grande de tela o un tubo plástico con tapa son una excelente opción para almacenar un suministro de alimentos de emergencia. Asegúrese de que su familia, incluso sus mascotas, tenga lo necesario en caso de que ocurra una catástrofe.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Comprar u	n suministro	de alimentos	de tres	días	para
su casa.					

Separe un suministro de alimentos de tres días para catástrofes. Seguramente usted, antes que nadie, es el que más idea tiene acerca de la cantidad de alimentos que usted y los miembros de su familia necesitarían durante tres días. Siga la regla BUS para facilitar su tarea. BUS es la sigla en inglés de equilibrio, utilidad y caducidad.

- 1. <u>Equilibrio</u>: Puede comenzar a comprar alimentos que le ofrezcan una dieta equilibrada a su familia. Una dieta equilibrada incluye una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos básicos. Esto es especialmente importante para las personas con ciertas afecciones médicas. También incluya alimentos energéticos (como frutos secos y barras de proteínas) y alimentos reconfortantes (como galletas integrales o chocolate).
- 2. <u>Utilidad</u>: Elija artículos que no requieran refrigeración, cocción ni mucha cantidad de agua. Por ejemplo, carne deshidratada o en lata, cereales secos y verduras en lata. Asegúrese de tener a disposición un abrelatas manual si planea utilizar artículos enlatados.
- 3. <u>Vida útil</u>: Observe la fecha de vencimiento que figura en el artículo. Utilice y reemplace los alimentos antes de la fecha de vencimiento.

## Asegurarse de que los alimentos de su heladera y congelador se mantendrán a salvo.

Durante un corte extenso de energía eléctrica, las temperaturas de su heladera y su congelador comenzarán a aumentar, incluso si las puertas permanecen cerradas. A medida que la temperatura se eleva, pueden comenzar a crecer bacterias nocivas en sus alimentos.

Si la temperatura de su heladera permanece por encima de los 41 grados Fahrenheit (5 grados centígrados) durante más de cuatro horas, el consumo de artículos perecederos (leche, fiambres, ensaladas con mayonesa, artículos a base de carne de ave, sobras, etc.) puede ser peligroso.

Si la temperatura de su congelador permanece por encima de los 41 grados Fahrenheit durante más de uno o dos días, el consumo de los alimentos puede ser peligroso. Los alimentos que aun contienen cristales de hielo podrían ser seguros. Siempre controle el color y el olor de los alimentos, particularmente de la carne cuando se descongela. Si no está seguro, tírelo (asegúrese de hacerlo en un lugar donde los animales no puedan alcanzarlos).

Realice los siguientes pasos para asegurarse de que sus alimentos perecederos permanezcan lo más a salvo posible:

- Coloque un termómetro en su heladera o congelador.
- Si prevé un corte de energía eléctrica, como una tormenta de invierno, reduzca la temperatura de su heladera y su congelador. Cuanto más fríos estén sus alimentos, más tiempo demorarán en descongelarse.
- Conserve hieleras en su congelador para mantener la temperatura baja.

Cuando la energía eléctrica se corta:

- Cubra la heladera o el congelador con papeles de diario o mantas. Mantenga las ventilaciones despejadas en caso de que el congelador comience a funcionar nuevamente.
- Evite abrir la puerta de la heladera o del congelador.
- Use hielo seco, si tiene. Identifique un lugar donde vendan hielo seco con anticipación y recuerde que si el corte de energía eléctrica se extiende, habrá mucha demanda de este recurso.

Si no sabe cuál es la temperatura de su heladera o si ésta estuvo apagada durante más de cuatro horas, los alimentos deben desecharse. Comer alimentos perecederos que no han sido conservados en frío puede provocar intoxicación, incluso si se han vuelto a congelar o se han cocinado. Si está en duda, itírelo!

## Asegurarse de que puede satisfacer cualquier necesidad dietaria especial en su casa.

Algunas personas siguen dietas especiales por razones médicas. Pueden sufrirse graves consecuencias si durante la catástrofe los alimentos adecuados no están disponibles. Si utiliza equipos especiales, como una licuadora, balanza de alimentos o tubos de alimentación; asegúrese de llevarlos con usted o lleve equipos adicionales a la casa de un amigo o familiar en caso de que tenga que evacuarse.

Consulte con su médico o nutricionista sobre opciones de menús no perecederos que pueda usar si no puede ir a una verdulería o que pueda prepararse en un refugio de emergencia. Incluya una descripción de su afección médica y de la dieta en su kit de emergencia.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

OBJETIVO: Fortalecer a la comunidad a través de la capacitación y la participación.

### Participe

Al responder a una catástrofe, se necesita más que a la policía, los bomberos y los Servicios para el Manejo de Emergencias (Emergency Management Services, EMS). Se requieren personas comprometidas con vecindarios, iglesias, escuelas y organizaciones voluntarias. Cuando la gente está dispuesta a trabajar en equipo por el bien de los demás, las comunidades se fortalecen.

Aquellos que participan son la clave de una comunidad que puede recuperarse tras una catástrofe. Están dispuestos a cuidarse ellos mismos y cuidar a los demás, y son capaces de hacerlo. Una comunidad que puede recuperarse tras una catástrofe puede soportarlo y volver a la normalidad rápidamente (incluso si la normalidad no es la misma que solía ser).

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Ponerse en contacto con un individuo aislado del
vecindario o iniciar una organización vecinal.

Los individuos aislados son más vulnerables durante una catástrofe y posteriormente. Es menos probable que pidan ayuda o sigan instrucciones de emergencia. Es posible que las personas mayores y aquellas con discapacidades tengan dificultades para salir de la casa y quizás no tengan mucho contacto con el mundo exterior. Alguien que no habla inglés seguramente tendrá problemas para comprender las instrucciones de emergencia. Las personas pueden aislarse simplemente porque recién llegan al área o porque el horario de trabajo les impide conocer a los vecinos.

¿Quiénes son los individuos aislados del vecindario donde usted vive? Tómese el tiempo para conocerlos. Ayúdelos a confeccionar un plan para casos de emergencia e incluya en su propio plan visitarlos para ver cómo están.

Las juntas vecinales de seguridad, y las asociaciones y los centros vecinales pueden ser opciones excelentes para insertarse en la comunidad y estar mejor comunicado con los vecinos. Si no hay una organización de este tipo en su vecindario, considere iniciar una. Existen recursos disponibles en línea en www.usaonwatch.org. También puede conseguirlos si llama al departamento de policía o a la oficina del alguacil local.

#### Promover la preparación para casos de emergencia en la comunidad.

Tropas de exploradores, clubes de servicios, asociaciones residenciales, comunidades religiosas: casi cualquier organización a la que pertenezca puede convertirse en un socio en la preparación para casos de emergencia. Con organizaciones de este tipo, la comunidad puede estar mejor preparada para soportar una catástrofe y recuperarse. A continuación, encontrará algunas sugerencias para que las organizaciones participen:

- Incluya un tema sobre preparación de los que ofrece Do1Thing en los boletines informativos o en los tableros de anuncios todos los meses.
- Coméntele al líder de la tropa de exploradores sobre las actividades de Do1Thing que pueden usarse para una insignia de preparación.
- Organice un proyecto de servicio para armar kits de emergencia para los ancianos y los niños que se quedan solos en casa.
- Visite el sitio web <u>www.do1thing.com</u> para informarse sobre la manera en que otras organizaciones promueven la preparación en sus comunidades.

La Cruz Roja, Ready.gov y muchas otras organizaciones también promueven la preparación. Busque los materiales más adecuados para la organización a la que pertenece y participe de la preparación de la comunidad.

## Participar como voluntario en la comunidad (CERT, Cruz Roja, junta vecinal de seguridad, etc.).

Existen muchos lugares en la comunidad en los que puede participar como voluntario. En numerosos departamentos de policía y bomberos, los voluntarios colaboran con proyectos especiales, eventos o programas. La Cruz Roja Americana, el Ejército de Salvación y otras organizaciones capacitan a los voluntarios para que sepan desenvolverse durante una catástrofe.

Si le interesa colaborar en la comunidad donde vive o en otras comunidades durante una catástrofe, participe como voluntario en la oficina local de la Cruz Roja o el Ejército de Salvación. Pero no espere hasta que se presente una catástrofe... participe como voluntario ahora mismo. Estas organizaciones no enviarán voluntarios que no estén capacitados a las áreas afectadas por una catástrofe.

Además, muchas comunidades cuentan con centros de voluntarios o con un Programa de ancianos voluntarios jubilados (Retired and Senior Volunteer Program, RSVP). Estos programas pueden brindar oportunidades de colaboración con la comunidad que sean acordes a sus horarios y habilidades.

Si ya participa en una organización de voluntarios, considere la participación del grupo en las Organizaciones voluntarias activas en una catástrofe (Voluntary Organizations Active in Disaster, VOAD). VOAD es un programa nacional que ayuda a que los grupos voluntarios trabajen en las comunidades durante una catástrofe.



La preparación de la comunidad comienza en casa. Si sabe que su familia está preparada en casa, podrá ayudar mejor a los demás miembros de la comunidad.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

OBJETIVO: Planificar qué hacer en caso de emergencia o catástrofe.

### Formule un plan

Las catástrofes cambian las cosas. Cuando ocurre una situación de emergencia tiene que decidir qué hacer rápidamente, mientras está preocupado por lo que podría ocurrir. Si planifica con anticipación, será más fácil tomar las decisiones adecuadas cuando ocurra lo peor.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Saber qué cata	ástrofes pueden	ı ocurrir en sı	ı zona y
decidir qué ha	rá en caso de u	na catástrofe	

Es importante saber qué tipos de catástrofes pueden ocurrir donde usted está. ¿Su casa se encuentra en una zona propensa a inundaciones? ¿Usted se encuentra en una zona donde se producen terremotos? ¿Cuándo es más probable que se produzcan tornados? Saber qué catástrofes podrían ocurrir puede ayudarlo a saber cómo estar preparado y qué hacer. Comuníquese con la Cruz Roja estadounidense o con la oficina de manejo de emergencias para obtener más información sobre las catástrofes de su zona.

Reúnase con su familia o los miembros de su hogar. Analicen cómo prepararse y responder a las emergencias que son propensas a ocurrir en el lugar donde viven, estudian, trabajan y juegan. Asigne responsabilidades a cada miembro de su casa o planifiquen trabajan juntos como un equipo. Si un miembro de la familia se encuentra en el ejército, planifique cómo actuaría si este tuviera que desplegarse.

#### Hablar sobre las catástrofes

Hablar sobre las catástrofes puede ser alarmante, especialmente con los niños o con alguien que tiene dificultades para desempeñarse en la vida cotidiana. Sea abierto y positivo. Lo desconocido generalmente provoca más ansiedad que conocer los hechos. Escuche lo que las personas tienen para decir, descubra cómo se sienten y a qué pueden tenerle miedo. Es probable que a las personas mayores y a las personas con discapacidades les preocupe perder su independencia si tienen que pedir ayuda en caso de una catástrofe. Infórmeles acerca de las diferentes opciones para obtener ayuda y formule un plan con ellos.

### Tomar medidas ahora para evitar daños en su casa en caso de una catástrofe.

Una vez que sabe qué catástrofes podrían ocurrir en su comunidad, hay muchas cosas que puede hacer para disminuir el riesgo de lesiones o daños en su propiedad. Aquí le presentamos algunas sugerencias.

<u>Tornado</u>: agregue una habitación a salvo de los tornados en su casa o agregue protección adicional a una habitación existente para mantener a su familia a salvo en caso de un tornado. Consulte la publicación 320 de FEMA para obtener más información.

<u>Huracán</u>: coloque postigos contra huracanes. Mantenga podados los árboles cercanos a su casa para evitar daños provocados por la caída de ramas. Asegure los sofitos para garantizar que no faciliten la entrada de viento y agua en su casa. Asegúrese de que las puertas de entrada tengan tres bisagras y un cerrojo deslizante.

<u>Incendio forestal</u>: use materiales de construcción resistentes al fuego como tejas y revestimiento para exterior. Recorte las ramas y malezas que se encuentren en un radio de 30 pies (9 metros) de su casa. Mantenga la leña al menos a 30 pies de distancia. Consulte el programa contra incendios de la Asociación Nacional de Protección contra Incendios para obtener más ideas.

<u>Inundación</u>: eleve su casa por encima del nivel básico de inundación o realice modificaciones a prueba de inundaciones. Eleve sus utilidades por encima del nivel básico de inundaciones. Asegúrese de contar con una ventilación adecuada en caso de inundaciones. Utilice materiales de construcción resistentes a las inundaciones cuando construya o remodele. Realizar este tipo de cosas puede disminuir las tarifas de su seguro contra inundaciones.

<u>Terremoto</u>: asegure sus muebles, electrodomésticos y calefón a las paredes y pisos. Coloque pestillos de seguridad en gabinetes y puertas de armarios. Asegúrese de que sus electrodomésticos estén conectados con conexiones flexibles. Considere el uso de una cubierta de seguridad en sus ventanas o la colocación de vidrios laminados para evitar heridas provocadas por vidrios rotos.



Para obtener más información sobre cualquiera de estos proyectos o sobre otras cosas que puede hacer para proteger a su hogar y a su familia, comuníquese con el departamento local de policía o con la oficina de gestión de emergencias.

#### Planificar qué hacer en caso de tener que evacuar un lugar.

Escoja dos lugares para reunir a su familia. Uno debe estar inmediatamente afuera de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio. El otro debe encontrarse fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su casa o les pidan que evacuen.

Decida adónde iría y qué ruta tomaría para llegar allí. Puede optar por ir a un hotel, quedarse con amigos o familiares en un lugar seguro o dirigirse a un refugio. Realice simulacros de evacuación en su casa. Practique cómo salir de su casa rápidamente y conducir hasta la ruta de evacuación planificada. Cuanto más practique, más seguro se sentirá si tiene que evacuar de verdad.

Planifique algo para sus mascotas. Debido a asuntos relacionados con la salud, las mascotas no se permiten en los refugios de la Cruz Roja. Arme una lista de teléfonos de hoteles y refugios donde se permite el ingreso de animales que se encuentren en su ruta de evacuación en caso de que el refugio para animales designado no se encuentre disponible. Comuníquese con la sociedad protectora o refugio de animales local para preguntar si se abrirán refugios de emergencia para animales en caso de una catástrofe.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

OBJETIVO: Poder cumplir con sus necesidades básicas de forma segura durante un corte de energía eléctrica.

### Energía eléctrica

Un corte de energía eléctrica es una situación de emergencia que generalmente proviene de otra situación de emergencia; como un huracán, un tornado o una tormenta de invierno. Eso hace que sea incluso más importante estar preparado con anticipación. Contamos con la electricidad para la calefacción, los alimentos y las necesidades médicas. Incluso muchos aparatos que funcionan a gas necesitan de la electricidad para funcionar.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Tener linternas listas en lugares de fác	cil acceso y
controlar las baterías de las linternas	y las radios.

Cuando las luces se apagan, la manera más segura de proporcionar luces de emergencia es con linternas o faroles que funcionen con baterías. Mantenga las linternas con baterías nuevas en varios lugares de su casa y revise con frecuencia que estas funcionen correctamente. Tenga siempre baterías adicionales de repuesto. Considere la compra de una linterna recargable que esté siempre cargada para que pueda usarse en el momento que sea necesaria.

## Adquirir y aprender cómo utilizar un generador portátil de forma segura.

El uso de un generador correctamente conectado de un tamaño adecuado durante un corte de energía eléctrica reducirá o incluso eliminará el impacto que el corte de energía provoca en su vida. Antes de comprar un generador, consulte con un electricista el tamaño y tipo que necesita. Piense en qué cosas desea que el generador haga funcionar. Los generadores pueden utilizarse para mantener los alimentos frescos, proveer luz y suministrar electricidad a teléfonos y televisores, hacer funcionar ventiladores de caldera y bombas.



Siempre haga funcionar los generadores afuera. Nunca utilice un generador dentro de una casa, en un sótano o un garaje. Nunca utilice el cable de un generador para volver a alimentar un circuito de su casa.

La mejor manera de utilizar un generador portátil es conectarlo a su casa a través de un interruptor de transferencia instalado por un electricista matriculado. Esto evitará que la electricidad sobrecargue el cableado de su casa. También evitará que la energía eléctrica de su generador regrese a las líneas de electricidad, lo que puede provocar heridas a las personas que trabajan en las líneas de electricidad o matarlas, o que recargue imprevistamente de energía las líneas eléctricas cercanas a su hogar. También puede conectar equipos directamente en los enchufes del generador, pero asegúrese de que cualquier cable extensible sea del largo y grosor adecuados que cumplan con los requerimientos de la energía eléctrica.

Crear un plan para un caso de corte de energía eléctrica. Decidir qué puede hacer antes y después de un corte de energía, y durante este para minimizar el efecto en su hogar.

Antes de que se corte la energía eléctrica:

- Llene los lugares vacíos de su congelador con contenedores de agua. El agua congelada desplazará el aire y mantendrá los alimentos fríos más tiempo. Recuerde dejar un espacio en los contenedores para que el hielo pueda expandirse.
- Tenga al menos un teléfono con cable en su casa. Muchos teléfonos inalámbricos no funcionarán en un corte de energía eléctrica.
- Si tiene un sistema automático para abrir la puerta del garaje, aprenda cómo utilizarlo de forma manual.
- Intente mantener el tanque de combustible lleno hasta la mitad. Muchas estaciones de servicio no funcionarán durante un corte de energía eléctrica. Llene su tanque si se pronostica una tormenta importante.
- Asegúrese de tener un adaptador del teléfono celular para el automóvil.
- Si utiliza equipos de atención médica especiales como generadores de oxígeno o equipos de diálisis, infórmelo a su empresa de energía eléctrica.

Luego del corte de energía eléctrica:

- Desenchufe los electrodomésticos y equipos electrónicos más importantes. Cuando la electricidad regrese, es posible que haya picos de electricidad que pueden dañar electrodomésticos grandes o equipos electrónicos delicados.
- No abra la heladera ni el congelador más de lo necesario. Una heladera que no se abre mantendrá los alimentos fríos durante aproximadamente 4 horas, un congelador que no se abre mantendrá los alimentos congelados durante aproximadamente 24 horas.
- Utilice una radio que funcione con baterías para mantenerse informado.

#### Seguridad en caso de un corte de energía eléctrica • Deseche los alimentos si la temperatura de su helac

- Deseche los alimentos si la temperatura de su heladera excede los 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius) durante más de 2 horas.
- Manténgase alejado de cables de electricidad caídos y de cualquier cosa que se encuentre en contacto con ellos, como cercas o construcciones.
- Nunca conduzca sobre cables de electricidad tirados; pueden estar cargados.
- Nunca utilice parrillas a carbón o a gas dentro de una estructura. Puede intoxicarse con el monóxido de carbono.
- Si tiene que utilizar velas, asegúrese de hacerlo de forma segura. Nunca deje velas encendidas sin que nadie las supervise.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Saber cómo actuar de forma segura cuando recibe instrucciones sobre cómo evacuar un lugar o buscar refugio.

### Refugio

En caso de una catástrofe, es posible que le pidan que evacue o se refugie en el lugar. En la conmoción de una catástrofe, puede resultar difícil centrarse en lo que está haciendo. Sepa qué hacer para mantener segura a su familia. Ponga en práctica sus planes de seguridad para casos de tornados o incendios. Si su familia ha practicado, se sentirá más cómoda en caso de que ocurra una situación de emergencia real.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

#### Identificar el mejor refugio contra tormentas de su casa y practicar cómo acceder al refugio con su familia.

No siempre es fácil elegir el mejor lugar de su casa o de su lugar de trabajo para refugiarse en caso de un tornado. Muchos de los edificios más nuevos no cuentan con un área de refugio realmente adecuada. Utilice estas reglas básicas para encontrar el mejor refugio contra tornados posible:

- Manténgase alejado de ventanas y claraboyas.
- Refúgiese hacia "abajo y adentro". Asegúrese de que haya la mayor cantidad de paredes posible entre usted y el exterior (piense en el techo como una pared).
- Evite las habitaciones con techos muy amplios.
- Busque un lugar lo suficientemente grande para que todos puedan permanecer cómodos durante al menos 45 minutos.

Si vive en una zona propensa a los huracanes, esté preparado para proteger a su familia y su propiedad. Cubra las ventanas con madera contrachapada o postigos contra huracanes cuando se emita una advertencia de la llegada de un huracán (no utilice cinta). Si le aconsejan la evacuación, hágalo. De lo contrario, permanezca adentro y alejado de las ventanas hasta que la tormenta haya pasado por completo.

Saber	cómo	refugiarse	en el lu	gar de f	forma se	gura.
<b>- G G G G</b>	••••	. <b>.</b>	<b>J J</b>	.ga. a.	. •	<b>J</b> 4. 4

En caso de una situación de emergencia, como un derrame de productos químicos, es posible que le soliciten que se refugie en el lugar. Esto significa hacer que el lugar donde se encuentra sea un lugar seguro donde permanecer hasta que el peligro haya pasado. Los pedidos de refugio en el lugar se realizan cuando podría ser peligroso para usted salir al exterior.

Notificación: en caso de un incidente con materiales peligrosos, es probable que se activen las sirenas de alarma que se encuentran en la calle para alertar a los residentes de la zona que no es seguro permanecer afuera. Es probable que el personal de emergencia vaya puerta por puerta de la zona afectada o utilice los altavoces de los vehículos de la policía o de los bomberos para impartir instrucciones. También se brindará información por la radio y la televisión a través del Sistema de alertas de emergencia.

Qué hacer ante un incidente con materiales peligrosos: la primera cosa que hay que hacer ante una fuga de productos químicos u otro incidente con materiales peligrosos es pedir información. Si el personal de respuesta a emergencias no se encuentra en la zona impartiendo indicaciones, encienda la televisión o la radio y averigüe si su zona se encuentra afectada o qué pasos debe seguir. Nunca llame al 911 para obtener información acerca de una situación de emergencia. Solo llame al 911 si está herido o necesita ayuda.

Si le piden que se refugie en el lugar, debe cerrar todas las puertas y ventanas y desconectar los ventiladores y los acondicionadores de aire. Lleve a su familia a una habitación con la menor cantidad posible de puertas y ventanas. Es posible que le pidan que coloque toallas o cinta alrededor de las rendijas de ventanas y puertas. Siga las instrucciones para situaciones de emergencia con cuidado. Asegúrese de llevar una radio que funcione con baterías, así podrá saber cuándo el peligro ha pasado. Es posible que haya cortes de energía eléctrica durante el incidente.

#### Preparar una bolsa de evacuación para llevar a un refugio en caso de emergencia.

Se abrirán refugios de evacuación para casos de emergencia cuando se evacuen a las personas de sus hogares. En la mayoría de las zonas, los refugios de emergencia están a cargo de la Cruz Roja estadounidense. En un refugio de la Cruz Roja:

La Cruz Roja proveerá	Usted debe llevar	No se permite en el refugio
<ul> <li>Un catre para dormir</li> <li>Comidas y agua embotellada</li> <li>Una enfermera para la atención médica básica</li> <li>Información acerca de la catástrofe por parte de funcionarios públicos</li> </ul>	<ul> <li>Almohada y una manta</li> <li>Su propia medicación y suministros médicos (o una lista de lo que está tomando, dosis y nombres de los médicos)</li> <li>Identificación</li> <li>Ropa para cambiarse</li> <li>Cartas o revistas</li> <li>Objetos personales</li> </ul>	<ul> <li>Armas o bebidas alcohólicas</li> <li>Mascotas (excepto animales de servicio)</li> </ul>



La Cruz Roja nunca brindará información sobre usted a ninguna persona sin su consentimiento. El refugio de emergencia siempre es gratuito.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Conocer las necesidades exclusivas de su familia y estar preparado para satisfacerlas.

# Las necesidades exclusivas de la familia

Cada familia es diferente. ¿Hay un bebé o un niño pequeño en su hogar? ¿Algún integrante de la familia tiene una afección para la que debe tomar medicamentos? ¿Tiene una mascota? Antes de que se produzca una catástrofe, converse con su familia sobre sus necesidades exclusivas. Haga una lista de los elementos especiales que quizás necesiten en una catástrofe.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Sentarse con los integrantes de la familia e identificar
las necesidades exclusivas.

¿De qué tipo de cosas pueden prescindir los integrantes de su familia durante 72 horas? A continuación, encontrará algunos ejemplos de cosas que pueden generar necesidades exclusivas para la familia.

- Bebés y niños pequeños
- Medicamentos recetados (conserve un suministro para tres días)
- Suministros relacionados con la salud (por ejemplo, los diabéticos necesitan jeringas para insulina, toallitas embebidas en alcohol y suministros del medidor de glucemia)
- Dispositivos de asistencia (anteojos, bastones, etc.)
- Mascotas

Cuando uno está apurado, es fácil pasar por alto elementos pequeños e importantes. Quizás no sea sencillo encontrar elementos comunes como pañales y alimento para mascotas después de una catástrofe. Probar una nueva marca de leche de fórmula o no tener un objeto de apego puede hacer que una catástrofe sea aún más estresante para niños y mascotas.

Hable con sus hijos sobre lo que deben hacer en caso de incendio, emergencias médicas o catástrofes. Asegúrese de que todos sepan dónde se guardan los suministros de emergencia, cómo (y cuándo) llamar al 911 y a quién llamar si no pueden ponerse en contacto con usted durante una emergencia.

Hacer un plan para que las mascotas estén cuidadas
en una catástrofe.

Las catástrofes pueden desatarse mientras usted está lejos del hogar. Quizás el vecindario sea evacuado o usted quede atrapado en algún otro lugar y no pueda regresar a casa. Considere pedirle a un vecino en quien confíe que vigile a sus mascotas si usted no puede regresar debido a una catástrofe o a una emergencia. También puede pedirle que se lleve a sus mascotas si se ordena evacuar el lugar mientras usted no está en casa. Asegúrese de que se sienta a gusto con su mascota y que sepa dónde encontrar las correas y demás suministros.



Recuerde que en la mayoría de los refugios de emergencia no se permiten mascotas. Consulte a la agencia local de control de animales o a la sociedad protectora para conocer las opciones de refugio de mascotas durante una catástrofe.

#### Si usted o algún integrante de la familia tiene una discapacidad, confeccionar un plan de evacuación apto.

Las personas con discapacidades resultan más afectadas por una catástrofe que otros miembros de la comunidad. A menudo, esto se debe a la falta de disponibilidad de los servicios de accesibilidad. Los peligros como incendios fuera de control, las inundaciones y los huracanes pueden dar lugar a evacuaciones. Si tiene una discapacidad y vive en un área donde pueden ocurrir estos acontecimientos, asegúrese de contar con un plan de evacuación:

- Asegúrese de estar inscrito en algún sistema de notificación de emergencias ofrecido por la comunidad donde vive. Algunos sistemas de notificación solo llamarán a teléfonos fijos. Si usa un teléfono celular, quizás deba inscribirse por separado.
- Es posible que los servicios de transporte para personas discapacitadas no estén disponibles después de una catástrofe. Consulte con el proveedor de ese servicio para saber qué servicios puede brindar cuando se ordena una evacuación.
- Si los servicios de transporte para personas discapacitadas no están disponibles, acuerde con alguien para que pase a recogerlo si se ordena una evacuación. Asegúrese de que pasará a recogerlo A MENOS QUE usted le indique que no lo haga. De este modo, no se generarán confusiones llegado el momento. Si no puede evacuar el lugar, llame al 911 e indique dónde se encuentra.
- Consulte en la oficina local de la Cruz Roja o en otras organizaciones para saber quién proporciona refugio de emergencia en la comunidad donde vive. Asegúrese de que sus necesidades puedan satisfacerse en un refugio de emergencia. Considere las entradas y los baños accesibles, los métodos de comunicación con el personal del refugio, los servicios o suministros médicos, y el equipo o los dispositivos de asistencia que quizás necesite. Si tiene un animal de servicio, pregunte qué pueden brindarle al animal y lo que usted debe llevar. Asegúrese de que en el kit de emergencias haya baterías o un cargador para todos los dispositivos de asistencia.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Tener suficiente agua a disposición para su familia que dure 3 días (72 horas). Esto significa aproximadamente 3 galones (12 litros) por persona.

### Agua

Ya sea que usted obtenga agua de un sistema municipal de suministro o que su casa tenga un pozo privado, el suministro de agua depende de la energía eléctrica para hacer funcionar el sistema. Durante un corte de energía eléctrica, puede encontrarse sin agua potable. También es probable que necesite agua potable en caso de emergencia si su suministro de agua se contamina. Tanto los pozos privados como los sistemas municipales de suministro pueden ser vulnerables a la contaminación en caso de una catástrofe.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Comprar y almacenar un suministro de agua
comercialmente embotellada para 72 horas (o más,
hasta para dos semanas).

Un suministro de tres días para una persona significa 3 galones de agua (un galón por persona por día). También incluya un galón adicional para una mascota mediana. Ese galón debe durar tres días, pero tenga en cuenta que puede ser un poco más o menos, de acuerdo con el tamaño de su mascota.

1 día, 1 persona = 1 galón (o 128 onzas) = 7 botellas de 20 onzas = 4 litros 3 días, 1 persona = 3 galones (o 384 onzas) = 21 botellas de 20 onzas = 12 litros

Durante una situación de emergencia, debe beber al menos dos cuartos de galón (medio galón) de agua por día. Beba de 3 a 4 cuartos de galón por día si hace mucho calor, está embarazada o tiene alguna enfermedad; la misma cantidad también deben beber los niños. Cierta cantidad de agua de su suministro de emergencia se utilizará para cocinar o lavar.

Si compra agua comercialmente embotellada, debe reemplazarla una vez por año. Almacene el agua en un lugar fresco y oscuro para mantenerla con un sabor más fresco durante más tiempo.



Si los suministros disminuyen, nunca racione el agua. Beba la cantidad que necesita hoy y busque más mañana.

### Embotellar un suministro de agua para 72 horas en su casa.

Si obtiene el agua de un pozo privado, desinfecte el agua de la canilla antes de embotellarla. Coloque seis gotas de blanqueador por cada galón de agua, agítela bien y luego déjala reposar durante 30 minutos. Si obtiene el agua de un sistema de suministro municipal, no es necesario que desinfecte el agua de la canilla antes de embotellarla.

Reemplace el suministro de agua cada seis meses si embotella su propia agua. Siempre desinfecte las botellas antes de rellenarlas. Almacene el agua en un lugar fresco y oscuro.

Desinfecte las botellas antes de rellenarlas:

- (1) Lave los envases con jabón para lavavajillas y enjuague con agua.
- (2) Desinfecte todas las superficies internas del envase con una solución compuesta por una cucharadita de blanqueador líquido de cloro de uso casero en un cuarto de agua.
- (3) Permita que se airee durante un minuto.

Utilice botellas de plástico transparente con tapas herméticas. Los envases de leche no son buenos para almacenar agua, no cierran bien y el agua almacenada allí algunas veces puede adquirir sabor a plástico. Solo utilice botellas que originalmente contenían bebidas (las botellas grandes de plástico de gaseosas son útiles). Consulte la página anterior para saber qué cantidad de agua es necesaria para su familia en un caso de emergencia.

#### Aprender cómo proporcionar un suministro seguro de agua potable para su casa en caso de una catástrofe.

<u>Calefón</u>: iNO lo use si el tanque o sus dispositivos han estado sumergidos en el agua de la inundación!

- (1) Desconecte el gas o la electricidad del calefón (desconecte la electricidad desde el fusible o disyuntor; desconecte el gas desde la válvula de suministro del calefón, gire la manija de la válvula para que cruce la tubería de gas; y no quede alineada con ella).
- (2) Cierre la válvula de entrada de agua (debe estar ubicada cerca del calefón).
- (3) Abra el desagüe de la parte inferior del tanque.
- (4) Abra la llave de agua caliente (caerá agua del tanque, no de la canilla).

Deseche los primeros galones si contienen óxido o sedimento. No vuelva a conectar el gas ni la electricidad hasta que el tanque se rellene.

#### Tuberías

- (1) Cierre la válvula principal de agua desde donde el agua ingresa a la casa (generalmente cerca del medidor de agua si cuenta con agua provista por la ciudad).
- (2) Abra la canilla más alta de la casa para permitir el ingreso de aire a las tuberías.
- (3) Obtenga agua de la canilla más baja de su casa (nunca obtenga agua de las canillas que han estado sumergidas en el agua de la inundación).

<u>Hielo</u>: si tiene espacio en el congelador, considere la posibilidad de congelar parte del agua de su suministro. Esto tiene la ventaja adicional de mantener los alimentos del congelador fríos durante un corte de energía eléctrica.



La misión de Do 1 Thing es lograr que las personas, las familias, las empresas y las comunidades se preparen para enfrentar todo tipo de peligros y puedan recuperarse en caso de sufrir una catástrofe.

<u>OBJETIVO</u>: Asegurarse de que todos los integrantes de la familia puedan recibir información durante una emergencia, comprenderla y actuar en consecuencia.

### Trabajo, escuela y comunidad

Las catástrofes pueden ocurrir en cualquier momento. Si está lejos de su hogar, ¿sabe cómo encontrar refugios seguros? ¿Conoce los procedimientos de emergencia establecidos en la escuela a la que asiste su hijo o en el lugar donde usted trabaja? ¿Sabrán qué hacer las personas que dependen de usted en caso de que no pueda llegar hasta ellas? Sepa cómo asegurarse de que usted y sus seres queridos estén seguros durante una catástrofe, independientemente de dónde se encuentre.

Escoja una de las siguientes opciones para hacer este mes y estar mejor preparado:

Asegurarse de que existan procedimientos de
emergencia en la escuela o en su trabajo.

Pregúntele a su empleador sobre los planes de emergencia del lugar donde trabaja. También hable sobre los planes de emergencia con los administradores de la escuela a la que asiste su hijo y de otros lugares donde usted o sus familiares asisten.

Cómo estar seguro en el trabajo y la escuela:

- Asegúrese de que las rutas de evacuación y las ubicaciones de los refugios para tornados estén marcadas en el mapa y exhibidas en el edificio.
- Fomente la capacitación y los simulacros de emergencia.
- Colabore para que se arme un kit de emergencia para la instalación.
- Sepa dónde se encuentran los matafuegos y los desfibriladores automáticos externos (Automatic External Defibrillator, AED).



En la hoja informativa "Suministros de emergencia" encontrará más información sobre cómo armar kits de emergencia para el trabajo y la escuela.

Entregar kits de emergencia a quienes dependen de
usted (estudiantes universitarios, padres ancianos,
etc.).

Arme kits de emergencia básicos para aquellos que quizás no puedan hacerlo solos o para quienes no consideren armarlos. Muéstreles qué contienen y hábleles sobre las catástrofes.

Asegúrese de que el kit satisfaga sus necesidades especiales. Por ejemplo, si alguien toma un medicamento recetado, incluya una lista de medicamentos y dosis. En el caso de los estudiantes universitarios, asegúrese de que el kit sea lo suficientemente pequeño como para poder guardarlo en el espacio del que dispongan.

#### Estudiantes universitarios

Coménteles a los estudiantes universitarios sobre cómo se mantendrá en contacto en caso de que se produzca una catástrofe. Asegúrese de que sepan que es posible que en ese momento los teléfonos celulares no funcionen. Escoja un contacto de emergencia que no viva cerca de su hogar ni de la universidad. Acuerde con los estudiantes llamar a esa persona si no pueden ponerse en contacto con usted durante una catástrofe.

Visite el sitio web de la universidad a la que asisten los estudiantes para conocer los planes y procedimientos que deben seguirse en una catástrofe. Algunas universidades dispondrán de un número de teléfono al que puede llamar en casos de emergencia. Si no lo encuentra en el sitio web, llame a la oficina de admisión y pídalo. Agregue el número a la lista de contactos de emergencia. Asegúrese de que los estudiantes sepan que deben llamarlo en caso de que haya una emergencia en el campus. Además, asegúrese de que estén registrados en un sistema de notificación de emergencias en el campus.

#### Seguros

Consulte al agente de seguros para saber si su póliza cubre las pertenencias de los estudiantes mientras no se encuentran en la escuela. Quizás necesite adquirir una póliza adicional de inquilino. Además, averigüe en la aseguradora de salud dónde pueden los estudiantes obtener atención médica cubierta en la escuela.

### Saber cómo responderán los demás miembros de la comunidad ante una catástrofe.

Comuníquese con el administrador local de emergencias, o la policía y los bomberos, y pídales que revisen los planes de emergencia de la escuela o del trabajo. De este modo, podrá asegurarse de que los planes no interfieran con una respuesta ante emergencias llegado el momento. Por ejemplo, si la escuela planea mantener a los estudiantes en una determinada área mientras esperan que los padres pasen a recogerlos, asegúrese de que la policía y los bomberos estén de acuerdo en que el área es segura y que los padres podrán acceder a ella en una emergencia.

Averigüe si la comunidad ha designado rutas de evacuación para casos de inundación, huracanes u otra catástrofe. Incluya esos datos en los planes. Pida comentarios sobre los planes a las demás personas que trabajan en la instalación. Es especialmente importante incluir a las personas con discapacidades. Asegúrese de que los planes que se desarrollen incluyan a todos.