

Umpqua Preparado

Manual de Preparación para Emergencias Familiares

Una Publicación del Condado de Douglas 2023

¿Por qué Planificar para una Emergencia?

¿Sabía que Oregón se considera un estado de riesgo total? Si bien el sur de Oregón es un hermoso lugar para vivir, somos vulnerables a los desastres. Muchos de estos desastres ya han ocurrido aquí y sin duda volverán a ocurrir. Durante algunos de estos eventos, es posible que pueda permanecer en su hogar, pero podría quedarse sin electricidad, agua u otros servicios. Es importante planificar para los desastres en el hogar, así como los que pueden ocurrir mientras está fuera de casa.

Los principales peligros en el valle de Umpqua se han identificado como:

- Fuego.
- Terremoto.
- Derrame de materiales peligrosos.
- Enfermedad infecciosa.
- Calor extremo o tormenta invernal.
- Falla de servicios públicos.
- Inundación.
- Tsunami.



CONSEJO: Durante un evento a gran escala, es posible que los servicios de emergencia no estén disponibles. Asegúrese de tener planes, habilidades y suministros para todo tipo de acontecimiento.

Los residentes de Umpqua Valley tienen la fortuna de que los administradores de emergencias locales hayan desarrollado un sistema de respuesta de emergencia eficaz y cooperativo. En todo el condado de Douglas, las agencias trabajan juntas para prepararse para cualquier emergencia que se nos presente.

Si bien las agencias pueden estar en un estado de preparación para los desastres, no hay sustituto para la preparación individual. Nuestro estándar estatal de Oregón para la preparación es "Listo para 2 Semanas," pero el Manejo de Emergencias del Condado de Douglas recomienda que planifique para sucesos a más largo plazo. No se le pide que se ocupe solo de las emergencias, pero sus esfuerzos de preparación individuales permitirán que las agencias de servicios de emergencia ayuden a las personas en situaciones que amenazan la vida. Esta guía de preparación lo ayudará a ser la ayuda hasta que llegue la ayuda.

Su plan funcionará mejor cuando todos los involucrados acuerden operar dentro de sus pautas. Este manual se proporciona como una guía y, si lo sigue, tendrá planes, habilidades y suministros para ayudarlo durante cualquier tipo de desastre. Una vez que esté preparado, será el momento de planificar con sus vecinos. En momentos de desastre, probablemente serán los primeros disponibles para acudir en su ayuda, o pueden necesitar su ayuda. Averígue antes de que ocurra un desastre qué habilidades y recursos tienen usted y sus vecinos y cómo pueden trabajar juntos.

CONSEJO: Asegúrese de que sus planes, habilidades y equipo sean apropiados para todo tipo de condiciones:

- ¿Puede iniciar un incendio bajo la lluvia o en temperaturas bajo cero?
- ¿Puede evacuar su casa en total oscuridad?
- ¿Revisar su plan cada 6 meses?

¡Nunca se sabe cuándo ocurrirá una emergencia! ¡Empieza ahora, empieza hoy!

CONSEJO: ¡Tu plan es tan bueno como tu entrenamiento! ¡Entrene con frecuencia! Los simulacros ayudan a resolver problemas y detalles que de otro modo no consideraría:

- ¿Tiene su hijo la fuerza suficiente para abrir la ventana?
- ¿Su escalera de emergencia llega al suelo?
- ¿Se comportará su mascota de manera diferente con la actividad intensificada?
- ¿Sus kits de emergencia caben en su vehículo con su familia y mascotas?

Manual de Preparación para Emergencias Familiares

Capítulo 1 – Riesgos

Fuego.....	5 – 9
Terremoto.....	10 – 11
Materiales Peligrosos.....	12 – 13
Riesgos para la Salud.....	14 – 15
Calor.....	16
Tormenta Invernal.....	17
Falla de Servicios Públicos.....	18 – 19
Inundación.....	20
Tsunami.....	21 – 22

Capítulo 2 – Esenciales

Planes.....	24
Agua.....	25
Alimentos.....	26
Refugio.....	27
Saneamiento & Higiene.....	28 – 29
Primeros Auxilios.....	30 – 32
Comunicaciones.....	33

Capítulo 3 – Consideraciones Especiales

Salud Mental.....	35
Niños.....	36
Mascotas & Ganado.....	37
Habilidades Diversas.....	38 – 39

Capítulo 4 – Tipos de Kits

Agarra y Ir Carpeta.....	41
Kit para Mascotas.....	42
Ir Kit.....	42
Kit Abultado.....	43
Caja de Evacuación.....	43
Kit de Coche.....	44
Refugio en Lugar.....	45
Listo para 2 Semanas.....	46

Capítulo 5 – Recursos

Calendario de Preparación.....	48 – 51
Alerta Ciudadana.....	52
Evacuaciones.....	53 – 54
Preparación del Vecindario.....	55 – 56



Capítulo 1

Riesgos



Fuego

Si se produce un incendio en su hogar, es posible que tenga menos de dos minutos para escapar antes de que se vea envuelto en llamas. ¿Cómo puede estar seguro de que usted y su familia sabrán qué hacer? Prepárese, prevenga y practique para estar listo para un incendio en su casa.

Detectores de Humo en Funcionamiento

CONSEJO: ¡Prepárese, prevenga y practique!

- Pruebe sus detectores de humo **mensualmente** presionando el botón de prueba y escuchando la alarma.
- Cambie las baterías del detector el primer día de primavera y el primer día de otoño, a menos que use baterías selladas de 10 años.
- Se deben colocar detectores de humo en cada dormitorio y afuera de cada área para dormir. Debe haber detectores de humo en todos los niveles de la casa, incluido el sótano.
- **Nunca** desactive un detector de humo, solo los detectores de humo que **funcionan** salvan vidas.

Un Plan de Escape de Casa

- Dibuje un diagrama de su casa que muestre puertas y ventanas (vea el plan de escape de muestra a continuación).
- Determine dos rutas de escape para salir de cada habitación. Comuníquese con el departamento de bomberos de su localidad para obtener ayuda para planificar el escape seguro de las personas con discapacidades.
- Identifique un lugar de reunión al aire libre a una distancia segura de su hogar. Asegúrate de que todos sepan dónde está.
- Enseñe a todos a salir y permanecer fuera; salir de casa y nunca volver a entrar por ningún motivo.
- Asegúrese de que las ventanas no estén selladas con clavos o pintura.
- Si tiene mascotas, determine quién es responsable de llevar a cada mascota a un lugar seguro.
- Llame al 911 desde la propiedad de un vecino u otro lugar seguro. Use el teléfono de ellos si no tiene teléfono celular.
- Enseñe a los niños a guardar zapatos y una linterna debajo de la cama. Pídales que practiquen ponerse los zapatos y usar la linterna para salir de la casa de manera segura.

Un Domicilio Visible

- Asegúrese de que su dirección sea claramente visible desde la calle para que los equipos de emergencia puedan encontrar su casa rápidamente.
- Si tiene un código de puerta, llame al número de policía que no sea de emergencia para registrar su código de puerta para que el personal de emergencia pueda entrar.

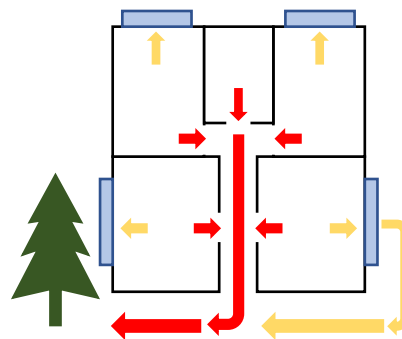
Equipo de Calefacción

- Nunca use carbón o electrodomésticos sin ventilación en su hogar.
- Limpie/revise su chimenea y sistema de calefacción anualmente.
- Mantenga los combustibles a una distancia mínima de 18 pulgadas de los rodapiés y calentadores portátiles.

Fumar/Ceniza

- ¡Nunca fume en la cama!
- Apague los materiales para fumar en ceniceros resistentes que no se vuelquen. No los arroje a un bote de basura, arbustos o polvo de corteza.
- Deseche las cenizas calientes o los carbones en un cubo de metal hasta que se enfríen por completo.

Ejemplo de Plan de Escape



CONSEJO: Las manillas de la Puerta pueden quemarlo si el fuego está fuera de la puerta. Toque las manillas de las puertas con precaución. Enseñe a los niños cómo evaluar el calor.



Fuego

Fósforos y Encendedores

- ¡Mantenga fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños!
- Enseñe a los niños a decirle a un adulto cuando encuentren fósforos o encendedores y que esos artículos no son juguetes.
- No permita que los niños usen fósforos o encendedores para encender velas, especialmente en los dormitorios.
- Considere usar solo encendedores con características a prueba de niños.

CONSEJO: ¡NUNCA arroje agua sobre un fuego de grasa!

Cocinar

- Nunca salga de la habitación cuando esté usando los fogones, especialmente cuando esté calentando alimentos. Las grasas son altamente inflamables. En el caso de un incendio de grasa, sofoque el fuego con la tapa de la cacerola o use un extintor.
- Mantenga los combustibles alejados de las superficies de cocción, incluso si los elementos calefactores no están en uso. No almacene sartenes adicionales o combustibles en el horno.

Eléctrico

- No se deben usar cables de extensión en lugar del cableado permanente.
- ¡No sobrecargue los enchufes ni los cables de extensión! Si no puede evitar el uso de varios cables eléctricos, como para las luces de Navidad, asegúrese de utilizar extensiones con protectores contra sobretensiones.
- Desenchufe los electrodomésticos pequeños, como tostadores y pinzas para el cabello, cuando no estén en uso.
- No pase por alto los fusibles saltados, ya que pueden ser una indicación de una situación peligrosa.
- No utilice fusibles como interruptores. Desgastan los interruptores, lo que puede provocar la formación de arcos eléctricos con el tiempo.

CONSEJO: El pánico puede ralentizarlo: sepa qué hacer y cómo hacerlo para ayudar a prevenir el pánico.

Líquido Inflamable

- Guarde la pintura, el diluyente de pintura, la gasolina y otros líquidos inflamables fuera de su hogar y lejos de cualquier fuente de calor.
- Los trapos o combustibles empapados en líquido inflamable deben desecharse en recipientes metálicos con tapa, no en botes de basura, para evitar la ignición espontánea.

¡Práctica!

- Cuando pruebe sus detectores de humo, hable sobre el significado de la alarma con los niños pequeños.
- Dormir con la puerta cerrada; esto puede brindarle más tiempo y protección contra el humo mientras la alarma de humo lo alerta sobre el incendio.
- Enseñe a los miembros de la familia a sentir si las puertas están calientes antes de abrirlas; podría haber fuego en el otro lado.
- Si tiene una casa de varios pisos y planea usar una escalera de escape, asegúrese de que todos hayan practicado su uso. ¡Bajar una escalera puede ser aterrador!

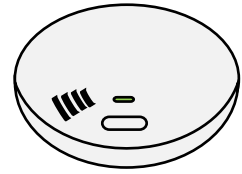
Realice Simulacros de Incendio Regulares para Practicar Su Plan

- Practique durante el día y la noche para que su familia se acostumbre a salir de casa en diferentes condiciones.
- Asegúrese de incluir reunirse en el lugar designado o practicar ir a la casa del vecino como si fuera a usar su teléfono para llamar al 911.
- Lleve un registro de cuánto tiempo les toma a todos salir. Trate de ser lo más rápido posible mientras sea seguro. Date un límite de tiempo de dos minutos y entrena hasta que puedas salir dentro de ese período de tiempo.
- ¡Recuerde incluir todos sus equipos de emergencia en sus simulacros para que sean lo más realistas posible!



Fuego

Más de un tercio de las muertes por incendios ocurren en hogares sin detectores de humo. Cientos de personas mueren cada año en casas con detectores de humo que no funcionan. Es importante que no solo tenga detectores de humo, sino que también los revise y mantenga periódicamente.



CONSEJO: Los detectores de humo deben montarse en lo alto de la pared o en el techo, mientras que los detectores de monóxido de carbono deben colocarse a 5 pies del piso cerca de cada área para dormir y en cada nivel de la casa.

Tipos de Detectores de Humo

Alimentado por Batería

Algunos detectores de humo alimentados por baterías funcionan con baterías alcalinas. Estas baterías deben revisarse mensualmente y reemplazarse dos veces al año. Un buen momento para hacerlo es el primer día de primavera y el primer día de otoño.

Alámbrico con Batería de Respaldo

Estos son modelos cableados que tienen respaldo de batería, por lo que el detector seguirá funcionando en caso de corte de energía. Si tiene este tipo, la batería debe cambiarse dos veces al año a menos que use una batería sellada de 10 años.

Alámbrico sin Batería de Respaldo

Este tipo de detector de humo funciona con corriente eléctrica doméstica. Mientras tenga electricidad, funcionará; si su casa se queda sin electricidad, ya no funcionará. Si tiene este tipo, también debe instalar modelos que funcionan con baterías para respaldo.

Personas con Discapacidad Auditiva

Hay detectores de humo disponibles que están diseñados para personas con discapacidad auditiva. Estos detectores de humo tienen luces estroboscópicas que, cuando se activan, emiten una luz blanca extremadamente brillante o un agitador de cama que puede despertar a la mayoría de las personas de su sueño.

Hacer de la Colocación una Prioridad

Como **mínimo**, debe haber detectores de humo en los pasillos y corredores entre las áreas para dormir y el resto de la casa y/o un detector de humo en el centro del techo directamente arriba de cada escalera.

Las medidas adicionales incluyen la instalación de detectores de humo en una pared o en el techo de cada dormitorio.

Debido a que el humo sube, los detectores de humo deben instalarse en lo alto de la pared o el techo. Una unidad colgada en el techo debe colocarse lo más cerca posible del centro de la habitación, o a un mínimo de 12 pulgadas de la pared. Evite instalar detectores cerca de salidas de conductos de suministro de aire, ventanas y entre los dormitorios y el retorno de aire frío del calefactor. Para una unidad colgada en la pared, la parte superior del detector debe estar entre 6-12 pulgadas del techo.

Los detectores de humo acumulan polvo como todo lo demás en una casa. Para asegurarse de que su detector de humo esté limpio, siga las recomendaciones de limpieza del fabricante o use una aspiradora para eliminar el polvo y las telarañas.

CONSEJO: Se recomienda reemplazar los detectores de humo cada 10 años. Después de 15 años, existe un 50% de probabilidad de que su detector falle. Hay un 100% de posibilidades de fallas después de 30 años.



Fuego

Un extintor de incendios es un recipiente de almacenamiento para un agente extintor de incendios, como agua o productos químicos. Los extintores de incendios están etiquetados de acuerdo con el tipo de incendio para el que están destinados. Usar el tipo incorrecto de extintor en un incendio puede empeorar la situación.

Tradicionalmente, los extintores de incendios solo han sido etiquetados A, B, C, D para indicar el tipo de incendio en el que se van a utilizar. Recientemente, se han comenzado a utilizar pictogramas o imágenes. Un pictograma o imagen azul en el extintor indica el tipo de fuego en el que se debe usar, y una imagen negra con una barra que lo atraviesa indica el tipo de fuego en el que no se debe usar. Los extintores de incendios pueden tener indicadores de letras, pictogramas o ambos.

Tipos de Extintores

Clase A: Combustibles Ordinarios

Se utiliza en incendios de papel, tela, madera, hule y muchos plásticos. Extintor tipo agua.

Clase B: Líquidos Inflamables

Se utiliza en aceites, gasolina, algunas pinturas, barniz, grasa de sartén u horno, solventes y otros líquidos inflamables.

Clase C: Equipo Eléctrico

Se usa en incendios en cableado, cajas de fusibles y otros equipos de energía eléctrica.

Clase D: Metales

Usado en metales combustibles como magnesio y/o sodio.

CONSEJO: Si hay un incendio en su casa, saque a todos afuera. ¡MARQUE AL 911! Solo combate un pequeño incendio. Si el fuego se hace más grande, ¡salga! Cierre las puertas para reducir la propagación del fuego y asegúrese de permanecer entre el fuego y una salida.

CONSEJO: ¡Usar el tipo incorrecto de extintor de incendios puede empeorar el incendio!



Compra y Mantenimiento de un Extintor

1. Si planea comprar un solo tipo de extintor, un extintor de polvo químico seco multipropósito con la etiqueta ABC apaga la mayoría de los tipos de incendios.
2. Cuanto más grande es el extintor, más fuego apaga. Asegúrese de que puede sostener y operar el que compró.
3. Pregúntele a su distribuidor o comuníquese con su departamento de bomberos para determinar cómo hacer que su extintor sea reparado e inspeccionado.

Recargue o reemplace el extintor después de cualquier uso.

Aprenda Como H A A B

- H**alar Hale el pasador. Algunos extintores requieren la liberación de una cerradura de seguridad, presionando una palanca de perforación u otros movimientos similares.
- A**puntar Apunte la boquilla del extintor (corneta o manguera) a la **base del fuego**.
- A**pretar Apriete o presione el mango.
- B**arrer Barrer de un lado a otro en la base del fuego hasta que se apague. Apague el extintor. Esté atento a un reincendio y reactive el extintor si es necesario. Los extintores de espuma y agua requieren una acción ligeramente diferente. **Lea las instrucciones con anticipación y sepa cómo usar su extintor.**

***Para obtener más información, comuníquese con el departamento de bomberos de su localidad.**



Fuego

El fuego es un elemento natural en los ecosistemas forestales. Hoy en día, más personas se están instalando en los bosques y pastizales, convirtiéndose así en parte de la interfaz urbana/forestal, donde el entorno urbano se encuentra con lo salvaje. Los residentes que viven en áreas de interfaz urbana/forestal deben ser conscientes del peligro de incendios forestales y prepararse en consecuencia.

Hay 3 formas en que las estructuras se encienden por medio de incendios forestales:

1. Cuando el fuego alcanza un calor radiante tan intenso que un combustible cercano comienza a arder.
2. Cuando el fuego quema directamente a un objeto o a la estructura, provocando que las llamas se toquen directamente y se enciendan.
3. Cuando las brasas encendidas, también conocidas como tizones, vuelan por el aire y caen sobre una estructura o combustible, inician un incendio.

La Zona de Ignición del Hogar (ZIH)

Esto incluye su hogar y el área inmediata que rodea su hogar, hasta 200 pies, según el terreno y la vegetación. Mantener la zona de ignición de su hogar lo más segura posible reducirá la posibilidad de que su hogar se incendie durante un incendio forestal.

Su Hogar

- Reemplaze los techos de madera curada con material para techos no inflamable.
- Retire las hojas y las pinochas de las canaletas, el techo y la terraza.
- Retire las ramas de los árboles que cuelgan sobre el techo.
- Mantenga la terraza libre de muebles de jardín inflamables, tapetes, etc.
- Proteja las rejillas de ventilación y las áreas debajo de la terraza con una malla metálica de un octavo para evitar que entren brasas en su casa.
- Guarde la leña en un lugar seguro, al menos a 30 pies de distancia de su casa y terraza.

Dentro de los 30 Pies de Su Hogar

- Mantenga 30 pies alrededor de su casa: despejado, verde y limpio. Retire la vegetación muerta y mantenga el césped seco recortado a 4 pulgadas de alto.
- Las plantas directamente cerca de la casa deben elegirse con cuidado. Idealmente, deben ser resistentes al fuego, estar bien cuidadas, bien regadas y libres de materiales muertos que puedan encenderse durante un incendio forestal.
- Los matorrales inflamables, como el enebro, debe eliminarse.

Dentro de los 100 Pies de Su Hogar

- Retire las plantas y matorrales.
- Retire las ramas bajas de árboles y arbustos.
- Corte el césped a 6 pulgadas.
- Las copas de los árboles deben tener una separación de 10-15 pies para evitar peligrosos incendios de copas.
- Los caminos de entrada que conducen a la casa también deben estar libres de vegetación espesa a ambos lados y ser lo suficientemente anchos para dar cabida a los vehículos y al personal de extinción de incendios (generalmente 12 pies de ancho y 14 pies de alto).



CONSEJO: Obtenga más información sobre cómo proteger su hogar de los incendios forestales
www.firewise.org



Terremoto



AGÁCHESE



CÚBRASE



SUJÉTESE

¡Agáchese!

Tírate al suelo (antes de que te tumbe el terremoto).

¡Cúbrase!

Cúbrase debajo de un escritorio, una mesa u otros muebles resistentes que no puedan volcarse. Si eso no es posible, busque refugio contra una pared interior y protéjase la cabeza con los brazos. Evite lugares peligrosos cerca de ventanas, objetos colgantes, espejos y muebles altos.

¡Sujétese!

Si se refugia debajo de un mueble resistente, **agárrase** a él y prepárese para moverse con él. **Mantenga** la posición hasta que el suelo deje de temblar y sea seguro moverse.

Pero, ¿Y si Estoy...?

- En la cama: si está en la cama, quédese allí. Agárrate y protégé tu cabeza con una almohada.
- En un edificio de varios pisos: “¡Agáchese, cúbrase y sujétese!” No utilice los ascensores. No se sorprenda si se activan los sistemas de rociadores o las alarmas contra incendios. Evite las escaleras hasta que el temblor haya cesado.
- Afuera: muévase a un área despejada si puede hacerlo de manera segura; evite las líneas eléctricas, árboles, letreros, edificios, vehículos y otros peligros.
- Conduciendo: hágase a un lado de la carretera, deténgase y ponga el freno de estacionamiento. Evite pasos elevados, puentes, líneas eléctricas, señales y otros peligros. Permanezca dentro del vehículo, quédese adentro hasta que termine el temblor. Si los cables eléctricos caen sobre su vehículo, quédese adentro hasta que una persona capacitada los quite. **No abras la puerta ni pongas los pies en el suelo.**
- En un teatro o estadio: quédese en su asiento. Agáchese y protéjase la cabeza y el cuello con los brazos. Si no puede agacharse debajo del asiento, al menos coloque la cabeza y la parte superior del cuerpo debajo del asiento. No intente irse hasta que cese el temblor. Salga con cuidado, atento a los escombros que caen o cualquier cosa que pueda caer durante una replica. Mantén la calma y anima a los demás a hacer lo mismo.
- En la montaña: evite las laderas inestables o los precipicios. Los deslizamientos de tierra son un peligro común durante un terremoto. Esté atento a la caída de rocas y escombros.

MITO: El “Triángulo de la Vida” es la mayor manera de protegerse dentro de un edificio. ¡FALSO! El mejor método de supervivencia dentro de un edificio es “¡Agáchese, cúbrase y sujétese!” El método de Triángulo de la Vida le indica a acercarse a un objeto grande, lo que puede exponerlo a laceraciones y lesiones por aplastamiento debido a la caída de objetos y escombros. Obtenga más información en www.shakeout.org/espanol.



Terremoto

Prepararse

- Sujete con seguridad su calentador de agua y aparatos de gas.
- Arregle cableado eléctrico defectuoso, tuberías de gas con fugas y conexiones de servicios públicos inflexibles.
- Coloque objetos grandes y pesados en los estantes inferiores. Sujete los estantes a las paredes. Sujete objetos altos y pesados en la parte superior.
- Guarde botellas, vasos, platos y otros artículos frágiles en estantes inferiores o en gabinetes que puedan cerrarse con llave. Considere usar masilla para terremotos.
- Mantenga linternas en varios lugares de fácil acceso para usarlas si se corta la electricidad.
- Mantenga zapatos resistentes debajo de su cama y gafas protectoras, una cubierta para la cara, guantes de cuero y una linterna en su mesa de noche para facilitar el acceso en caso de que ocurra un terremoto por la noche. Póngase su equipo de protección antes de evaluar el daño.
- Asegúrese de que la casa esté firmemente anclada a sus cimientos.
- Fijar los artefactos de iluminación del techo.
- Sepa cómo cerrar todos los servicios públicos.
- Ubique lugares seguros en cada habitación.
- Identifique las zonas de peligro en cada habitación.

CONSEJO: Ya sea que esté en su hogar, oficina, escuela o cualquier otro tipo de edificio, identifique los lugares seguros y las zonas de peligro para que pueda protegerse durante un terremoto y sus replicas.

Cuando el Temblor Se Detiene

- Revise si hay lesiones en usted mismo y en los que lo rodean.
- Si huele a gas o escucha un silbido, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas en el exterior. Mantenga cerca la herramienta de cierre necesaria. Si cierra el suministro de gas por cualquier motivo, un profesional debe restablecer el servicio.
- Si hay daños eléctricos, cables sueltos, arcos, chispas o humo, desconecte la electricidad en el panel de control principal.
- Si las tuberías de agua están dañadas, cierre el suministro de agua en la válvula principal.
- Revise su casa en busca de daños estructurales evidentes, incluida la chimenea.
- Limpie el cloro, gasolina y otros líquidos inflamables.
- Inspeccione visualmente las líneas de servicios públicos y los electrodomésticos en busca de daños.
- No le baje a los inodoros hasta que sepa que las líneas de alcantarillado están intactas.
- Abra los gabinetes con cuidado. Tenga cuidado con los objetos que pueden haberse movido.
- Use su teléfono solo para reportar condiciones de emergencia o para asistencia de emergencia.
- Textee en lugar de llamar. A menudo, se enviará un mensaje de texto cuando una llamada no lo haga (solo envíe mensajes de texto de emergencia).
- Si es posible, escuche los informes de noticias para obtener la información más reciente sobre emergencias.
- Manténgase alejado de las calles a menos que viajar sea esencial para su seguridad.
- Manténgase alejado de las áreas dañadas a menos que las autoridades hayan solicitado específicamente su ayuda.
- No use velas, fósforos, estufas de campamento, generadores, asadores o llamas abiertas debido a la posibilidad de una fuga de gas después de cada replica, incluso si no hubo daño inicial.

CONSEJO: Después de un terremoto, esté preparado para las replicas y planifique dónde se refugiará cuando ocurran. Las replicas pueden ocurrir durante un período de semanas, meses o años.



Materiales Peligrosos

¿Qué Es un Material Peligroso?

Por ley, un material peligroso es “cualquier producto que corroa otros materiales, explote o se encienda fácilmente, reaccione fuertemente con el agua, sea inestable cuando se expone al calor o a golpes, o sea tóxico para los humanos, los animals o el medio ambiente.” Los materiales peligrosos pueden incluir explosivos, gases y líquidos inflamables, veneno y gases venenosos, corrosivos y cáusticos, gases no inflamables, oxidantes, materiales que reactiven con el agua y materiales radioactivos.

¿Cuáles Son los Materiales Peligrosos Comunes?

Productos de Limpieza

- Blanqueador (limpiador líquido, en polvo, etc.): reactivo y puede formar vapores tóxicos cuando se mezcla con otros limpiadores, especialmente amoníaco o cualquier ácido, incluido el vinagre. Irritante para los ojos y las mucosas; un corrosivo.
- Amoníaco (líquido, limpiacristales, etc.): reacciona con ácidos (como el vinagre) para formar un vapor inflamable. Irrita la piel, ojos, nariz y garganta; un corrosivo.
- Limpiador de hornos: irritante para la piel, peligro de inhalación; sustancia cáustica.
- Detergente para ropa: dañino si se ingiere. Irritante leve a severo para la piel y los ojos.
- Aerosoles: el recipiente puede explotar si se calienta. Los contenidos pueden ser altamente inflamables o contener irritantes, corrosivos, toxinas o venenos.

Productos de Belleza

- Espray para el cabello (bomba o aerosol): la mayoría contiene alcohol, que es inflamable. Los tipos de aerosol tienen una inflamabilidad inherente del propulsor.
- Esmalte y quitaesmalte: inflamable.
- Perfume/colonía: inflamable.

Productos de Garaje o Cobertizo de Jardín

- Pinturas, barnices, diluyentes de pintura: inflamables.
- Gasolina: inflamable e irritante.
- Diésel: combustible y presunto cancerígeno.
- Pesticidas/herbicidas: veneno.
- Líquido para encendedores: inflamable.
- Fertilizante: veneno, cáustico, oxidante. Explosivo con hidrocarburos (es decir, diésel).



Otros Materiales

- Tanques de propano: gas inflamable. La exposición al calor puede provocar la ventilación o la ignición del vapor.
- Trapos aceitosos: se queman espontáneamente cuando se almacenan en cualquier otro recipiente que no sea hermético.

Si bien los Estados Unidos tienen leyes que rigen el manejo, el transporte y la eliminación seguros de materiales peligrosos, los accidentes pueden ocurrir y ocurren regularmente en todo el país.

CONSEJO: Para obtener más información sobre productos peligrosos para el hogar y alternativas efectivas, llame a su departamento de bomberos local. Siempre llame antes de deshacerse de posibles materiales peligrosos. Recuerde desechar los materiales peligrosos de manera adecuada.



Materiales Peligrosos

¿Estoy en Peligro en Mi Comunidad?

Una variedad de materiales peligrosos se transportan, almacenan o utilizan en nuestras comunidades modernas todos los días. Los sitios comunes de materiales peligrosos incluyen instalaciones de alta tecnología, gasolineras comerciales, distribuidores de propano, plantas de fertilizantes, tiendas de alimentación y jardinería, y piscinas públicas. Una vez que los materiales peligrosos están en el lugar de instalaciones de almacenamiento y fabricación, los estrictos códigos contra incendios y de construcción exigen sistemas de seguridad redundantes para reducir el impacto de errores humanos o fallas mecánicas.

¿Qué Puedo Hacer para Disminuir Mi Riesgo de Exposición?

La prevención de accidentes, en lugar de predecir accidentes, es fundamental para evitar posibles daños, pérdidas o contaminación por materiales peligrosos. Por ejemplo, es probable que las áreas ubicadas cerca de carreteras, vías férreas, instalaciones de fabricación, almacenamiento o eliminación presenten un mayor riesgo de accidentes, y se deben tomar precauciones adicionales siempre que sea posible. Los fabricantes de materiales peligrosos deben describir los peligros en la etiqueta del producto. Lea las etiquetas cuidadosamente y siga las instrucciones completamente al comprar, usar o almacenar estos productos. Siempre que sea posible, almacene las sustancias en sus envases originales. Los artículos al por mayor, como la gasolina para su equipo eléctrico, solo deben almacenarse en contenedores aprobados.

Alrededor de la Casa, Recuerda las Siglas L A E S:

- | | |
|------------------------|---|
| <u>L</u>imitar | Limite al mínimo las cantidades de materiales peligrosos almacenados. |
| <u>A</u>islar | Almacene los materiales peligrosos en un área separada o en contenedores seguros. |
| <u>E</u>liminar | Tire adecuadamente los materiales tan pronto como caduquen. |
| <u>S</u>eparar | No ponga reactivos potenciales juntos (es decir, oxidantes e inflamables). |

Durante un incidente con materiales peligrosos, el personal de emergencia le dirá qué hacer. Es posible que le ordenen refugiarse en el lugar o evacuar a un área segura hasta que se limpie el derrame. Si es testigo de un accidente, derrame o fuga en el transporte de materiales peligrosos, primero tome distancia para minimizar el riesgo de contaminación. Manténgase lejos cuesta arriba, contra el viento o contra la corriente. **LLAME AL 911**. El departamento de bomberos de su localidad aislará el área, investigará la situación y puede llamar a los socorristas de materiales peligrosos si es necesario.

¿Cómo Sabré Qué Hacer?

En caso de un derrame de materiales peligrosos en su comunidad:

- Sintonicé las estaciones de radio o televisión locales para obtener más información. Las estaciones de televisión locales cubrirán la mayoría de los grandes eventos.
- Si se encuentra en el área afectada, siga todas las instrucciones de los funcionarios públicos.
- Si está solo en un incidente o posiblemente en peligro, llame al 911.



Riesgos Para La Salud

Mientras se prepara para peligros como incendios forestales e inundaciones, es importante prepararse también para emergencias de salud. Las emergencias de salud pueden variar en tamaño desde un brote de intoxicación alimentaria en un evento comunitario hasta una enfermedad pandémica.

A veces, las emergencias de salud pueden dar miedo; no puede ver, tocar ni oler las enfermedades de la misma manera que puede oler el humo de un incendio forestal o ver cómo suben las aguas de una inundación. Aunque pensar en estas cosas puede ser desconcertante, es importante aprender cómo mantenerse a usted y su familia lo más seguros posible.

¿Qué Están Haciendo los Servicios de Salud Federales, Estatales, Locales y Tribales para Prepararse?

El Departamento de Servicios de Salud de EE. UU., los Centros para el Control de Enfermedades, las entidades de Salud Pública Tribal, la Autoridad de Salud de Oregón y la Red de Salud Pública de Douglas han desarrollado muchos planes de emergencia para responder a las emergencias de salud. Los departamentos de salud pública están trabajando activamente con los centros de atención médica, las empresas, las organizaciones religiosas y otros grupos comunitarios para ayudarlos a prepararse.

¿Qué Puede Hacer para Prepararse?

¡Empieza por mantenerte saludable! Suena simple, como algo que solía decirte tu abuela, pero mantenerte saludable puede aumentar tus posibilidades de éxito en cualquier desastre.

- Reciba su vacuna anual contra la gripe.
- Asegúrese de que los niños estén al día con las vacunas.
- Cocine los alimentos a la temperatura adecuada y guárdelos de manera segura.
- Mantenga una dieta saludable.
- Descanse lo suficiente.
- Limite el consumo de alcohol y tabaco.
- Vístete apropiadamente para el clima.
- Usa protector solar.
- Siga los avisos de salud de los funcionarios de salud pública.
- Haz ejercicio regularmente.



Mitigación Comunitaria

Si muchas personas están enfermas, los funcionarios de salud pública pueden implementar algo llamado *Estrategias Comunitarias de Mitigación*. Las Estrategias Comunitarias de Mitigación son formas en que los miembros de la comunidad pueden trabajar juntos para limitar la propagación de enfermedades hasta que se disponga de una vacuna o una cura.

Esto Se Puede Hacer de Varias Maneras:

- Cerrando escuelas, guarderías y programas extracurriculares.
- Cancelando reuniones públicas.
- Solicitando a las empresas que tengan trabajadores trabajando desde casa (teletrabajo).
- Solicitando a las empresas que modifiquen sus políticas de salida.

Además, los funcionarios de salud pública pueden pedir que las personas sigan las pautas de aislamiento y cuarentena. Para que las Estrategias Comunitarias de Mitigación funcionen, los miembros de la comunidad deben seguir las instrucciones de los funcionarios de salud pública. ¡Aunque algunas de estas medidas pueden interrumpir nuestra vida diaria, es importante seguir las pautas por la seguridad de todos!



Riesgos Para La Salud

¡Quédese en Casa Cuando Esté Enfermo!

Con muchas enfermedades, usted es más contagioso cuando se enferma por primera vez. Quedarse en casa limita la propagación de gérmenes a otras personas y puede ayudarlo a recuperarse más rápido.

¡Cubra Su Tos!

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, o tosa o estornude en la parte superior de la manga o el codo, no en las manos. Ponga sus pañuelos usados en un basurero. Después de toser o estornudar, lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (el tiempo que se tarda en cantar *Feliz Cumpleaños* dos veces) o limpieze las manos con un desinfectante a base de alcohol.

Durante una Emergencia Sanitaria

- Manténgase informado sobre el estado de la enfermedad (TV, radio, periódicos, internet).
- Aprenda lo que puede hacer para protegerse.
- Siga las instrucciones de los funcionarios de salud pública.

Terminología de Salud Pública

Aislamiento

Cuando se le pide a una persona que está enferma que se quede en casa por un período de tiempo específico. Esto ayuda a asegurar que la persona no infecte a otros con la enfermedad.

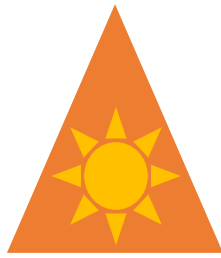
Cuarentena

Cuando se pide a las personas que pueden haber estado expuestas a una enfermedad que se queden en casa durante un período de tiempo específico. En algunos casos, una persona puede propagar una enfermedad incluso antes de saber que está enferma.

CONSEJO: Considere crear su propia reserva de medicamentos, vitaminas y otros suministros para el cuidado de la salud que necesitaría tener a mano si no hubiera ayuda disponible durante un período prolongado.



CONSEJO: Obtenga más información sobre cómo prepararse para emergencias de salud en los siguientes sitios web: www.cdc.gov/spanish www.oregon.gov/oha www.who.int/es/home www.douglaspublichealthnetwork.org



Calor

En el sur de Oregón, las temperaturas de verano pueden rondar los 90 grados durante semanas. ¡No es raro tener numerosos días en los que la temperatura supera los 100 grados! Siempre que sea posible, evite la exposición prolongada al calor.

El calor mata al sobrecargar el cuerpo humano más allá de sus capacidades. En condiciones normales, el cuerpo produce sudoración que se evapora y enfría. En condiciones de calor extremo o alta humedad, la evaporación se ralentiza y el cuerpo tiene que trabajar más para refrescarse. En un año normal, un promedio de 600 estadounidenses mueren a causa del calor extremo. Los niños pequeños, los ancianos y las personas enfermas, o con sobrepeso tienen más probabilidades de convertirse en víctimas.

Términos de Calor Extremo

Ola de Calor

Período prolongado de calor excesivo, a menudo combinado con humedad excesiva.

Índice de Calor

Un número en grados Fahrenheit (F) que indica qué tan caliente se siente cuando se agrega humedad relativa a la temperatura del aire. La exposición a pleno sol puede aumentar el índice de calor en 15 grados.

Calambres por Calor

Dolores y espasmos musculares debido a la deshidratación y la pérdida de nutrientes por la sudoración. Aunque los calambres por calor son los menos severos, a menudo son la primera señal de que el cuerpo está teniendo problemas con el calor.

Agotamiento por Calor

Por lo general, ocurre cuando las personas hacen mucho ejercicio o trabajan en un lugar cálido y húmedo donde los líquidos del cuerpo se pierden a través de la sudoración intensa. El flujo de sangre a la piel aumenta, causando una disminución en el flujo de sangre a los órganos vitales. Esto resulta en una forma leve de shock. Si no se trata, la condición de la víctima empeorará. Su temperatura corporal seguirá aumentando y la víctima puede sufrir un golpe de calor.

Golpe de Calor

Una condición que amenaza la vida. El sistema de control de temperatura de la víctima, que produce sudor para refrescar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede aumentar tanto que puede causar daño cerebral y la muerte si el cuerpo no se enfría rápidamente.

Golpe de Sol

Otro término para golpe de calor.

Durante una Emergencia de Calor

- Quédese adentro tanto como sea posible y limite la exposición al sol.
- Si no hay aire acondicionado disponible, quédese en el piso más bajo de su casa y fuera del sol.
- Considere pasar la parte más calurosa del día en edificios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas, escuelas, cines, centros comerciales y otras instalaciones comunitarias.
- Coma comidas balanceadas, ligeras y regulares. Evite el uso de tabletas de sal a menos que se lo indique un médico.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas: el alcohol es un diurético y hace que su cuerpo elimine líquidos y se deshidrate rápidamente.
- Vístase con ropa holgada y liviana que cubra la mayor cantidad de piel posible.
- Protéjase la cara y la cabeza usando un sombrero de ala ancha.
- Chequee a familiares, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que pasan gran parte de su tiempo solos.
- Nunca deje niños o mascotas solos en vehículos cerrados.
- Asegúrese de que las mascotas tengan suficiente agua y refugio del sol.
- Evite el trabajo extenuante durante la parte más calurosa del día. Use un sistema de compañerismo cuando trabaje en condiciones de calor extremo y tome descansos frecuentes.





Tormenta Invernal

El invierno puede traer clima como nieve, hielo, temperaturas bajo cero y tormentas de viento. ¡Estar preparado para este tipo de emergencias climáticas invernales puede salvar vidas!

Terminología Meteorológica

Alerta de Tormenta Invernal

Una alerta se usa cuando los pronosticadores creen que sea probable que ocurra un clima peligroso, pero aún no están seguros de su ubicación y/u hora. Se emite una alerta para que las personas tengan tiempo de prepararse para el evento.

Advertencia de Tormenta Invernal

Una advertencia se usa cuando los pronosticadores creen que el clima peligroso es inminente o muy probable que ocurra. Una advertencia se usa para condiciones que podrían amenazar vidas o propiedades.

Durante una Tormenta

- Coma con regularidad y beba muchos líquidos. Evite la cafeína y el alcohol. La deshidratación puede ocurrir fácilmente en temperaturas bajo cero.
- Escuche su radio meteorológico NOAA o su estación de radio local para obtener informes meteorológicos e información de emergencia.

Si Vas Afuera

- Use varias capas de ropa holgada, liviana y cálida. Asegúrate de que la capa exterior sea resistente al agua y al viento.
- Use mitones o guantes.
- Use un sombrero.
- Cúbrase la boca con una bufanda para proteger sus pulmones del aire extremadamente frío.
- Evite el esfuerzo excesivo si es posible. El esfuerzo excesivo puede provocar un ataque al corazón, una de las principales causas de muertes en invierno. Estírese antes de cualquier actividad extenuante y tome muchos descansos.

Después de una Tormenta

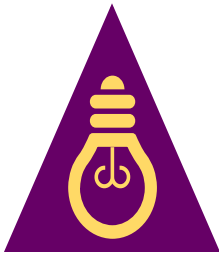
- Revise su hogar para ver si hay daños estructurales y daños a los servicios públicos. En caso de duda, pregunte a un inspector de edificios o llame a su compañía de servicios públicos.
- Reabastezca cualquier artículo de emergencia utilizado.

CONSEJO: Siempre dígame a alguien a dónde va, cuándo se va, su hora de llegada prevista y la ruta que está tomando cuando viaja.

Consejos para Prepararse para el Invierno:

- Tenga sal de roca a mano para derretir el hielo de los pasillos de su casa.
- Asegúrese de que las mascotas de afuera tengan un refugio adecuado de los elementos. Revise sus tazones de agua con frecuencia y evite que se congelen.
- Asegúrese de tener suficiente combustible para calefacción o una fuente de calor alternativa en caso de que se corte la energía. No use calentadores de gas portátiles o parrillas de carbón para calentar en áreas cerradas.
- Aísle sus tuberías para evitar que se congelen.
- Prepare su casa para el invierno aislando las paredes y el ático, sellando y colocando cinta aislante en las puertas y ventanas, e instalando contraventanas o cubriendo las ventanas con plástico.
- Prepare su vehículo para el invierno y use llantas de tracción o lleve cadenas para llantas. No permita que su tanque de gasolina caiga por debajo de la mitad.
- Lleva un Kit de Coche con equipo de emergencia para tu vehículo.
- Lleva un Ir Kit con equipo de emergencia para ti y tu pasajero.
- Si la temperatura está por debajo del punto de congelación, abra una llave interior para que haya un goteo constante y evitar que las tuberías se congelen.
- Revise los artículos que funcionan con baterías en sus kits de emergencia y asegúrese de tener suficientes baterías de repuesto.

CONSEJO: Cuando empaque la ropa, incluya capas en lugar de un abrigo grueso y cálido. Son preferibles las telas de polipropileno, lana, seda u otras que no sean de algodón; el algodón retiene la humedad y pierde cualidades aislantes cuando está mojado.



Falla de Utilidad

Antes de que Se Vaya la Luz

Ubique su panel eléctrico principal o caja de fusibles (generalmente se encuentra en una pared interior cerca de su medidor eléctrico). Si su residencia tiene una caja de fusibles, mantenga un suministro de fusibles de repuesto del amperaje correcto. Mantenga siempre disponible una linterna que funcione con baterías adicionales del tamaño y tipo correctos.

Cuando Se Va la Luz

- Revise su caja de fusibles o interruptores en busca de fusibles quemados o circuitos disparados. Si están bien, vea si sus vecinos tienen electricidad.
- Llame a su compañía de servicios públicos para informar el apagón. Es posible que se le solicite información o que escuche un mensaje grabado de que ya se informó el corte en su área.
- Apague todos los equipos eléctricos (calentador de agua, horno, calentones, estufa, TV, etc.) para evitar sobrecargar el sistema cuando vuelva la energía.
- Encienda una luz del porche y una luz dentro de su casa para que usted y el personal de servicios públicos sepan cuándo se ha restablecido la energía.
- Escuche la radio para obtener actualizaciones en un radio de baterías.

CONSEJO: Cada persona en el hogar debe tener su propia linterna, baterías de respaldo y bombillas almacenadas cerca de la linterna. También puede comprar linternas que se den cuerda o se sacuden en lugar de usar baterías. Las velas pueden ser peligrosas y un riesgo de incendio.

Consejos para el Hogar:

- Su congelador puede ayudar a mantener los alimentos congelados durante un corte de energía. Mantenga la Puerta cerrada y cúbrala con mantas para ayudar a aislarla. Cuando se restablezca la energía, revise la comida y deseche todo lo que se haya echado a perder.
- Las puertas y portones automáticos del garaje no se abrirán si se corta la energía. Verifique si tiene un control manual y aprenda a usarlo.
- Nunca cocine adentro usando estufas de carbón o para acampar; pueden producir gas monóxido de carbono mortal. Cocine afuera en un área protegida.
- Nunca conecte un generador doméstico a un tomacorriente de pared. Si se usa incorrectamente, puede arruinar su sistema eléctrico, provocar un incendio y retroalimentar el sistema. Elija electrodomésticos importantes para conectarlos a un generador y utilícelos según sea necesario.

CONSEJO: Si ve chispas o cables rotos/deshilachados o si huele a aislamiento caliente, CORTE LA ELECTRICIDAD EN LA CAJA DE INTERRUPTORES INMEDIATAMENTE.



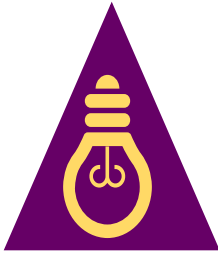
CONSEJO: Obtenga más información sobre la seguridad eléctrica de su proveedor local:

www.pacificpower.net/es

www.dec.coop

www.clpud.org

www.cityofdrain.org/finance/page/utilities



Falla de Utilidad

Gas Natural

Cualquier olor a gas natural dentro de su hogar podría indicar una fuga. Si huele a gas natural o escucha un soplido o un silbido, abra la ventana y salga rápidamente del edificio. Apague el gas en el medidor tan pronto como sea posible.

Apagar el Gas:

1. Localice la válvula de cierre.
2. Utilice una llave inglesa y gire la perilla rectangular un cuarto en el sentido de las agujas del reloj hasta la posición horizontal.
3. Llame a su compañía de gas desde otro lugar que no sea su hogar.
4. Si apaga el gas por cualquier motivo, el servicio solo debe ser **restablecido por un profesional**.

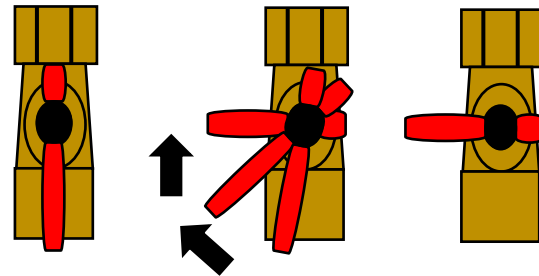
Si Sospecha de una Fuga de Gas

Si huele a gas natural, ¡salgan todos de la casa inmediatamente! **¡No utilice su teléfono en el interior!** Esto incluye teléfonos celulares, todo tipo de comunicaciones portátiles y dispositivos electrónicos que tengan batería. ¡Estos pueden generar chispas y crear una fuente de ignición! No use fósforos, encendedores o aparatos de llama abierta y no opere interruptores eléctricos.

Consejo Cañería Principal:

Un terremoto, una tormenta invernal y un clima helado no solo pueden interrumpir la energía, sino también romper las tuberías de agua y causar inundaciones si no se apagan rápidamente. Encuentre la ubicación de la válvula de cierre de agua de su hogar:

- Hay una válvula de cierre en el medidor de agua, pero también puede haber una más cerca de su casa.
- Algunos lugares comunes para buscar su válvula maestra de cierre son:
 - En el entrepiso o sótano, donde la línea de agua entra a la casa.
 - En el garaje, donde la línea de agua entra en la pared o el techo, cerca del calentador de agua o de la conexión de la lavadora de ropa.
 - Afuera, cerca de los cimientos de su hogar, posiblemente protegido por un anillo de tubería de concreto o arcilla.

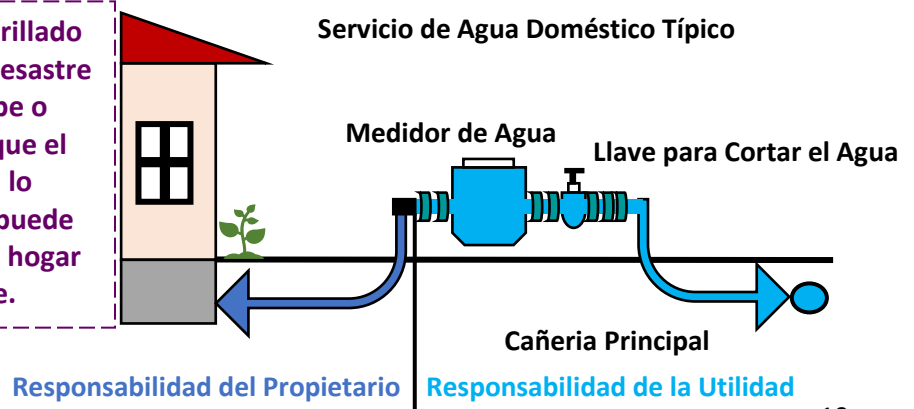


Válvula de Gas ABIERTA

Válvula de Gas CERRADA

CONSEJO: Si no encuentra una válvula de cierre maestra manual, instale una en el lado de la casa donde está el medidor. ¡Puede ser útil!

CONSEJO: Su sistema de alcantarillado también podría dañarse en un desastre como un terremoto, un derrumbe o una inundación. Asegúrese de que el sistema esté funcionando según lo diseñado antes de usarlo. Esto puede prevenir la contaminación de su hogar y del suministro de agua potable.





Inundación

Las inundaciones pueden ocurrir cerca de cualquier arroyo, río u otra vía de agua. Las inundaciones también pueden ocurrir en áreas bajas si la cantidad de lluvia y la corriente exceden la capacidad del sistema o del canal pluvial de desagüe.

Terminología Meteorológica

Alerta de Inundaciones

Una alerta se usa cuando los pronosticadores creen que es probable que ocurra un clima peligroso, pero aún no están seguros de su ubicación y/u hora. Se emite una alerta para que las personas tengan tiempo de prepararse para el evento

CONSEJO: Nunca camine en aguas de inundación. 6 pulgadas de agua pueden hacerle perder el equilibrio y hacer que la mayoría de los vehículos de pasajeros pierdan el control o se detengan.

Advertencia de Inundación

Una advertencia se usa cuando los pronosticadores creen que el clima peligroso es inminente o muy probable que ocurra. Una advertencia se usa para condiciones que podrían amenazar vidas o propiedades.

CONSEJO: 2 pies de agua pueden hacer flotar un coche. ¡No conduzca a través de inundaciones!

Preparándose para una Inundación

- Averigüe si vive en una zona de inundaciones visitando [msc.fema.gov/portal/home](https://www.msc.fema.gov/portal/home).
- Considere comprar un seguro contra inundaciones para su hogar. Los daños y pérdidas por inundación no están cubiertos por la póliza de propietario de vivienda.
- Si ocurriera una inundación, piense en cómo evitaría que el agua entre en su casa.
- Tenga a mano un radio meteorológico que funcione con baterías en caso de que se corte la energía.
- Considere tener sacos de arena llenos a la mano. Los sacos de arena están disponibles en tiendas agrícolas y de mejoras para el hogar.

Si la Inundación Es Inminente

- Escuche la radio y/o TV o visite www.wrh.noaa.gov para conocer las alertas y advertencias emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional.
- Mueva los artículos y papeles importantes a un lugar seguro en su hogar, o séllelos en bolsas de plástico reutilizables para ayudar a protegerlos. Estos artículos/documentos deben almacenarse en su Agarra y Ir Carpeta o en su Caja de Evacuación.
- Si planea quedarse en su hogar, verifique el suministro de agua y alimentos almacenados, así como otros artículos como linternas, baterías y medicamentos importantes. En un evento como este, sus suministros "Listo para 2 Semanas" deberían sustentarlo hasta que la amenaza haya pasado.
- Si necesita salir de su casa, siga su plan de evacuación y lleve su Agarra y Ir Carpeta, Caja de Evacuación, Kit Abultado, Ir Kit y Kit para Mascotas, si corresponde. Llame al 511 o visite www.tripcheck.com para verificar que las condiciones del camino en su ruta de evacuación sean seguras para viajar.

Durante una Inundación

- La seguridad de su familia es la consideración más importante. Si cree que la inundación puede llegar a su casa, evacúe inmediatamente. Si el tiempo lo permite, apague los servicios públicos (gas, agua y electricidad) en el interruptor o válvula principal.
- Asegure el equipo exterior, los muebles y otros objetos móviles que puedan ser arrastrados.
- No permita que los niños o los animales jueguen en las aguas de la inundación. Las aguas de inundación a menudo están contaminadas con aguas residuales y derrames de productos químicos relacionados con las inundaciones.
- Escuche la información del departamento de salud sobre la seguridad del agua potable. Si hay un problema con los pozos o el agua potable pública, el departamento de salud le dará instrucciones para hervir el agua antes de beberla o le sugerirá que use agua embotellada.
- ¡Nunca rodee las barricadas de seguridad instaladas en la carretera! Las aguas de las inundaciones pueden ocultar escombros peligrosos y lugares donde las carreteras y los puentes han sido arrasados.



Tsunami

Un tsunami es una serie de olas oceánicas que pueden matar o herir a personas y dañar infraestructura y edificios. Las olas de los tsunamis pueden viajar muy rápido y tener una altura de 30-50 pies. Nuestras comunidades costeras en el condado de Douglas están en riesgo de sufrir un tsunami.

Oregón está en riesgo de sufrir dos tipos de tsunamis:

Tsunami Local

De un terremoto en la Zona de Subducción de Cascadia frente a la costa. El terremoto es su única advertencia para evacuar a pie a terreno elevado. Las olas peligrosas llegarán rápidamente, a menudo en cuestión de minutos. El riesgo de un tsunami es extremadamente alto si experimentamos un terremoto en la Zona de Subducción de Cascadia.

Tsunami Distante

De algún otro lugar alrededor del Océano Pacífico. No sentirás el terremoto y se emitirán alertas. Las olas de un tsunami distante rara vez son lo suficientemente grandes como para representar un peligro para quienes están en tierra.

Preparándose para un Tsunami

- Conozca sus zonas y rutas de evacuación. Puede encontrar mapas en nvs.nanoos.org/TsunamiEvac.
- Conozca las señales de un posible tsunami, como un terremoto, un fuerte rugido del océano, un aumento repentino e inusual del agua o el drenaje repentino del fondo del océano.
- Planifique sus propias rutas de evacuación. Elija lugares al menos 100 pies sobre el nivel del mar o al menos dos millas tierra adentro. Practique sus planes de evacuación; la familiaridad puede salvarle la vida.
- Tenga un plan de comunicaciones para su familia en caso de que no estén todos en el mismo lugar cuando llegue el tsunami.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia del condado y de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA).
- Considere un seguro contra terremotos a través de su agente habitual de seguros para propietarios o inquilinos y un seguro contra inundaciones a través del Programa Nacional de Seguros contra inundaciones. Las pólizas estándar para propietarios de viviendas generalmente no cubren daños por inundaciones o terremotos.
- Documente su casa y propiedad con fotografías antes de un tsunami. Mantenga una carpeta en línea con fotos actuales en caso de que necesite presentar un reclamo después de un tsunami.
- Prepare un Ir Kit con suministros para desastres para su hogar, trabajo, mascotas y automóviles. Los edificios anexos, los pastos y los corrales deben protegerse de la misma manera que su hogar. Las líneas de la cerca deben permitir que sus animales se muevan a un terreno más alto.





Tsunami

Sobrevivir a un Tsunami LOCAL que Está Ocurriendo AHORA

- Primero, protéjase del terremoto. **“¡Agáchese, cúbrase y sujétese!”**
- Cuando cesen los temblores, muévase inmediatamente a pie a un lugar seguro lo más alto y lo más adentro posible. No espere las advertencias de tsunami ni las órdenes de evacuación. Cada pie tierra adentro o hacia arriba hace la diferencia.
- Salga inmediatamente si se le indica que lo haga. Las rutas de evacuación a menudo están marcadas con un letrero con una ola y una flecha en la dirección de un terreno más alto.
- Si está en un bote en el agua, mire en la dirección de las olas y diríjase hacia el mar. Ir a por lo menos 100 brazas. Tenga suministros de emergencia a bordo en caso de que necesite permanecer en el mar por un tiempo prolongado.

Sobrevivir a un Tsunami DISTANTE que Viene del Océano Pacífico

- Regístrese para recibir alertas de emergencia locales del Manejo de Emergencias del Condado de Douglas.
- Debido a que el tsunami vendrá de muy lejos, solo necesita mantenerse alejado de las playas y los puertos.
- Vaya a un terreno elevado y quédese allí hasta que los servicios de emergencia locales digan que es seguro.
- No intente sacar sus barcos del muelle a menos que se lo indique el capitán del puerto. Si ya estás en el mar, ve a por lo menos 30 brazas.
- Las olas de tsunami pueden continuar llegando después de que se cancelen las alertas. Se recomienda precaución durante al menos un ciclo de marea.

Después de un Tsunami

- Chequee a sus vecinos.
- Escuche las alertas locales y las autoridades para obtener información sobre dónde evitar y dónde refugiarse.
- No bebas el agua.
- Evite caminar en aguas de inundación. Puede tener cosas peligrosas para su salud, como bacterias y escombros caídos en los que puede quedar atrapado, y puede ser mucho más profundo de lo que parece.
- Esté atento a la electrocución. Las líneas eléctricas subterráneas o caídas pueden cargar el agua y matarlo. No toque equipos eléctricos si está parado en el agua o si el equipo está mojado.
- Evite edificios, carreteras y puentes dañados.
- Documente los daños a la propiedad con fotografías. Use la cámara de su teléfono para hacer un inventario de los daños.
- No haga llamadas telefónicas innecesarias. Los sistemas telefónicos a menudo no funcionan o están ocupados en un desastre. Haga llamadas telefónicas solo para emergencias. Use mensajes de texto o redes sociales para comunicarse con familiares y amigos.





Capítulo 2

Esenciales



Planificación

¿Dónde estarán usted y su familia cuando ocurra un desastre? ¿Qué harías si los servicios básicos como agua, gas, electricidad, celular/teléfono o incluso servicios de emergencia fueran cortados por un largo período de tiempo? ¿Qué harías si hubiera escasez de suministros como alimentos, agua o combustible? **Su plan de emergencia es lo que hará, cómo lo hará y para quién o con quién lo hará cuando ocurra un desastre.**

Ya sea que se enfrente a una emergencia personal o familiar o a un desastre regional o mundial, el esfuerzo que ponga en la preparación familiar y la planificación para desastres jugará un papel importante en su desempeño en el evento. La siguiente información puede ayudarlo a preparar a su familia.

Paso Uno: Identificar los Peligros

Los siguientes son peligros que pueden ocurrir en nuestra área. Visite la biblioteca, comuníquese con el Manejo de Emergencias del Condado de Douglas o revise el sitio web de la Red de Salud Pública de Douglas y/o www.fema.gov para obtener más información sobre cada peligro.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Fuego.• Terremoto.• Derrame de Materiales Peligrosos.• Inundación.• Enfermedad Infecciosa.• Falla de Utilidad.• Calor Extremo o Tormenta Invernal.• Tsunami. | <h3>Consideraciones</h3> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué pasa si los miembros de su familia están en el trabajo o la escuela?• ¿Te afectaría de manera diferente si el clima fuera muy cálido o muy frío?• ¿Cómo se las arreglaría si interrumpieran los servicios públicos?• ¿Cómo manejaría los daños a su hogar o propiedad?• ¿Cómo lidiaría con una entrada o carretera bloqueada? |
|---|---|

Paso Dos: Identificar los Pasos que Puede Tomar para Minimizar o Prevenir el Impacto

- Cree planes para la comunicación familiar, escape del hogar y evacuación del vecindario.
- Aprenda los procedimientos para “agáchese, cúbrase y sujétese,” refugiarse en el lugar y cerrar el suministro de agua/servicios públicos.
- Obtenga capacitación en RCP, primeros auxilios básicos, uso de extintores de incendios y Detenga el Sangrado.
- Use materiales de construcción resistentes a peligros y plantas resistentes al fuego, cuando sea posible.
- Aprenda técnicas de mitigación de riesgos de terremotos no estructurales (estantes seguros, objetos frágiles, etc.).
- Adquiera sistemas de alerta temprana (detectores de humo y monóxido de carbono, alerta ciudadana, radio meteorológico de la NOAA, etc.).
- Considere un seguro integral contra riesgos para su hogar/propiedad personal (fuego, inundación, terremoto).
- Desarrolle un inventario de recursos para desastres en el vecindario.
- Infórmese sobre el plan de desastres en su lugar de trabajo, la escuela o guardería de sus hijos y otros lugares que frecuenta su familia.

¿Qué Kit Estás Construyendo?

Es importante prepararse individualmente para cada peligro, pero muchas de las habilidades y suministros que necesitará durante un evento también son útiles durante otro. Si no tiene un kit, el Capítulo 4 lo guiará. Puede comenzar con Agarra y Ir Carpeta y avanzar hasta “Listo para 2 Semanas” o construirlos de la manera que mejor se adapte a su familia. “Listo para 2 Semanas” es el estándar estatal, pero es solo la base para la preparación a largo

- ¿Para que escenario está planificando?
- ¿Para cuántas personas está planeando, incluidas aquellas que quizás no vivan con usted?
- ¿Qué habilidades equipos y suministros necesitará? De esos, ¿cuáles ya tienes?
- ¿Cuáles son sus planes para comunicar, capacitar y mantener sus planes?

CONSEJO: Puede ocurrir más de un evento al mismo tiempo, ¡así que planifique consecuentemente!



Agua

Si ocurre un terremoto, una inundación, una tormenta invernal u otro desastre en su comunidad, es posible que no tenga acceso a agua limpia durante muchos días, semanas o incluso meses. Tómese el tiempo ahora para almacenar suministros de agua, filtración y purificación y aprenda varios métodos de filtración y purificación.

AGUA: UNA NECESIDAD ABSOLUTA

Usted y su familia pueden sobrevivir muchos días sin comida, pero solo un corto tiempo sin agua. Después de algunas emergencias, puede haber daños significativos en los sistemas de suministro de agua regionales y locales, e incluso en los pozos. Tener un amplio suministro de agua limpia es una prioridad principal en una emergencia. Almacene un mínimo de 2 semanas de agua para cada miembro de la familia y mascota de la casa. Se recomienda un galón por persona y mascota por día para beber, cocinar y un lavado mínimo. ¡Considere lo que puede necesitar para lavar platos, lavar ropa e incluso limpiar heridas! Recuerde, los animales más grandes requieren mucha más agua. Escriba la fecha en los recipientes de almacenamiento de agua y rotelos cada 6 meses si no planea purificar el agua antes de usarla.

CONSEJO: Durante un terremoto, las tuberías subterráneas y los contenedores de almacenamiento, así como el acuífero, pueden dañarse. Escuche a las autoridades locales de salud pública para obtener orientación sobre el uso de su agua, ya que puede estar contaminada.

Purificación y Filtración

Todas las fuentes de agua, incluida el agua de pozo, deben tratarse después de un terremoto hasta que un laboratorio de agua local pueda analizar el agua. Deberá asegurarse de que su agua sea segura para beber filtrándola y purificándola. Visite www.cdc.gov/healthywater o www.ready.gov/es/agua para obtener más información.

Almacenamiento de Agua

Almacene el agua en recipientes de plástico, vidrio, fibra de vidrio o metal revestidos de esmalte bien lavados. Nunca use un recipiente que anteriormente haya contenido sustancias tóxicas. Si utiliza envases de plástico reciclado, las botellas de refrescos son las mejores. También puede comprar baldes o barriles de plástico aptos para uso alimentario. A menos que tenga la intención de purificar el agua antes de usarla, rótela cada 6 meses.

CONSEJO: Después de una inundación o un terremoto, haga que un contratista de pozos o bombas inspeccione y desinfecte su pozo.

Fuentes de Agua en el Exterior

Si necesita buscar agua fuera de su casa, hay varias fuentes. Asegúrese de filtrar y purificar el agua antes de beberla.

- Agua de lluvia.
- Estanques y lagos.
- Manantiales naturales.
- Arroyos y ríos.
- Nieve limpia.

CONSEJO: ¡Nunca racione el agua potable! Beba la cantidad que necesita hoy y trate de encontrar más para mañana.

Fuentes de Agua Interiores

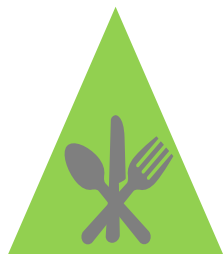
Tanque del Inodoro

El tanque (no la taza) contiene agua limpia. No use esta agua si ha agregado tratamientos químicos (limpiadores) al tanque.

Calentador de Agua Caliente

Asegúrese de que la electricidad y el gas estén apagados primero. Abra el drenaje en la parte inferior del tanque. Comience a fluir el agua abriendo la llave de agua caliente. No encienda el gas o la electricidad cuando el tanque está vacío.

***NUNCA beba ni cocine con agua de piscina o spa.** Es posible que contengan un alguicida que puede enfermarlo.



Alimento

Nuestro estándar de preparación estatal es “Listo para 2 Semanas.” Almacene un suministro para 2 semanas de alimentos no perecederos que incluya selecciones enlatadas, secas, liofilizadas, deshidratadas y no perecederas. Considere las necesidades y gustos únicos de su familia. Incluya alimentos ricos en nutrientes y altos en calorías para la fase inicial de un evento. Es una buena idea tener alimentos que no requieran refrigeración, cocción o preparación, y poca o nada de agua. Es posible que se quede sin electricidad o agua durante varios días o incluso un mes después de una emergencia, por lo que deberá considerar cómo preparará sus alimentos de emergencia.

CONSEJO: Durante e inmediatamente después de un desastre, será vital que mantenga la fuerza.

- **Coma por lo menos una comida bien balanceada por día.**
- **Beba mucha agua para permitir que su cuerpo funcione correctamente.**
- **Consuma suficientes calorías para permitirle hacer cualquier trabajo necesario.**
- **Incluya muchas proteínas.**
- **Tome suplementos vitamínicos para asegurar una nutrición adecuada.**

Jardinería y Almacenamiento de Semillas

Solo puedes almacenar tanta comida. Considere aprender a cuidar el jardín como parte de su desarrollo de habilidades tomando clases en su comunidad o con un amigo, familiar o vecino.

Puede pedir una gran cantidad de semillas de frutas y verduras que se pueden almacenar durante años. Compra semillas de reliquia para que puedas cosechar las semillas del cultivo. Las semillas híbridas no se reproducirán, por lo que no podrá recolectar semillas para la próxima temporada de siembra.

Consejos de Almacenamiento de Alimentos:

- Mantenga los alimentos en un lugar fresco y seco.
- Mantenga los alimentos cubiertos en todo momento.
- No olvide los alimentos enlatados y no perecederos para sus mascotas.
- Abra las cajas de alimentos con cuidado y ciérrelas herméticamente después de cada uso.
- Selle las galletas dulces y saladas en bolsas de plástico y guárdelas en recipientes herméticamente después de cada uso.
- Para protegerse contra las plagas, vacíe los paquetes abiertos de azúcar, frutas secas o nueces en recipientes herméticos con tapa de rosca.
- Los alimentos en botellas y frascos de vidrio pueden romperse cuando ocurre un desastre. Compre y almacene alimentos de emergencia en recipientes irrompibles siempre que sea posible.
- Use los alimentos antes de que caduquen y reemplácelos con suministros frescos al rotar su inventario con regularidad. Fecha cada producto con un marcador y coloque los productos nuevos en la parte posterior de su almacenamiento mientras mueve los productos más antiguos hacia adelante.
- Recuerde almacenar sus alimentos de tal manera que sea fácil rotar los artículos en su despensa y reemplazar los más viejos.



Alimentos Sugeridos

- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer.
- Jugos, leche y sopa enlatados (si están en polvo, guarde agua adicional).
- Alimentos básicos: azúcar, sal, aceite, especias, etc.
- Alimentos de alta energía: mantequilla de maní, mermelada, galletas saladas, barras de granola, mezcla de frutos secos.
- Alimentos para cualquier persona con necesidades dietéticas especiales (bebé, anciano, diabético).
- Comida reconfortante: galletas, dulces, cereales, café instantáneo, té, etc.

CONSEJO: Las verduras enlatadas en agua proporcionan una pequeña cantidad de líquido que puede usar.



Refugio

El refugio siempre es una necesidad fundamental, pero durante condiciones climáticas severas y/o emergencias, es aún más crucial. Ya sea que compre un refugio o aprenda a construir uno propio, es esencial tener todo lo que necesita a mano. Mantenga los artículos necesarios para su refugio en su vehículo porque es posible que no esté en casa cuando ocurra un desastre.

Refugio Lejos de Casa

- Asegúrese de que su refugio sea a prueba de viento y lluvia.
- ¿A cuántas personas probablemente necesitará albergar? ¿Quiénes viajan con frecuencia con usted?
- Recuerde guardar bolsas de dormir o mantas calientes junto con sus suministros de refugio.
- Considere lo que le gustaría debajo de usted, no solo sobre usted, para mantenerse abrigado y cómodo.
- Si tuviera que permanecer en su refugio durante varios días antes de que llegara la ayuda, ¿podría resistir el clima?



Refugio en Casa

- Su hogar es un refugio natural, pero ¿qué pasa si no es seguro entrar cuando llegue a casa? Esto podría suceder en un terremoto, inundación o tormenta invernal debido a la caída de árboles u otros daños. ¿Hay algún lugar fuera de su hogar, como un cobertizo o un garaje, para almacenar algunos de sus suministros?
- ¿Tiene a mano lonas, láminas de plástico, cinta adhesiva, etc. para sellar una ventana rota o un techo dañado debido a la caída de un árbol o un poste de electricidad? Es importante tener lo que necesita para protegerse del clima.

Otras Consideraciones

- Asegúrese de tener iluminación que le permita usar sus manos. Un faro o un farol serán más útiles que una linterna al construir un refugio.
- Recuerde, es posible que esté construyendo su refugio en condiciones adversas, como temperaturas bajo cero que dificulten las habilidades motoras finas: tenga guantes, calcetines y un gorro cálidos en su equipo. El calor extremo hace que cualquier actividad sea más peligrosa debido a la deshidratación. Tenga a mano agua, un sombrero, anteojos de sol adicionales y una toalla refrescante. No se esfuerce durante el calor del día; perderá mucha agua al sudar.

CONSEJO: Instale una tienda de campaña en una habitación de la casa y cierre la habitación. La temperatura dentro de la tienda puede ser 10 grados más cálida que en el resto de la casa.

Usando una Lona

Una lona puede ser un refugio maravilloso. Sin embargo, una lona puede ser muy pesada e incómoda de usar. Si su lona no tiene ojales, es posible que tenga dificultades para anclarla. Si usa una lona, necesitará cuerda o paracord. La cuerda también es bastante pesada y, a menudo, cara. Si usa paracord, su resistencia a la rotura debe ser de al menos 750 libras.

Carpa Mylar/Emergencia

Una carpa de mylar es liviana y fácil de usar. Debido al material de mylar, retienen el calor, lo que lo ayuda a mantenerse calentito. También son reflectantes, por lo que son fáciles de detectar para los rescatistas. Según la marca y el grosor, el mylar se puede rasgar o perforar fácilmente. Si sigue esta ruta, asegúrese de verificar la resistencia de su tienda.

CONSEJO: Su vehículo es un refugio contra el viento y la lluvia, pero no contra las temperaturas extremas. Si no puede hacer funcionar su vehículo debido a daños o falta de combustibles, es posible que no lo ayude a mantenerse caliente o fresco. ¡No cuentes con tu coche!



Saneamiento & Higiene

La preparación para emergencias y la respuesta ante brotes relacionados con el agua, el saneamiento y la higiene son algunos de los problemas de salud pública más importantes durante y después de los desastres. Las emergencias pueden incluir desastres naturales como huracanes, inundaciones y sequías, desastres causados por humanos como derrames de productos químicos en las vías fluviales y brotes de enfermedades infecciosas. Es esencial que cada persona tenga suficiente agua limpia y segura en una emergencia para satisfacer sus necesidades de bebida, saneamiento e higiene. Se recomienda un galón por personal y mascota por día.

Higiene

El lavado de manos y la higiene personal básica son fundamentales para mantenerse saludable durante cualquier tipo de evento. Ayudan a detener la propagación de enfermedades y nos mantienen saludables, lo que permite a los profesionales médicos concentrarse en los heridos críticos. Si bien la higiene es de suma importancia puede ser difícil durante una inundación o un terremoto. Sin agua limpia, la buena higiene, la higiene dental y el cuidado de heridas es imposible.

CONSEJO: Es posible que no tenga energía eléctrica durante un evento a largo plazo. Tenga suministros a mano para hervir agua en una estufa de campamento al aire libre o en una fogata.

CONSEJO: Aprenda habilidades básicas de filtración y purificación de agua para que siempre esté listo para preparar agua para limpiar, cocinar y beber.

Muéstrame la Ciencia

Lavarse las manos reduce todo tipos de gérmenes, productos químicos, pesticidas y metales pesados en las manos. Los desinfectantes para manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de gérmenes y no son efectivos en las manos visiblemente sucias.

Cuando el lavado de manos no esté disponible, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Los desinfectantes con menos del 60% de alcohol simplemente reducen el crecimiento de gérmenes en lugar de eliminarlos por completo.

- A veces, bañarse o ducharse puede hacerse con agua que no es segura para beber. Asegúrese de que no le entre en los ojos ni en la boca. El agua con productos químicos no debe usarse para ducharse o bañarse.
- Guarde algo de enjuague bucal en caso de que se interrumpa su servicio de agua. Puede enjuagarse la boca con ella en lugar de agua.
- Si usted o alguien con usted tiene una herida abierta, nunca debe entrar en contacto con agua sucia. El agua sucia puede causar una infección y aumentar drásticamente la necesidad de intervención médica.

CONSEJO: El jabón líquido puede explotar, y el jabón sólido puede derretirse si se deja en un vehículo caliente durante los días de verano. Para un jabón liviano y fácil de recoger, considere el jabón en hojas. Viene en un recipiente pequeño y reutilizable con 50-250 hojas y se puede encontrar en la mayoría de las tiendas de artículos para acampar por unos pocos dólares.

CONSEJO: Si el agua está cerrada pero las líneas de alcantarillado no se ven afectadas, los inodoros se pueden descargar con agua almacenada. Ahorre su agua potable y opte por agua sucia para descargar.



Saneamiento & Higiene

En un desastre, es posible que la plomería no se pueda utilizar debido a las líneas de agua y alcantarillado interrumpidas. Cada persona en su hogar debe saber cómo deshacerse adecuadamente de los desechos humanos (como un sistema de dos baldes que se describe a continuación) y poder desinfectar todos los artículos necesarios para evitar infecciones y la propagación de enfermedades.

CONSEJO: Vierta agua en el tanque de retención para enjuagar. Este método requiere más agua ya que el tanque debe estar lleno para enjuagar. Eche agua con fuerza en el recipiente para enjuagar. Este método funciona a la fuerza y requiere menos agua.

Suministros de Emergencia Recomendados

- Dos baldes de plástico de 5 galones con tapas que cierren bien o recipientes de metal de 5 galones con tapas que cierren bien deben almacenarse como inodoros improvisados. Se puede hacer un asiento con un fideo de piscina cortado a lo largo y colocado en el borde del balde, o se puede comprar un asiento de inodoro para un balde. Los inodoros portátiles se pueden obtener en una tienda de artículos para acampar.
- Mantenga un suministro de forros de plástico (tamaño de 5 galones) para forrar sus baldes.
- Guarde cerca el papel higiénico, el aerosol desinfectante, el desinfectante para manos, las tabletas desodorantes y los ambientadores.
- Uno o más botes de basura grandes con cubierta de metal para contener los desechos después de haber sido sellados con plástico. Si tiene latas grandes disponibles, considere almacenar varias cubetas de 5 galones para descharlas.

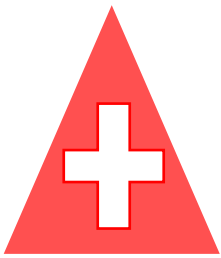
4 Tipos de Desinfectantes de Superficies

1. Si hay agua disponible, es mejor usar una solución de una parte de blanqueador de cloro líquido por 10 partes de agua. No use cloro seco, el cual es corrosivo y no es seguro para este tipo de uso.
2. HTH, o hipoclorito de calcio (cloro), está disponible a ser utilizado como una solución con agua. Se puede mezclar de acuerdo con las instrucciones del paquete y luego almacenar.
3. Los productos químicos para inodoros portátiles, tanto líquidos como secos, están disponibles en las tiendas de suministros para vehículos recreativos. Estos productos químicos son para uso con inodoros que no están conectados a líneas de alcantarillado. Utilizar como se indica.
4. La cal clorada en polvo está disponible en la tienda de suministros para la construcción y se puede usar seca. Asegúrese de obtener cal clorada y no cal viva, que es altamente alcalina y corrosiva.

Desinfectar Superficies con Cloro

- Primero, lave las superficies con jabón. Use agua tibia y limpia para eliminar la suciedad y los desechos, si es posible.
- A continuación, desinfecte las superficies con cloro doméstico normal diluido, sin perfume y sin colorantes.
- Nunca mezcle cloro con amoníaco o cualquier otro limpiador.
- Use botas de hule u otras impermeables, guantes y protección para los ojos.
- Trate de no respirar los vapores del producto. Si está en el interior, abra las ventanas y la puerta para permitir que entre aire fresco.
- Consulte el sitio web de los CDC para obtener recomendaciones para limpiar y desinfectar latas y superficies de alimentos. Las proporciones de agua a blanqueador diferirán para diferentes superficies y aplicaciones. Imprima materiales y gráficos para cada uno. Guárdelos en su kit de emergencia; es posible que no tenga acceso a internet después de un gran evento.

CONSEJO: Si decide construir una letrina, asegúrese de conocer la distancia necesaria entre el pozo, cualquier fuente de agua cercana y la distancia por encima del agua subterránea. El hoyo debe tener 2½ pies de profundidad, 1 pie de ancho y 4 pies de largo. La tierra removida del hoyo debe colocarse cerca para palear después de cada uso. Cubra el hoyo por completo cuando los desechos y la tierra lleguen a un pie de la parte superior.



Primeros Auxilios

Los accidentes pueden ocurrir en cualquier lugar, en cualquier momento. Si es testigo de un accidente o es la primera persona en llegar cuando ha ocurrido uno, hay algunos principios básicos a seguir para protegerse a sí mismo y al paciente.

Llame al 911 Desde Donde Se Encuentre

Identifique dónde se encuentra, qué parece haber sucedido y cuántas personas puede ver que pueden necesitar ayuda.

Inspección de la Escena

Recuerde, no puede ayudar si está herido. Asegúrese de que lo que le pasó al paciente no le pase a usted también. Tome algunas respiraciones profundas y mire a su alrededor. Busque peligros como líneas eléctricas caídas, materiales peligrosos o incendios. Preste especial atención en las carreteras. El tráfico alrededor de la escena del accidente es peligroso.

Evaluación de Pacientes Primarios

Si es seguro para usted acercarse al paciente, comience llamando mientras se acerca. Si no responden cuando te acercas, tócalos y llámalos de nuevo. Una persona que le responde hablando o llorando está consciente, tiene las vías respiratorias abiertas y respira.

Realizar RCP

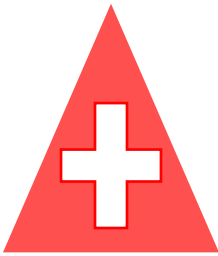
Si no responden, es posible que se trate de una situación potencialmente mortal. Recuerde, que por cada minuto de retraso en el inicio de la RCP, la probabilidad de supervivencia de un paciente disminuye en un 10%. Verifique rápidamente si respira colocando su oído cerca de la boca del paciente y mirando hacia abajo para ver si se mueve el pecho. Si el paciente no respira en absoluto o lo ve jadeando, prepárese para realizar la RCP. Pida a alguien que busque un desfibrilador externo automático (DEA) cercano. Asegúrese de que se haya llamado al 911 si no lo hizo usted mismo.

La **RCP** es más eficaz cuando el paciente está boca arriba sobre una superficie dura y plana. Es una buena idea sacar a la persona de un espacio reducido, como un baño pequeño.

Si ha recibido capacitación para hacer RCP, haga lo que sabe. Si no, realice RCP solo con las manos colocando una mano encima de la otra en el centro del pecho del paciente, sobre el esternón, y presione fuerte y rápido a una velocidad de 100 latidos por minuto (mucha gente piensa en la canción "Stayin' Alive" o "Another One Bites the Dust"). Empuje hasta 1/3 de la profundidad del pecho y permita un retroceso completo. Es posible que sienta tronidos y crujidos: **esto es NORMAL**. Continúe mientras sea físicamente capaz o hasta que llegue la ayuda.

La RCP puede ser una intervención que salve vidas, especialmente cuando se realiza rápidamente y con un DEA. Desafortunadamente, no todos pueden salvarse o se salvarán, incluso con el mejor cuidado posible. En un desastre, es posible que deba dejar de realizar la RCP si la ayuda no puede llegar a usted, se siente exhausto, no hay nadie más que pueda rotar o la situación se vuelve demasiado insegura.





Primeros Auxilios

¿Qué Es el Shock?

El shock es una condición potencialmente mortal que ocurre cuando el cuerpo no recibe suficiente flujo de sangre. La falta de flujo sanguíneo significa que los tejidos y órganos del cuerpo no reciben suficiente oxígeno y nutrientes para funcionar correctamente, lo que provoca daños y, a veces, la muerte. El shock puede ser causado por un traumatismo, una reacción alérgica, una infección grave u otras causas. Reconocer y tratar el shock potencial es esencial para los primeros auxilios básicos.

El shock puede parecerse a uno o más de los siguientes:

- Ansiedad, inquietud o sensación de muerte inminente.
- Debilidad o fatiga.
- Ritmo cardíaco o respiración rápidos.
- Náuseas y/o vómitos.
- Piel fresca y húmeda.
- Color azul o gris en los labios, encías o lúnula, independientemente del aspecto.



Tipos de Fracturas de Huesos

Fractura Cerrada

Una rotura o fisura en un hueso que no perfora ni penetra la piel.

Fractura Abierta

Una ruptura en la piel causada por un hueso que sobresale o una herida abierta en el área de la fractura. Las fracturas abiertas son más graves que las cerradas.

Síntomas de una Fractura

- La parte lesionada aparece deformada.
- El dolor está presente al intentar mover la parte lesionada.
- Entumecimiento y hormigueo del área lesionada.
- Moretones y/o hinchazón en el área de la lesión.

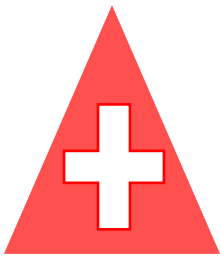
Para Tratar una Fractura

- Entablille al paciente antes de moverlo.
- Acolchone la tablilla y colóquela de manera que sostenga la articulación por encima y por debajo de la fractura.
- Entablille la pierna fracturada a la pierna sana si no hay otros materiales disponibles para inmovilizarla.
- Si el brazo o la pierna están muy deformados por la fractura, inmovilícelos en su lugar. No intente enderezarlo.
- Eleve y use compresas de hielo indirectas (no sobre la piel) si están disponibles.

Cuidando las Heridas

Si ve una herida que está chorreando o pulsando grandes cantidades de sangre, se requiere una acción inmediata. En la mayoría de los casos, la aplicación de presión externa con las manos sobre el vaso sanguíneo sangrante será suficiente para detener el sangrado. Use guantes si están disponibles para protegerse de los fluidos corporales.

- Para heridas en brazos y piernas: comprima el área con un material suave y limpio, como un rollo de gasa, para llenar la herida y mantener la presión con ambas manos y el peso de su cuerpo. No se detenga. No quite ni mueva el vendaje; quiere que la sangre se cuágule. Si tiene un torniquete y está capacitado para usarlo, hágalo si es necesario.
- Para heridas abiertas o heridas en el hombro o la ingle: comprima el área con un material suave y limpio, como un rollo de gasa, para rellenar la herida y mantener la presión con ambas manos y el peso de su cuerpo. No quite ni mueva el vendaje. Siempre puede agregar más si es necesario. Deje una “cola” de gasa u otro material para que el personal de emergencia pueda ubicar fácilmente el extremo.



Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son la atención inmediata que se brinda a una persona lesionada o enferma. Debido a que ocurren situaciones que amenazan la vida, todos deben saber cómo brindar atención básica de emergencia para mantener viva y segura a una persona lesionada o enferma hasta que pueda recibir atención de los servicios de emergencia o del personal del hospital.

La mejor manera de sentirse cómodo con los primeros auxilios es tomando una clase a través de la Cruz Roja Americana, un colegio comunitario u otro proveedor de confianza. Es una buena idea tener un libro de referencia en su kit de desastres para ayudarlo a tomar decisiones si no puede acceder a los servicios médicos de emergencia o atención médica tan rápido como lo haría normalmente.

Para cualquier situación que parezca poner en peligro la vida, es importante llamar al 911 y obtener ayuda en el camino lo antes posible.

El Propósito Principal de los Primeros Auxilios

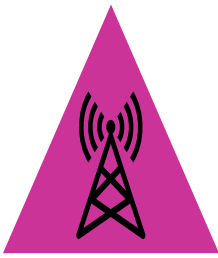
- Manejar lesiones y atender situaciones que amenazan la vida.
- Proteger al paciente de más lesiones y complicaciones.
- Organizar el transporte del paciente a un centro médico.
- Hacer que el paciente esté lo más cómodo posible.



Llame al 911 si:

- El paciente no está consciente, está confundido (no puede recordar su nombre, ubicación o eventos recientes) o está perdiendo el conocimiento.
- El paciente tiene dificultad para respirar o falta de respiración.
- El paciente experimenta dolor en el pecho, presión o dolor repentino e intenso en la espalda o la mandíbula.
- El paciente tiene presión o dolor persistente en el abdomen.
- El paciente ha experimentado una convulsión (especialmente si duró varios minutos o hubo varias).
- El paciente tiene vómitos intensos o persistentes o está expulsando sangre.
- La lesión podría estar causando una hemorragia interna.
- La lesión puede incluir huesos rotos.
- El paciente tiene visión borrosa repentina o pérdida de la visión.
- El paciente tiene debilidad unilateral en la cara o el cuerpo, arrastra las palabras, o dificultad para hablar.
- El paciente tiene un dolor de cabeza intenso y repentino.
- El paciente tiene lesiones en la cabeza, el cuello o la espalda.

CONSEJO: Durante un evento a gran escala, como el terremoto de la Zona de Subducción de Cascadia, es posible que los servicios de emergencia no estén disponibles durante un período prolongado. ¡Todo el mundo es un socorrista! Obtenga capacitación para que pueda ser la ayuda hasta que llegue la ayuda.



Comunicaciones

Un plan de Comunicaciones es una de las piezas más importantes de su plan de preparación para emergencias. Si las Comunicaciones no funcionan en su área debido a un desastre, cada persona en su hogar debe saber:

- ¿Quién es el contacto fuera del área para la familia?
- Qué información compartir con el contacto fuera del área cuando lo contacte:
 - Dónde se encuentra (dirección o nombre del lugar).
 - Cómo se encuentra (ileso, lesionado y gravedad, etc.).
 - Lugar de reunión si el hogar no es una opción.
 - Adónde va o si se está refugiando en el lugar. Incluya la ruta que está tomando si corresponde.
 - Pídale a su contacto fuera del área que se comunique con otros miembros en su plan de comunicaciones con un estado actualizado e información relevante.
 - Transmitir información actualizada en un momento designado que ambos acuerden.
- Envíe un mensaje de texto a través de su teléfono celular si una llamada telefónica no entra.
- Si utiliza redes sociales, como Facebook, y tiene una conexión Wi-Fi, márchese como seguro. Esto podría ayudar a reducir las llamadas/mensajes de texto de familiares preocupados y conservará la batería de teléfono.
- Tenga un paquete de energía portátil para su teléfono celular y manténgalo cargado.

CONSEJO: Apague los teléfonos celulares entre los horarios de comunicación programados.

CONSEJO: Si su teléfono celular se pierde o se daña, necesitará una copia de seguridad para recordar los números de teléfono. Tener la información escrita en algún lugar es una buena idea.

Nombre _____ Celular _____
 Casa _____ Trabajo _____
 Nombre _____ Celular _____
 Casa _____ Trabajo _____
 Contacto Fuera del Área _____
 Teléfono 1 _____ Teléfono 2 _____
 Lugar de Encuentro Familiar _____

CONSEJO: Los teléfonos inalámbricos no funcionan cuando no hay electricidad. Si tiene un teléfono fijo, asegúrese de que no requiera energía para funcionar.

CONSEJO: Si va a viajar, dígame a alguien a dónde va, su horario e itinerario, incluidas las rutas y la hora prevista de llegada.

Las tarjetas de contacto familiar son una herramienta importante para ayudar a los miembros de su familia a mantenerse en contacto durante una emergencia. La planificación puede reducir el tiempo que toma comunicarse con cada uno de los miembros de su familia durante una emergencia. Si bien es importante saber dónde están todos y si están a salvo, también es importante que todos entiendan cuáles son sus funciones y responsabilidades durante un desastre.

A veces, durante una emergencia, los circuitos telefónicos locales están ocupados, pero aún se pueden realizar llamadas a otros códigos de área. Puede ser más fácil para usted comunicarse con alguien fuera del área, incluso en otro estado, que comunicarse con alguien en el mismo lugar donde ocurrió el desastre. Designe a un amigo o familiar que viva fuera del área para recopilar y pasar información entre su familia inmediata o cualquier otra persona en su plan de comunicaciones.

Designe un lugar seguro para que su familia se reúna en caso de que no puedan comunicarse entre sí. Planee que cada miembro de la familia vaya al lugar de reunión designado para esperar a los demás si todas las comunicaciones no funcionan.

Complete y haga copias de la tarjeta de contacto familiar anterior y asegúrese de que todos tengan una copia actualizada que lleven consigo todo el tiempo. Asegúrese de que los cuidadores de niños o adultos mayores tengan una copia de la tarjeta. Asegúrese de actualizar su tarjeta periódicamente.

CONSEJO: Tenga un lugar de reunión a ambos lados del río, si corresponde. Los cursos de agua y los puentes pueden no ser transitables después de un gran terremoto o inundación.





Salud Mental

Cuando ocurre un desastre, la asistencia física puede ser solo una parte de lo que necesitan los sobrevivientes. Es posible que se requieran primeros auxilios psicológicos para el estrés y el trauma inducidos por el desastre. Garantizar la seguridad y brindar un oído atento puede ser la mejor medicina; conectarse con un profesional de la salud mental después del desastre también es una buena estrategia.

Los sobrevivientes de desastres normalmente experimentan una variedad de reacciones psicológicas y fisiológicas. Las reacciones de los sobrevivientes pueden volverse más intensas a medida que aumenta la interrupción de sus vidas. La gravedad y el tipo de reacción varían de persona a persona y están influenciados por varios factores, entre ellos:

- Experiencia previa con el mismo evento o similar.
- Intensidad de la interrupción de la vida diaria.
- Antecedentes de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).
- Cuando las personas están aterrorizadas de perder la vida y/o sufrir y creen que no hay escapatoria.

CONSEJO: El estrés inducido por un desastre es una reacción NORMAL a una situación anormal.

Cuidarse a Sí Mismo y a los Demás después de un Evento Emocionalmente Estresante

- Cree un lugar seguro para comer, dormir y beber agua. Rodéate de aquellos que se preocupan por ti.
- Asegúrese de comer regularmente y beber mucha agua.
- Restablecer una nueva rutina/horario tan pronto como sea posible.
- Muévase y haga ejercicio: el movimiento ayuda a combatir el estrés psicológico.
- Practique la respiración profunda y la meditación.
- Use los medios (y las redes sociales) con precaución; siga los sitios de información oficiales y de confianza.
- Si toma medicamento o tiene otras estrategias que le ha recetado un profesional de la salud mental, haga esas actividades y tome su medicamento. Haga un seguimiento con su profesional de salud mental si tiene uno. Si no lo tiene, comuníquese para encontrar uno.
- Los pensamientos recurrentes, los flashbacks y las pesadillas son comunes y normales después de un evento psicológicamente estresante. Hable con un profesional para obtener ayuda para controlar estos síntomas.

CONSEJO: Recuerde que los síntomas psicológicos después de un desastre son una respuesta NORMAL a algo terrible o anormal que ha sucedido.

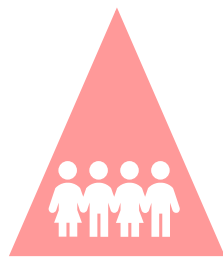
Los Síntomas Pueden Incluir:

- Aumento de la irritabilidad o la ira.
- Culparse a sí mismo o culpar a otros.
- Aislamiento o alejamiento.
- Miedo intenso, pesadillas.
- Sentirse desamparado.
- Tristeza, depresión y/o pena.
- Cambios de humor.
- Pérdida de apetito.
- Dolores de cabeza, dolor en el pecho.
- Diarrea, dolor de estómago, náuseas.
- Aumento en el consumo de alcohol o drogas.
- Hiperactividad.
- Incapacidad para descansar o dormir todo el tiempo.
- Sentirse entumecido o abrumado.



Las reacciones de estrés psicológico en los niños a menudo incluyen cambios en el comportamiento y regresión. Los niños también pueden experimentar miedo, ansiedad, recurrencias, interrupción del sueño y evitación social. Para niños y adultos que han sobrevivido a un evento psicológicamente estresante, es esencial restablecer rutinas seguras.

CONSEJO: Durante la mayoría de los desastres, los trabajadores de salud mental están disponibles para ayudar a los sobrevivientes, socorristas y otras personas afectadas por el desastre. Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, puede haber ayuda disponible de la Cruz Roja Americana, ADAPT, el Programa Tribal de Salud del Comportamiento y otras organizaciones comunitarias.



Niños

Los niños son de gran ayuda cuando se trata de prepararse para emergencias. Es importante incluirlos en toda su planificación, organización y simulacros. Experimentarán desastres al igual que los adultos, por lo que es igualmente importante que se involucren y sepan cómo responder.

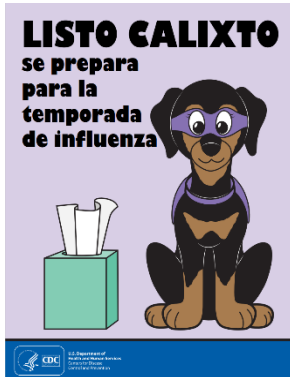
CONSEJO: ¡Vista www.ready.gov/es para estas actividades a continuación y más!

Aprende cómo convertirte en un maestro de desastres: ¡toma la decisión correcta y desbloquea nuevos niveles!

¡Prepárate con Pedro! Usa este libro de actividades para aprender cómo mantenerse a salvo durante desastres y emergencias.

Juego construir-un-kit: tienes la misión de construir un kit de emergencia; ¿Sabes lo que necesitas?

Listo Calixto es una serie de libros creada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades que brinda consejos, actividades e historias para ayudar a familias enteras a prepararse para emergencias. Todas las publicaciones de *Listo Calixto* se pueden encontrar en www.cdc.gov/readywigley.



Los adolescentes y otros jóvenes ayudan a sus familias, escuelas y comunidades a prepararse para eventos peligrosos. Pueden ser líderes antes, durante y después de los desastres. Ya sea que recién esté comenzando a aprender sobre preparación, quiere unirse o iniciar un programa de preparación para jóvenes, o está buscando materiales para enseñar a la próxima generación de líderes de preparación, hay recursos disponibles. Encontrará muchas opciones en www.cdc.gov/readywigley y www.ready.gov/es/niños para ayudarlo a aprender cómo prepararse para un desastre.

CONSEJO: Asegúrese de empacar artículos especiales para sus niños/adolescentes cuando construya sus kits.

Para niños más pequeños:

- Artículos confortadores: manta, animal de peluche.
- Juguete o libro favorito.

Para niños mayores:

- Manualidades, herramientas seguras, libros, música

La mascota de su familia puede ser muy reconfortante durante tiempos inciertos, pero recuerde, si su mascota está asustada, puede comportarse de manera inesperada.

CONSEJO: Su adolescente puede salvar una vida. Siempre que sea posible, haga que su adolescente participe en clases de capacitación. Inclúyalos en RCP, primeros auxilios, Detener el Sangrado y otros.

Animélos a involucrarse en cualquier cosa que ayude a su familia a prepararse para emergencias. Busque áreas de interés como envasado, jardinería y habilidades de supervivencia al aire libre, o involúcrelos con Exploradores de Búsqueda y Rescate.



Mascotas & Ganado

Cuando amenace un desastre, lleve a sus mascotas adentro de inmediato si es posible. Los animales tienen instintos sobre el clima severo y los desastres inminentes y, a menudo, se aislarán si tienen miedo. Llevarlos adentro cuanto antes puede evitar que se escapen.

Haga un plan sobre qué hacer con sus mascotas si tiene que evacuar su hogar. El condado de Douglas puede ofrecer refugio para animales de compañía a las personas que se hospedan en un refugio de la Cruz Roja. Todos los refugios son voluntarios y es posible que no puedan abrir, según el tipo de desastre. Tenga un plan alternativo para sus mascotas y ganado. Si tiene ganado, haga los arreglos necesarios para que alguien al otro lado del condado los aloje, y usted los soyo, si el evento solo afecta un área.

Ubique y organice previamente un sitio de evacuación para su familia y animales que esté fuera de su área inmediata. Idealmente, será un amigo/pariente o un hotel que acepte mascotas dispuesto a permitir que su familia y sus animales permanezcan juntos. Otras posibles opciones de alojamiento para animales incluyen hospitales/clínicas veterinarias, residencias caninas y refugios para animales.

CONSEJO: Si va a evacuar, enjaule o coloque un collar y una correa en su mascota antes de abrir la puerta. Cuando los animales tienen miedo, a menudo se comportan de manera impredecible y pueden correr. Nunca deje a una mascota atada afuera durante una tormenta.

Establezca planes para el transporte y alojamiento de perros, gatos, aves, reptiles y mascotas de bolsillo (hámsters, ratones, etc.). El alojamiento y el transporte deben ser en una jaula de viaje segura o en un transportador con comida, agua, registros veterinarios actualizados y fotos para su identificación o reunificación en caso de que se separen de sus dueños o vayan a un refugio.

Designe previamente a un vecino dispuesto o a un amigo cercano para que atienda a sus animales en caso de que no esté en casa cuando ocurra un desastre. Deben tener una llave de su casa, estar familiarizados con sus animales, conocer sus planes de evacuación y saber dónde se guardan los suministros de evacuación. Mantenga las correas cerca de la puerta para que sea más fácil para los rescatistas.

Después de un Desastre

En los primeros días después de un desastre, ate a las mascotas cuando salgan. Mantenga siempre un estrecho contacto; los olores familiares y los puntos de referencia pueden alterarse, y su mascota puede confundirse o perderse.

El comportamiento de sus mascotas puede cambiar después de una emergencia. Las mascotas normalmente amistosas pueden volverse agresivas o defensivas. Observe de cerca a los animales. Ata con correa o manténelos en un área segura y cercada con refugio y agua.



Ganado

Es especialmente importante que los propietarios de ganado estén preparados y practiquen sus planes.

- Esté preparado para evacuar ante un aviso de Nivel 1. Evacúe el ganado ante un aviso de Nivel 2 (consulte el Capítulo 5).
- Cree una lista de números de teléfono de emergencia que incluya veterinarios, veterinarios estatales, recursos de remolque y voluntarios locales.
- Identifique lugares de evacuación con recursos de agua y energía.
- Asegúrese de que cada animal tenga una identificación duradera y visible.
- Llevar comida y otros suministros para su cuidado.
- Además de la información de propiedad, lleve registros de vacunación y horario de alimentación.
- Visite www.avma.org/disaster para obtener más información.



Habilidades Diversas

Cualquiera puede experimentar una necesidad de acceso o funcional en cualquier momento. Por ejemplo, una pierna rota que requiera muletas puede crear una discapacidad temporal que cambie su reacción ante una emergencia. Las necesidades pueden ser físicas, mentales, emocionales, socioeconómicas, culturales o basadas en el idioma. Las personas con necesidades funcionales y de acceso y cualquier persona que las ayude, viva o trabaje con ellas deben crear un plan en caso de un desastre. Abordar estos desafíos potenciales con anticipación reducirá el estrés físico y emocional durante una emergencia o desastre.

Personas con Problemas de Movilidad

- Guarde los suministros de emergencia en un paquete o mochila adjunto a un andador, silla de ruedas o escúter.
- Mantenga un par de guantes gruesos en su equipo de suministros para usarlos mientras pasa sobre vidrio o escombros.
- Si su silla no tiene llantas a prueba de pinchazos, tenga un kit de parches o una lata de sellador y aire para reparar las llantas.
- Si no puede usar las escaleras, hable sobre las técnicas de levantamiento y carga que funcionen para usted. Escriba instrucciones breves y guárdelas en su mochila.
- Si usa una silla de ruedas eléctrica, tenga a mano una silla manual para emergencias.

Personas con Problemas Auditivos



- Guarde los audífonos en un lugar estratégico y consistente para ubicarlos rápidamente.
- Tenga papel y bolígrafos en sus kits para usarlos si pierde sus audífonos.
- Instale detectores de humo con alarma visual y audible. Al menos uno debe funcionar con pilas.
- Si es necesario, asegúrese de que su televisor tenga un chip decodificador para acceder a informes de emergencia firmados o subtítulos o que tenga subtítulos para alertas. Todos los televisores fabricados desde 1993 tienen decodificadores incorporados.

Personas con Necesidades Medicas

- Cuando sea posible, trate de obtener un suministro para 2 semanas de todos sus medicamentos y suministros médicos (vendajes, bolsas de ostomía, jeringas, tubos, soluciones, etc.).
- Si usa insulina u otros medicamentos refrigerados, pida a sus proveedores consejos sobre cómo mantener los artículos frescos durante cortes de energía prolongados y opciones de medicamentos que son más estables para su uso durante una emergencia o desastre.
- Si usa oxígeno, recuerde que es posible que no pueda adquirir más durante varios días. Asegúrese de tener a mano el valor de varios días.
- Guarde sus medicamentos en un solo lugar, en sus envases originales con etiquetas.
- Tenga en cuenta las alergias importantes y mantenga listas de todos sus medicamentos, incluido el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia y el médico que lo recetó en su lista de información de emergencia.
- Para todos los equipos médicos que requieran energía, obtenga información sobre la energía de respaldo, como una batería o un generador. Si usa un generador, busque ayuda profesional para asegurarse de que esté correctamente instalado, ventilado y que usted o un asistente puedan operarlo de manera segura.
- Saber si su bomba de infusión intravenosa tiene una copia de seguridad y cuánto tiempo duraría en caso de emergencia.
- Pregúntele a su proveedor de atención domiciliar acerca de las técnicas de infusión manual.
- Tenga instrucciones escritas para todos los equipos conectados a los dispositivos.



Habilidades Diversas

Todas las Personas con Acceso y Necesidades Funcionales

- Haga una lista de información de emergencia y llévela consigo. Esta lista debe tener información médica y del seguro de salud, así como información de contactos de emergencia con nombres y números de contactos dentro y fuera del área. Si tiene una discapacidad de comunicación, asegúrese de que su lista mencione la mejor manera de comunicarse con usted.
- Si actualmente utiliza un asistente de atención personal de una agencia, consulte con la agencia para ver si tienen provisiones especiales para emergencias.
- Si contrata a su propio asistente de atención personal, hable con ellos sobre su plan de emergencia y anímelos a tener su propio plan de emergencia.
- Encuentre la ubicación de las válvulas de cierre e interruptores de servicios públicos donde vive; aprenda cómo y cuándo apagarlos.
- Practique simulacros de evacuación. Evacúe a un lugar designado para saber qué asistencia puede necesitar y qué puede hacer de forma independiente.
- Aprenda qué hacer en caso de un corte de energía. Sepa cómo conectar o iniciar una fuente de alimentación de respaldo para dispositivos médicos esenciales. Escriba instrucciones claras y pongalas junto a la fuente de alimentación.
- Si no maneja, hable con otros sobre cómo podría irse si las autoridades requieren una evacuación y qué transporte local está disponible que pueda satisfacer sus necesidades de transporte.
- Pregúntele a su proveedor acerca de cómo obtener tanques de oxígeno adicionales y baterías de repuesto para tener a mano; pueden ser cubiertos por su plan de seguro o proporcionados por su proveedor.
- Haga arreglos para que un pariente o vecino lo chequee después de un evento de emergencia.
- Mantenga los suministros en un lugar consistente que sea fácil de encontrar y recordar. Trate de tener agua y alimentos almacenados para por lo menos 2 semanas. Aprenda a purificar el agua para beber y cómo satisfacer las necesidades de higiene adicionales.
- Los animales de servicio pueden confundirse o asustarse. Manténgalos confinados o atados de forma segura.

Personas con Problemas Visuales

- Instale luces de seguridad en cada habitación para iluminar los caminos de circulación si tiene problemas de visión. Estas luces se enchufan pero tienen una batería de respaldo en caso de un corte de energía. Las pequeñas luces solares pueden ser otra opción.
- Si es útil, marque los suministros de emergencia con letra grande, cinta fluorescente o braille. Agregue una lupa si eso será una ayuda útil fuera del hogar.
- Guarde linternas de alta potencia con luces anchas y baterías adicionales.
- Guarde anteojos recetados viejos o lentes de contacto de repuesto como respaldo.





Capítulo 4 Kits

Agarra y Ir Carpeta

Su **Agarra y Ir Carpeta** lo ayudará a recuperarse si pierde su hogar o no puede ingresar de manera segura debido a daños estructurales. Esta carpeta es completa y debe contener documentos financieros, personales, legales y médicos, así como una memoria USB que contenga fotos y videos de cada habitación y una copia de seguridad de su disco duro para que la lleve consigo cuando evacúe. Recuerde documentar en video cualquier artículo de alto valor.

Usos:

- Todas las evacuaciones.

Copia de Documentos Financieros

- Anverso y reverso de tarjetas de débito/crédito.
- Escrituras de propiedad/información hipotecaria.
- Títulos y registros de automóviles.
- Números de cuenta bancaria e información de contacto.
- Pólizas de seguro.
- Información de contacto de cualquier persona a la que envíe un pago o una factura.
- Acciones, bonos y bonos de ahorro.
- Estados de inversiones.

Copia de Documentos Legales

- Documentos de custodia/adopción de niños.
- Acuerdos de divorcio.
- Testamento, documentos de fideicomiso de vida/familia.
- Contratos vinculantes pasados/actuales.
- Información de contacto del abogado.

Copia de Documentos Médicos

- Tarjetas de seguro médico.
- Tipos de sangre de cada miembro de la familia.
- Información de contacto de todos los proveedores médicos
- Historial médico de cada miembro de la familia.
- Registros de inmunización.
- Lista de recetas y dosis actuales.
- Lista de alergias a medicamentos actuales para todos los miembros de la familia.
- Información de contacto de la farmacia.

Copia de Documentos Personales

- Pasaporte.
- Directorio.
- Lista de armas de fuego y números de serie.
- Certificados de nacimiento.
- Licencia de portación de armas ocultas.
- Contratos de alquiler/arrendamiento.
- Diplomas/transcripciones.
- Licencia de conducir.
- Licencia de matrimonio.
- Documentos militares.
- Registros de inmunización de sus mascotas.
- Foto reciente de cada miembro de la familia y mascotas.
- Recibos de artículos caros.
- Tarjeta de seguro social.



Kit para Mascotas

Su **Kit para Mascota** se utilizará siempre que usted mismo necesite un kit. Use bolsas de plástico pequeñas para llevar cantidades más pequeñas de su Kit para Mascota en caso de que usted y su mascota no estén en casa cuando comience un evento y sea necesario caminar. Tenga en cuenta las necesidades estacionales de su mascota al rotar artículos. El clima más cálido requiere más agua, mientras que el clima invernal requiere una forma de que sus mascotas se mantengan calientes. Recuerde, su mascota puede estar asustada y comportarse de manera anormal.

Usos:

- Siempre que sea necesario un kit humano.

Kit para Mascotas Incluye:

- Agua para al menos 2 semanas.
- Alimentos para al menos 2 semanas.
- Recetas/registros de vacunas.
- Información de contacto del veterinario.
- Golosinas.
- Collar y correa con refuerzos.
- Foto reciente con tu mascota.
- Comederos y bebederos.
- Etiquetas de identificación.
- Cobija.
- Juguetes.
- Caja o transportador, si corresponde.
- Kit de primeros auxilios para mascotas.
- Bolsas para desechos de mascotas.
- Desinfectante de manos o toallitas.

CONSEJO: Comience primero con agua y alimentos, luego agregue el resto de la lista a medida que los recursos estén disponibles.



Ir Kit

Un Ir Kit es **un suministro para 3 días** de elementos esenciales de supervivencia y debe guardarse en su vehículo. Tenga un kit para cada persona que viaje con usted. Considere empaclar su Ir Kit en una mochila o una bolsa con ruedas (si no puede cargar un paquete). Tenga en cuenta que es posible que tenga que caminar una gran distancia para volver a casa o para ponerse a salvo.

Usos:

- En un vehículo.
- Una evacuación.
- Emergencias fuera de casa, como un terremoto en la Zona de Subducción de Cascadia.

CONSEJO: Cada artículo consumible en este kit debería durarle 3 días.

Ir Kit Incluye:

- Agua.
- Comida: liviana/sin necesidad de preparación.
- Suministros de primeros auxilios y medicamentos recetados.
- Suministros para la construcción de refugios.
- Linterna o faro.
- Método(s) de inicio de fuego.
- Dinero en denominaciones pequeñas.
- Manta o saco de dormir.
- Ropa apropiada para la temporada.
- Cargador extra para celular.
- Cuchilla de hoja fija.
- Zapatos cómodos y resistentes.
- Desinfectante de manos.
- Papel higiénico.
- Guantes de cuero y que no sean de látex.
- Ponchos.
- Silbato.
- Radio NOAA.
- Máscara N95.
- Artículos personales: bálsamo labial, liga para el cabello, etc.

Kit Abultado

El **Kit Abultado**, de otra manera conocido como (Nunca Volveré a Casa) bolsa, tiene mayores cantidades de suministros y está destinado a que lo lleve con usted en caso de que no pueda quedarse en casa. Esta bolsa debe tener todo lo que necesita para llegar a su destino predeterminado. Es importante tener una mochila muy cómoda en caso de que necesite caminar una larga distancia.

Usos:

- Una evacuación.
- Materiales peligrosos.
- Urgencias en el hogar.

Kit Abultado Incluye:

- Agua.
- Alimento.
- Suministros de higiene.
- Bolsa de basura.
- Medicamentos recetados adicionales.
- Par extra de anteojos y anteojos de sol.
- Cinta adhesiva.
- Navaja multiusos de hoja fija.
- Liga para el cabello.
- Ropa de temporada.
- Método(s) de inicio de fuego.
- Cargador extra para celular.
- Protector labial/Bálsamo Labial.

CONSEJO: Asegúrese de que su bolso/mochila se ajuste correctamente e instalado en una tienda al aire libre.



- Suministros de primeros auxilios.
- Baterías adicionales.
- Linterna y/o faro.
- Artículos de higiene femenina.
- Mapas de las zonas más transitadas.
- Espejo o elemento reflectante.
- Elementos de refugio: carpa, lona, cuerda, etc.
- Radio de manivela con energía solar.
- Información de comunicación (es posible que no tenga un teléfono celular, así que anote la información de contacto).
- Tarjetas de contacto.
- Agarra y Ir Carpeta.

Caja de Evacuación

Su **Caja de Evacuación** incluye no sólo su Agarra y Ir Carpeta, pero también artículos que son irremplazables y no se pueden almacenar en una memoria USB. Su Caja de Evcuación puede ser más de una caja. El objetivo es hacer que estos artículos estén fácilmente accesibles almacenándolos juntos en un lugar seguro. Después de que todas las personas y mascotas estén a salvo, reúna su Caja de Evacuación.

Caja de Evacuación Incluye:

- Agarra y Ir Carpeta.
- Recuerdos.
- Objetos sentimentales.
- Reliquias familiares: colchas familiares, cartas, medallas, banderas de entierro, fotos/álbumes, etc.
- Lista de elementos a reunir al evacuar con su ubicación:
 - Joyeros, llaves de cajas de seguridad, vehículos recreativos, vehículos adicionales, instalaciones de almacenamiento, etc.
 - Monedero, mochila.
 - Otros kits de preparación para emergencias: Kit para Mascotas, Kit Abultado, etc.

CONSEJO: Considere almacenar todos sus kits juntos.

Kit de Coche

Su **Kit de Coche** estará dondequiera que vaya su automóvil, ya que se almacenará en su automóvil. Considere almacenar artículos en recipientes pequeños debajo de los asientos. Un contenedor oscuro ayudará a ocultar elementos que de otro modo podrían verse a través de las ventanas. Su Kit de Coche no es solo para el vehículo en sí, sino que también puede incluir grandes cantidades de artículos personales como respaldo para su Kit o para pasajeros inesperados.

Usos:

- Cualquier emergencia que suceda mientras esté en su vehículo.

Artículos para el Cuidado del Coche:

- Cables para pasar corriente.
- Luces de bengala para la carretera.
- Bote de inflado de neumáticos pinchados (no explosivo).
- Neumáticos de repuesto y gato.
- Extintor de incendios
- Anticongelante.
- Herramienta de escape de vehículos bajo el agua.
- Contenedor de gas anti-derrame.
- Mapas de carreteras.
- Pala pequeña.
- Juego de herramientas pequeñas: desarmador, pinzas, llave inglesa, manómetro para neumáticos, etc.
- Linterna.
- Dos cuartos de galón de aceite.
- Cinta adhesiva.
- Toallas de papel/Trapos.
- Líquido lavaparabrisas/descongelante.
- Pluma y papel.
- Correa o cadena de remolque.
- Guantes que no sean de látex y de cuero.

Artículos Personales:

- Equipo de temporada: chaqueta, gorro, guantes, etc.
- Artículos de saneamiento: jabón, desinfectante, bolsa de basura.
- Cargador de celular.
- Cargador de batería solar para teléfono.
- Zapatos y calcetines adicionales que sean apropiados para la estación.
- Saco de dormir/manta.
- Comida y agua para varios días.
- Artículos de primeros auxilios.



Refugio en Lugar

Hay una diferencia entre **Refugio en Lugar** y Refugio en Casa. Refugio en lugar significa reunir todos los artículos necesarios para refugiarse en una habitación interna, preferiblemente una sin ventanas, con calefacción/aire central apagado y puertas selladas. Quédense quietos hasta nuevo aviso. Esto es para un acontecimiento químico, biológico, radiológico o nuclear. Refugio en Casa significa permanecer dentro de su casa con las ventanas y puertas cerradas y con llave hasta nuevo aviso.

Usos:

- Derrames químicos, sucesos biológicos, radiológicos o nucleares.

Equipo de Comunicaciones

- Celular con cargador.
- Radio NOAA con radio AM/FM.
- Pluma y papel.
- Computadora con cargador.

Equipo de Emergencia

- Extintor de incendios.
- Mantas, sacos de dormir.
- Bolsas de basura.
- Herramientas de uso común.
- Agua portatil.
- Linternas de manivela/barras luminosas.
- Cinta adhesiva, láminas de plástico (premedidas para puertas y ventanas), toalla para debajo de la puerta.

Agua y Alimentos

- Un galón de agua por persona y mascota por día.
- Comida para cada persona para varios días.
- Comida para mascotas, caja de arena.

Primeros Auxilios

- Botiquín de primeros auxilios con instrucciones.
- Gafas de protección.
- Gotas para los ojos.
- Medicamentos recetados adicionales.

Suministros Sanitarios

- Sistema de dos baldes o inodoro químico portátil.
- Artículos de higiene personal.
- Guantes de latex.
- Toallitas desinfectantes.
- Toallas de papel/Trapos.
- Desinfectante de manos.
- Papel higiénico.



Listo para 2 Semanas

Una vez completado, su kit “**Listo para 2 Semanas**” cumplirá con el estándar estatal de preparación y será la culminación de sus esfuerzos de preparación. Mientras reúne los suministros, considere para quién se está preparando al evaluar cada tema. Para un evento a gran escala, debe desarrollar habilidades y planes para tener éxito. Prepararse para 2 semanas es un proyecto a largo plazo; ¡hazlo un asunto familiar y parte de tu vida diaria!

Usos:

- Cualquier evento a largo plazo.

Dos Escenarios Principales para Inicializar el Plan “Listo para 2 Semanas”:

1. Un evento a gran escala que requiera que esté en su hogar sin asistencia ni servicios de ningún tipo (lo que podría incluir asistencia médica, electricidad, calefacción, agua, gas o comunicación).
2. Un evento a gran escala que requiere que usted evacúe a un refugio o lugar designado previamente por un período de tiempo indefinido.

Su planificación debe incluir planes de acción detallados para cualquier situación. Si bien los suministros de su kit se pueden usar para todo tipo de desastres, asegúrese de almacenarlos juntos en recipientes fáciles de agarrar y en un lugar conveniente. Todos los fundamentos (Capítulo 2) deben ser considerados mientras se prepara, juntos con consideraciones especiales (Capítulo 3).





Capítulo 5

Recursos



Calendario de Preparación

MES 1	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Construya su propia Agarra y Ir Carpeta. Piense en los desastres que está planeando. Regístrese para recibir alertas de emergencia. Instale detectores de humo o cambie sus baterías si es necesario.	Elija dos lugares de evacuación, uno a cada lado de cualquier río que cruce. Considere buscar un lugar al otro lado del condado en caso de que toda su comunidad necesite evacuación.
		Suministros – Reunir o Comprar Obtenga una carpeta con fundas transparentes o una memoria USB para guardar los documentos enumerados en su Agarra y Ir Carpeta. Agregue un galón de agua por persona y mascotas a sus suministros. Trate de agregar un suministro de agua para 3 días por personas y mascota cada mes. Dado que agregará cada mes, considere cómo desea comprarlo: 5 galones, 20 galones o tambos grandes.
MES 2	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Tome fotos/videos de cada habitación, armario, gabinete y cajón de su hogar. Guarde las fotos en línea, si es posible, o en su carpeta. Asegúrese de fotografiar artículos caros individualmente. Comuníquese con su proveedor de seguros para asegurarse de tener suficiente cobertura para reemplazar su hogar y su contenido.	Practique la evacuación de cada habitación de su hogar. Practique durante el día y la noche, así como bajo la lluvia y el sol.
		Suministros – Reunir o Comprar Agregue 3 días más de agua por persona y mascota a su kit. Agregue alimentos listos para comer a sus suministros. Comience con suficiente para 3 días para cada miembro del hogar. Agregue cualquier suministro necesario para bebé.
MES 3	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Decide para quién estás planeando. Recuerde, eso puede incluir personas que no viven con usted (un vecino anciano o un niño que se queda solo en casa) y animales. ¿Necesitará purificar el agua si el agua que compró caduca o se acaba? Puede encontrar una hoja de relación agua-lejía y una hoja de tiempo de ebullición para esterilizar agua en línea. Imprímalo y guarde una copia en su(s) kit(s).	Concéntrate en aprender (o enseñar) algunas de las habilidades que tenían tus abuelos. Aprende a preservar alimentos. Recoger, filtrar y purificar el agua. Aprenda a coser, remendar un calcetín o reemplazar un botón. Aprende a hacer velas y jabón. Aprende a cazar y pescar (cuando sea apropiado según la estación).
		Suministros – Reunir o Comprar Obtenga filtros de café de gran capacidad para filtrar el agua si se queda sin agua almacenada. Obtenga un método de purificación (lejía sin colorantes, tabletas de cloro, etc.). Agregue agua para otros 3 días. Agregue alimentos enlatados para 3 días (preferiblemente en agua) y un abrelatas. Obtenga alimentos que sabe que comerá su familia. Agregue un kit de costura o suministros de costura simples (aguja, enhebrador de agujas, hilo, dedal, tijeras, etc.) a su kit.



Calendario de Preparación

MES 4	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Desarrolle su plan de Comunicaciones. Elija su contacto fuera del estado. Hágalos saber su plan (página 33 Comunicaciones). Practique su plan de comunicación con todos los involucrados creando un evento simulado en un día y hora específicos. Todos deben enviar un mensaje de texto con su información y hacer que su contacto de emergencia se la transmita a su grupo. Evalúe lo que falta y actualice su plan.	Aprende a usar un extintor de incendios. Póngase en contacto con su departamento de bomberos local para obtener más información. Aprende a hacer dos tipos de nudos y cómo construir un refugio. ¿Te mantendría seco durante una tormenta? ¿Mantendrá el viento afuera? Si planea usar una tienda de campaña, practique montándola en la oscuridad o en el viento, o tal vez incluso con un brazo en caso de que se lesione.
		Suministros – Reunir o Comprar
	Compra un extintor de incendios ABC para tu cocina. Si es posible, compre extintores para cada vehículo. Agregue agua y alimentos liofilizados para 3 días a sus suministros.	
MES 5	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Decida cómo se mantendrá seguro, abrigado y alimentado si está atrapado en su casa sin ningún servicio. ¿Cómo calentarás tu casa? ¿Cómo vas a cocinar? ¿Qué tipo de suministros necesita para tener éxito?	Aprenda a encender un fuego de varias maneras. ¿Qué usaría para hervir agua (para comida, bebida o saneamiento) si no tuviera una estufa? ¿Qué combustibles (vaselina y bolas de algodón, palos, etc.) necesita a mano? Si tienes una asador de propano, ¿saben todos como cambiar un tanque vacío?
		Suministros – Reunir o Comprar
	Agregue 3 días más de agua por persona y mascota a su kit y 3 días de alimentos secos a sus suministros. No olvide los beneficios de los frijoles y las semillas que pueden germinar: son una buena fuente de vitaminas, se conservan en el estante, brotan en 3 días y agregan una gran variedad y sabor a sus comidas (página 26 Alimentos).	
MES 6	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Considere las necesidades médicas de cualquier persona a la que cuidará durante una emergencia. Haga una lista de los suministros que necesitará tener a mano para su seguridad. Repare los peligros dentro y alrededor de su hogar. Busque peligros de incendio. Asegure los estantes grandes a la pared. Use masilla para terremotos para asegurar artículos más pequeños. Instale detectores de humo o cambie las baterías si es necesario.	Tome un entrenamiento de RCP/primeros auxilios. Tome un curso de jardinería de un amigo, vecino, miembro de la familia o a través de los Servicios de Extensión de OSU. Hay muchos recursos disponibles en línea también.
		Suministros – Reunir o Comprar
	Agregue suministros de primeros auxilios a su botiquín según las necesidades de las personas a las que cuidará. Agregue elementos generales de primeros auxilios después de adquirir elementos específicos. Piensa en la gasa como si fuera agua: ¡nunca puedes tener demasiado! No olvide las recetas, anteojos o lentes de contacto adicionales, solución salina y artículos similares. Agregue agua y comida para 3 días más.	



Calendario de Preparación

MES 7	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Las consideraciones especiales son cosas en las que pensar fuera de sus propias necesidades personales. ¿Quién en su plan puede tener necesidades específicas que debe considerar (Capítulo 3 – Consideraciones Especiales)?	!Su salud física y estado físico importan! Durante una emergencia, exigirá mucho de su cuerpo y mente. Considere en qué necesita trabajar para ser de mayor ayuda para los demás. ¿Qué es lo más difícil para ti: flexibilidad, resistencia o fuerza? Concéntrate en desarrollarte donde sea necesario.
		Suministros – Reunir o Comprar Agregue los suministros para mascotas restantes de la lista Kit para Mascotas (página 42). Revise qué artículos quedan en su Ir Kit (página 42). Agregue agua y alimentos para 3 días: obtenga alimentos reconfortantes y refrigerios favoritos.
MES 8	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	¡Mantenerse saludable y limpio no sucederá por casualidad! ¿Cuánta agua adicional necesita para la limpieza? ¿Qué otros artículos de limpieza hay que comprar? ¿Qué tipos de prácticas de saneamiento e higiene deseará durante una emergencia (páginas 28-29)? Si el agua escasea, las toallitas higienizantes son una buena opción. Construya y use un sistema de inodoro de dos cubetas (página 29) y haga una lista de los elementos que desea agregar a sus suministros.	Practique enjaular a sus mascotas y cargarlas, sus suministros, su familia y suministros en su(s) vehículo(s). ¿Cabe todo? ¿Podrías hacerlo en menos de 5 minutos? ¿Podrías hacerlo en la oscuridad? ¿Qué debe modificarse para que funcione en una emergencia real?
		Suministros – Reunir o Comprar Concéntrese en los suministros de saneamiento e higiene. Mire las listas de kits (páginas 41-44). Decida qué suministros necesita. No olvides los artículos de incontinencia e higiene femenina. Agregue los elementos para un sistema de inodoro de dos cubetas (página 29). Agregue agua y comida para 3 días; considere jugos o mezclas de electrolitos en polvo.
MES 9	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Asegúrese de que todos en su plan sepan los pasos a seguir para que sea exitoso, incluso si son los únicos capaces de llevarlo a cabo. ¿Todos saben a dónde ir, a quién llamar, dónde están los suministros, etc.? Habla con tu grupo sobre cada evento y cuál es el plan de acción.	Aprenda a cerrar las tuberías principales de gas y agua en caso de terremoto. Si tiene una bomba manual en su pozo, aprenda a usarla. Este es un buen momento para un experimento de fin de semana; viva en su casa durante un fin de semana sin el uso de luz, calefacción, agua o cualquier dispositivo electrónico (TV, radio, teléfonos, etc.). ¿Qué habilidades y suministros descubrió que necesitaba para tener éxito si hubiera sido una emergencia real?
		Suministros – Reunir o Comprar Reúna o compre las herramientas y/o los elementos faltantes de las listas de kits. Es probable que tengas estos artículos en tu casa. Considere si desea artículos de plástico, platos de papel y servilletas durante una emergencia o detergente para platos, agua y toallas adicionales. Haz una lista y compra artículos. Agregue alimentos y agua para 3 días; no olvide el café, el té u otras bebidas favoritas.



Calendario de Preparación

MES 10	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Comience a crear un plan para trabajar con sus vecinos durante un desastre (páginas 55-56). Conozca qué planes existen en el trabajo, en las escuelas o en sus instalaciones de cuidado infantil.	Aprenda o enseñe a alguien a usar las herramientas en su hogar. Si tiene un generador, motosierra, tractor, etc., practique usarlos hasta que se sienta cómodo usándolos por su cuenta
		Suministros – Reunir o Comprar
		Agregue suministros a su Kit de Coche (debe crear un kit por vehículo). Reúna o compre los artículos que faltan. Agregue agua y comida para 3 días; recuerde sus especies y endulzantes.

MES 11	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Descargue algunas aplicaciones útiles de notificación de emergencia en su teléfono celular para mantenerse informado sobre el clima o las emergencias locales, estatales y federales. Haga un plan para refugiarse en el lugar (páginas 45).	Tome entrenamiento de Detener el Sangrado. Visite www.stopthebleed.org para obtener más información. Practique sus habilidades de RCP y primeros auxilios.
		Suministros – Reunir o Comprar
		Revise sus necesidades de suministros de Refugio en Lugar. Reúna o compre artículos. Añadir agua y comida. Considere comprar algunos de los “alimentos de emergencia” que tienen una vida útil muy larga. MREs, barras de raciones de alimentos o cualquier variedad de alimentos de emergencia que se puedan encontrar en línea buscando “alimentos de emergencia.” Estos tienen una vida útil de 5-25+ años.

MES 12	Planificación	Capacitación – Capacitar o Ser Capacitado
	Reúna los suministros de Caja de Evacuación (página 43). Estos no son artículos que compra, sino artículos sentimentales, así como documentos financieros, medicos y legales que deben almacenarse en un contenedor fácil de transportar, en un lugar conveniente. En este ultimo mes de preparación, participe en su comunidad como voluntario. Se pueden encontrar oportunidades de voluntariado en bancos de alimentos locales, refugios, refugios para mascotas y centros de donación. Estos servicios solo se pueden proporcionar con el apoyo de voluntarios.	Refuerce lo que ya ha aprendido y complete los vacíos para que se sienta preparado para ser la ayuda hasta que llegue la ayuda.
		Suministros – Reunir o Comprar
		Obtenga uno o dos contenedores para sus suministros de Caja de Evacuación. Revise su suministros de Kit Abultado (página 43). Reúna o compre los artículos que faltan. Agregue agua y alimentos para 3 días más. ¡Asegúrate de tener una buena fuente de proteína! Agregue libros, juegos, tarjetas u otro entretenimiento no electrónico a sus kits. Comience su calendario nuevamente para el próximo mes y rote los elementos que hayan expirado. Recoge los suministros que te hayas saltado. Revisa tus planes y continua capacitándote para que tus habilidades no caduquen.



Alerta Ciudadana

Reciba notificaciones sobre emergencias y otras alertas comunitarias a través de su teléfono residencial, teléfono celular, mensaje de texto o correo electrónico registrándose en Alerta Ciudadana.

El sistema de notificación ayuda a los funcionarios locales a brindarle información crítica rápidamente en una variedad de situaciones, como incendios, inundaciones, cierres inesperados de carreteras, personas desaparecidas y evacuación de edificios o vecindarios.

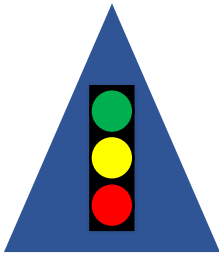
En caso de una emergencia, los funcionarios locales utilizarán la función de notificación de emergencia del sistema Alerta Ciudadana para llamar a los hogares y negocios que utilicen teléfonos fijos en el área afectada. Si no tienes teléfono fijo, no se te avisará a menos que registres otra opción de contacto. Si registra otras opciones de contacto, como su teléfono celular, teléfono del trabajo o correo electrónico, puede recibir una notificación (incluso cuando no está en casa).

Puede especificar cómo desea ser contactado. Por ejemplo, puede indicarle al sistema que llame a su teléfono celular, luego al teléfono de su trabajo, seguido de un mensaje de texto y/o correo electrónico. Puede configurar su cuenta para comunicarse de la manera que mejor le convenga. Puede agregar hasta cinco direcciones del condado de Douglas en el sistema (casa, trabajo, escuela, casa de los padres, etc.).

Consejos Útiles para Suscribirse a Alertas

- Si tiene un teléfono celular, debe optar por recibir alertas. Los teléfonos fijos se cargan automáticamente en el sistema.
- Visite www.DCSO.com/Alerts para registrarse.
- Todos los que tengan un teléfono celular deben tener su propia cuenta en el sistema de alerta de DCSO, aunque vivan en el mismo hogar. Si dos números de celular están registrados en la misma cuenta, solo el primero recibirá el aviso. No se haga responsable de contactar a todos en el hogar, ¡permítanos hacerlo por usted!
- No apague su teléfono celular por la noche si es su único teléfono en la casa. Piense en ello como una alarma de humo, ¡necesita escucharlo para que funcione!
- Use/ingrese un teléfono celular, no una línea fija, si tiene un teléfono celular. Inscribirse con un teléfono celular nos permite avisarte incluso cuando no estás en casa.
- ¡Recuerde, no podemos comunicarnos con usted si no se registra!
- Si no tiene acceso a una computadora, puede llamar al 541-440-4450 y la oficina del alguacil de condado de Douglas puede inscribirlo.





Evacuaciones

“¡Esté preparado, esté listo, vaya!” es un sistema de evacuación en todo el estado para notificar a las comunidades que enfrentan una amenaza, o una amenaza potencial, para vidas y propiedades.

NIVEL 1 – ESTÉ PREPARADO

Una evacuación de Nivel 1 significa “ESTÉ PREPARADO” para una posible evacuación. Los residentes deben ser conscientes del peligro que existe en su área y al mismo tiempo monitorear los sitios web de los servicios de emergencia y los medios de comunicación locales para obtener información. Este es el momento de preparación y movimiento preventivo de personas con necesidades especiales, bienes ambulantes y (bajo ciertas circunstancias) ganado y mascotas. Si las condiciones empeoran, el personal de los servicios de emergencia puede contactarlo a través de un sistema de notificación de emergencia. ¡Todos los residentes deben estar siempre en este nivel de preparación!

NIVEL 2 – ESTÉ LISTO

Una evacuación de Nivel 2 significa “ESTÉ LISTO” para evacuar. Este nivel indica que existe un peligro significativo en su área, y los residentes deben reubicarse voluntariamente en un refugio o con familiares/amigos fuera del área afectada, o si deciden quedarse, estar listos para evacuar en cualquier momento. Los residentes PUEDEN tener tiempo para reunir los artículos necesarios, pero hacerlo es bajo su propio riesgo. ESTE PODRÍA SER EL ÚNICO AVISO QUE RECIBIRAS. Los servicios de emergencia no pueden garantizar que podrán notificarle si las condiciones se deterioran rápidamente. Se pedirá a los servicios de medios del área que transmitan actualizaciones periódicas.

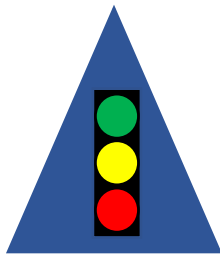
NIVEL 3 – VAYA!

¡Una evacuación de Nivel 3 significa que debe SALIR INMEDIATAMENTE! El peligro en su área es actual o inminente y debe evacuar. Si elige ignorar este consejo, debe comprender que es posible que los servicios de emergencia no estén disponibles para ayudarlo más. NO se demore en salir para recoger sus pertenencias o hacer esfuerzos para proteger su hogar. Se puede negar el acceso a las áreas evacuadas hasta que las condiciones sean seguras para que los ciudadanos regresen. NO planee regresar para revisar su casa o sus animales. ¡Si no es seguro para usted, no es seguro para ellos!

CONSEJO: Estacione los vehículos mirando hacia afuera y mantenga sus llaves en el mismo lugar. Nunca permita que se tanque de gasolina esté por debajo de la mitad.

CONSEJO: ¡Es fácil pasar al Nivel 3 sin previo aviso! ¡Esté siempre listo!





Evacuaciones

Evacuaciones

Las evacuaciones se llevan a cabo para salvar vidas y permitir que los socorristas se concentren en la emergencia. **¡Evacúe inmediatamente cuando se le solicite!**

Órdenes de Evacuación

Es importante que siga todas las instrucciones de evacuación de inmediato por su seguridad. Si tienes animales o necesidades especiales, deberías considerar irte al Nivel 1.

CONSEJO: La evacuación puede demorar mucho más de lo esperado cuando se están evacuando vecindarios enteros. Sal lo antes posible.

El Proceso de Evacuación

Los funcionarios determinarán las áreas que se evacuarán y las rutas que se utilizarán según la opción más segura para el incidente específico. Los agentes del orden público son encargados de hacer cumplir la ley suelen ser responsables de hacer cumplir una orden de evacuación. ¡Siga sus instrucciones con prontitud! Se le informará sobre posibles evacuaciones lo antes posible, pero **no espere para irse si no se siente seguro**. Escuche continuamente su radio/TV para ver los anuncios del personal policial y de emergencia.

Si la Evacuación Es una Posibilidad

Siga su plan de evacuación personal/familiar. Debe tener varias rutas fuera de su vecindario, si es posible, y practicar con toda la familia al menos dos veces al año. Ubique mascotas y manténgalas cerca; inicie su plan de evacuación de ganado. Cierre las ventanas y apague la calefacción central o el aire acondicionado antes de salir de su casa. Asegúrese de llevar su Agarra y Ir Carpeta, Caja de Evacuación y cualquier otro kit (Ir Kit, Kit Abultado, etc.).

Su Plan de Evacuación Debe Incluir:

- Adónde irá y cómo llegará allí (aquí es donde se reúnen los miembros de la familia que no están en casa).
- Adónde irán sus mascotas (incluido el ganado) si no pueden refugiarse con usted.
- Cómo informará a los demás dónde estará si las comunicaciones se interrumpen.

Volviendo a Casa

Los funcionarios de emergencia determinarán cuándo es seguro que regrese a su hogar. Esto se hará lo antes posible, teniendo en cuenta la seguridad y la accesibilidad. Esté alerta a las líneas eléctricas caídas y otros peligros. Lleve consigo su identificación o comprobante de residencia.

Preparación del Vecindario

¿Qué Es la Preparación para Emergencias del Vecindario?

La preparación del vecindario se refiere a un esfuerzo de todo el vecindario para compartir la capacitación, la educación y los recursos que cada persona tiene para prepararse con anticipación para un desastre a nivel colectivo.

Hay Mucho Que Hacer... ¡Así Que Consiga Ayuda!

Para hacerlo bien, prepararse para emergencias puede ser un trabajo de tiempo completo con un alto precio. Pero no tiene por qué ser así cuando lo convierte en un esfuerzo de colaboración entre sus vecinos. Es posible que muchas de las habilidades y equipos que necesitará en una emergencia ya existan en su vecindario. Use el Inventario de Recursos del Vecindario en la página siguiente para recopilar fácilmente una lista de vecinos, equipos y habilidades que cada vecino puede ofrecer para ayudar en el esfuerzo de recuperación.

Coordinar con los Vecinos

- Trabaje con sus vecinos para una lista de habilidades y recursos disponibles. Conviértalo en un evento social, como una fiesta en la calle: ¡aliméntelos y vendrán! Ponga “preparación para el vecindario” como el único tema en la agenda.
- No se desanime si la lista resultante parece pequeña: ¡la creatividad y la innovación son sus recursos más valiosos!
- El equipo de campamento, como tiendas para campar, carpas y estufas para cocinar, se pueden usar como refugio temporal (una estación de alimentación, una estación de primeros auxilios, un centro de cuidado de mascotas, etc.).
- Las personas con un certificado o licencia de habilidades médicas (MD, RN, EMT, etc.), habilidades de construcción (arquitecto, trabajador de la construcción, inspector de edificios), trabajador de servicios públicos u operador de equipo pesado pueden estar dispuestos a liderar en su área de especialización.
- El equipo y las herramientas utilizadas para la eliminación de escombros, reparaciones en el hogar, remoción de nieve, etc. podrían compartirse en lugar de comprarse. Asegúrese de incluir provisiones para el reemplazo, si es necesario.
- Integre este enfoque en su Programa de Vigilancia Vecinal o Asociación de Propietarios. No reinvente la rueda organizativa; usa lo que ya tienes en su lugar.
- Pida a los vecinos informados a enseñar habilidades de desastre en una reunión de Vigilancia Vecinal o de la Asociación de Propietarios. Invite a oradores invitados de su oficina local de manejo de emergencias, el departamento de bomberos o la Cruz Roja Americana para conversar sobre temas relacionados.
- Inicie un “equipo de amigos” para chequear a los vecinos ancianos o discapacitados durante y después de desastres como un apagón prolongado o una tormenta invernal. Chequee a los niños que pueden estar solos en casa.

Comienza con Lo Que Ya Tienes

- El equipo de Comunicaciones, especialmente la radio amateur o la radio de banda ciudadana, puede ser su único vínculo con los equipos de rescate, las actualizaciones de incidentes, el gobierno local o incluso otros en la comunidad si las líneas telefónicas y los servicios celulares no funcionan.
- Los medios de transporte como vehículos todo terreno pueden convertirse en los únicos medios para atravesar caminos cubiertos de escombros, helados, nevados o inundados.

CONSEJO: Después de un terremoto, cuando el pavimento se rompe y los escombros se amontonan en la carretera, ¡una bicicleta será uno de los mejores medios de transporte!

Inventario de Habilidades

Apellido:			Dirección:					
Teléfono de Casa:								
	Primer Nombre	Edad	Lugar de Trabajo o Escuela Nombre y Dirección			Teléfono del Trabajo		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
Use el número al lado del nombre para referirse a qué miembro de la familia se ofrece como voluntario o tiene las habilidades indicadas a continuación								
¿Está su familia preparada para al menos 2 semanas sin electricidad, agua o asistencia de ningún tipo?					Sí	No		
¿Es su hogar "a prueba de terremotos" (gabinetes cerrados, calentador de agua amarrado, cimientos reforzados)?					Sí	No		
¿Asistiría a una clase de capacitación sobre preparación familiar y vecinal?					Sí	No		
<u>Habilidades de Desastre</u>		1	2	3	4	5	6	Comentarios:
Primeros Auxilios/RCP								
Radio Amateur								
Liderazgo de Grupo								
Eliminación de Ramas/Árboles								
Operador de Equipamiento Pesado								
Edificación/Construcción								
Sacos de Arena								
Operador de Tracción a las 4 Ruedas								
<u>Actividad Voluntaria</u>		1	2	3	4	5	6	Comentarios:
Equipo de Extinción de Incendios								
Equipo Médico								
Equipo de Búsqueda y Rescate								
Equipo del Área de Preparación								
Logística								
*Escuadrón de Compañeros								
**Corredor								
Cuidado de Niños								
Preparación de la Comida								
Administrador de Refugios								
Cuidado de Mascotas/Ganado								
*Escuadrón de Compañeros chequea a las personas con necesidades especiales: problemas de movilidad, niños que estén solos en casa, medicamento frágiles, etc.								
**Los corredores se utilizan para pasar mensajes cuando no se dispone de teléfono, radio u otros medios de comunicación.								

¡ESTÉ PREPARADO!

Para obtener copias de este manual o una copia electronica, comuníquese con Red de Salud Pública de Douglas en:
www.douglaspublichealthnetwork.org
or 541-440-3571.

