

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de ola de calor

En años recientes, el calor extremo ha causado más muertes que todos los otros sucesos relacionados con el clima, incluso las inundaciones. Una ola de calor es un período prolongado de calor extremo, por lo general combinado con humedad excesiva. Las temperaturas suelen estar a 10 o más grados por encima de la temperatura promedio máxima de verano para la región, perduran por mucho tiempo y ocurren con alta humedad.

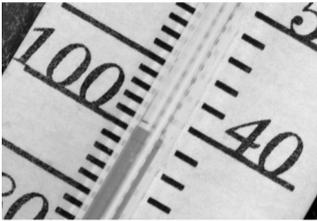
Aprende la diferencia

Alerta de calor extremo: hay condiciones favorables para un calor extremo que alcanza o supera los criterios de alerta de calor extremo en las próximas 24 a 72 horas.

Aviso de calor extremo: se pronostican valores de índice de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir avisos durante un mínimo de 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 105 y 110 °F (40,5 y 43,3 °C).

Advertencia de calor: se pronostican índices de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir advertencias durante 1 ó 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 100 y 105 °F (37,7 y 40,5 °C).

¿Cómo me preparo?



- ❑ Presta atención a los pronósticos del tiempo y mantente alerta a los cambios de temperatura que se aproximan.
- ❑ El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo cuando se combinan los efectos del calor y la humedad. La exposición directa al sol puede aumentar el índice de calor en unos 15 °F (9,4 °C).
- ❑ Conversa con tu familia sobre las precauciones para cuidar la salud cuando hace calor. Haz un plan para cada lugar (la casa, el trabajo, la escuela) y prepárate para la posibilidad de apagones.
- ❑ Verifica los artículos de tu equipo de preparación para emergencias en caso de que ocurra un corte en el suministro eléctrico.
- ❑ Piensa en tus vecinos de edad avanzada, los niños pequeños, la gente enferma o con sobrepeso. La probabilidad de que sean víctimas del calor extremo es mayor y tal vez necesiten ayuda.
- ❑ Si no tienes aire acondicionado, ve a lugares como escuelas, bibliotecas, cines y centros comerciales donde puedas resguardarte durante los momentos más calurosos del día.
- ❑ Ten en cuenta que quienes viven en zonas urbanas tal vez corran mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en áreas rurales.
- ❑ Capacítate en primeros auxilios para aprender a tratar emergencias relacionadas con el calor.
- ❑ Asegúrate de que tus animales tengan agua y sombra.

¿Qué hago durante una ola de calor?



- ❑ Escucha la radio meteorológica de la NOAA para obtener información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- ❑ Nunca dejes a las mascotas ni a los niños solos en un vehículo cerrado.
- ❑ Mantente hidratado: bebe mucho líquido aunque no tengas sed. Evita bebidas con cafeína o alcohol.
- ❑ Come porciones pequeñas y con frecuencia.
- ❑ Evita los cambios de temperatura abruptos.
- ❑ Viste ropa suelta, ligera y de colores claros. No uses ropa de colores oscuros porque absorbe los rayos solares.
- ❑ Disminuye tu ritmo habitual, quédate adentro y evita el ejercicio agotador durante el momento más caluroso del día.
- ❑ Deja para otro momento las actividades y juegos al aire libre.
- ❑ Túrnate con otra persona si trabajas en el calor extremo.
- ❑ Toma descansos frecuentes si tienes que trabajar afuera.
- ❑ Vigila a los familiares, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado, que pasen mucho tiempo solos o que tal vez sean más afectados por el calor.
- ❑ Observa constantemente a tus animales para asegurarte de que no están sufriendo a causa del calor.

¿Cómo reconozco y atiendo emergencias relacionadas con el calor?



Calambres por calor: son dolores y espasmos musculares que suelen presentarse en las piernas o el abdomen ante la exposición a temperatura y humedad altas y la pérdida de líquidos y electrolitos del cuerpo. Con frecuencia, los calambres por calor son un signo temprano de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

Agotamiento por calor: se produce usualmente una pérdida de líquidos corporales por el sudor intenso durante la actividad física intensa cuando hace mucho calor y humedad.

- ❑ Los signos de agotamiento por calor incluyen piel fría, húmeda, pálida, lívida o enrojecida; dolor de cabeza; náuseas; mareo; debilidad y agotamiento.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Quita o afloja la ropa apretada y coloca paños o toallas húmedas y frías sobre la piel. Abanica a la persona. Si la persona está consciente, dale de beber pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrate de que beba lentamente. Observa los cambios en el nivel de consciencia.
- ❑ Si la persona se niega a beber agua, vomita o comienza a perder el conocimiento, **llama al 9-1-1** o al número local de emergencias.

Golpe de calor: es un trastorno que amenaza la vida ya que el sistema que controla la temperatura del cuerpo deja de funcionar y el cuerpo no logra enfriarse.

- ❑ Los signos de golpe de calor incluyen piel enrojecida y caliente que puede estar seca o húmeda, cambios en el nivel de conocimiento, vómito y una alta temperatura del cuerpo.
- ❑ El golpe de calor puede causar la muerte. **Llama de inmediato al 9-1-1** o al número local de emergencias.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Enfría rápido el cuerpo de la persona de la misma forma que atenderías a alguien con agotamiento por calor. Si es necesario, continúa el enfriamiento rápido colocando hielo o compresas frías envueltas en tela sobre las muñecas, los tobillos, las ingles, el cuello y las axilas.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de tornados

Un tornado es una columna de aire que gira violentamente y que va desde la base de una tormenta eléctrica hasta la superficie. La intensidad de los tornados se clasifica según la escala de Fujita, con niveles que oscilan de Fo (más débil) hasta F5 (más fuerte). Son capaces de destruir por completo estructuras de construcción sólida, derribar árboles y lanzar objetos por el aire como mortíferos misiles. Aunque los tornados fuertes son más comunes en las llanuras de los Estados Unidos, se han notificado tornados en todos los estados.

Aprende la diferencia

Alerta de tornado

Es posible que ocurra un tornado dentro o cerca de la zona. Repasa y conversa sobre tus planes de emergencia, verifica los suministros y tu habitación segura. Debes estar preparado para actuar de inmediato si se emite un aviso o si sospechas que se avecina un tornado. Actuar con anticipación ayuda a salvar vidas.

Aviso de tornado

Se ha visto un tornado o un radar meteorológico lo ha detectado. Un aviso de tornado indica peligro inminente a la vida y la propiedad. Debes ir de inmediato a un lugar subterráneo para protegerte de las tormentas, como un sótano o una habitación interior (un armario, un pasillo o un baño).

¿Cómo me preparo?



- Durante las tormentas, escucha la radio meteorológica de la NOAA o las noticias locales para mantenerte al tanto de los avisos y alertas.
- Infórmate sobre los sistemas de aviso en tu comunidad. Cada comunidad tiene distintos métodos para avisar a la población sobre un tornado. En muchos lugares hay sirenas de alarma al aire libre.
- Identifica una “habitación segura” en la casa, donde quienes viven en la casa y las mascotas puedan quedarse si ocurre un tornado. Elige un sótano o una habitación interior sin ventanas que se encuentre en el piso más bajo.
- Practica simulacros periódicos para que todos sepan qué hacer si se avecina un tornado.
- Considera reforzar tu “habitación segura”. Infórmate para mejorar la protección que brinda una habitación interior en www.fema.gov/plan/prevent/rms/rmsp453.shtm.
- Prepárate para los vientos fuertes. Poda las ramas de los árboles débiles o dañadas.
- Traslada los muebles del patio al interior de la vivienda o amárralos, al igual que botes de basura, plantas colgantes u otros objetos que el viento pueda lanzar como un proyectil.
- Debes estar alerta a las señales de peligro de tornado:
 - Nubes oscuras, a menudo verdosas: un fenómeno causado por el granizo
 - Pared de nubes: un descenso aislado de la base de una tormenta eléctrica
 - Nube que arrastra escombros
 - Granizo grande
 - Nube en forma de embudo: una extensión visible y giratoria de la base de la nube
 - Estruendo

¿Qué hago si se avecina un tornado?



- El lugar más seguro para resguardarse es en el subsuelo, en un sótano o habitación segura.
- Si no hay un lugar para resguardarse en el subsuelo ni una habitación segura, la alternativa más segura es una habitación interior pequeña sin ventanas o un pasillo en el piso más bajo de un edificio de construcción sólida.
 - Las casas móviles no son seguras en caso de tornado u otros vientos fuertes.
 - No busques refugio en un pasillo o baño de una casa móvil.
 - Si puedes resguardarte en un refugio o vehículo resistente, abandona la casa móvil de inmediato.
 - Dirígete de inmediato al refugio o edificio más cercano, que sea de construcción sólida. Si conduces, no olvides abrocharte el cinturón de seguridad.
 - No esperes a que el tornado sea visible.
- Si estás afuera, resguárdate en un sótano, refugio o edificio que sea de construcción sólida. Si no puedes caminar rápido a un refugio:
 - Entra a un vehículo de inmediato, abróchate el cinturón de seguridad y trata de conducir al refugio de construcción sólida más cercano.
 - Si vuelan escombros mientras conduces, detente y estaciona el automóvil. Luego tienes las siguientes opciones como último recurso:
 - Quédate en el automóvil con el cinturón abrochado. Agacha la cabeza por debajo de las ventanas, cubriéndote con las manos y una manta, en lo posible.
 - Si puedes llegar sin peligro a un lugar bastante más bajo que el camino, sal del automóvil, tírate boca abajo en ese lugar y cúbrete la cabeza con las manos.
 - Decide qué hacer según tu situación específica.

¿Qué hago después de un tornado?



- Sigue escuchando las noticias locales o la radio meteorológica de la NOAA para mantenerte informado y recibir instrucciones.
- Si estás lejos de tu casa, regresa sólo cuando las autoridades indiquen que ya no hay peligro.
- Usa pantalones largos, camisa de mangas largas y zapatos resistentes para examinar los daños a las paredes, puertas, escaleras y ventanas.
- Ten cuidado con los cables de electricidad caídos o tuberías de gas rotas y avisa a la empresa de servicios de inmediato.
- Aléjate de los edificios dañados.
- Usa linternas que funcionen con pilas o baterías cuando inspecciones edificios; NO enciendas velas.
- Si hueles a gas u oyes el sonido de un escape de gas, abre una ventana y haz que todos salgan del edificio rápidamente. Llama a la empresa de suministro de gas o a los bomberos.
- Toma fotografías del daño al edificio y a tus pertenencias para utilizarlas en los reclamos a la compañía aseguradora.
- Usa el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- Mantén a todos tus animales bajo tu control directo.
- Es importante limpiar medicamentos, cloro líquido, gasolina u otros líquidos inflamables que se hayan derramado para evitar peligros de incendio.
- Fíjate si tú u otros están lesionados. Si estás capacitado, presta primeros auxilios a quienes los necesiten hasta que llegue el personal de respuesta ante emergencias.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre un tornado o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al 1-866-438-4636 para anotarte y anotar a tus familiares.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de tormentas eléctricas fuertes

Las tormentas eléctricas se consideran fuertes cuando están acompañadas de granizo de por lo menos 1 pulgada de diámetro (2,5 cm) o ráfagas de viento de 58 millas por hora (93 km/h). Todas las tormentas eléctricas producen rayos, que causan más muertes al año que los tornados y huracanes. Las lluvias intensas de las tormentas eléctricas pueden ocasionar inundaciones súbitas y vientos potentes capaces de dañar viviendas y derribar árboles y postes, lo cual provoca apagones generalizados.

Aprende la diferencia

Alerta de tormentas eléctricas fuertes: Es posible que ocurran tormentas eléctricas dentro o cerca de la zona de alerta. Mantente informado y listo para actuar en caso de que se emita un aviso de tormentas eléctricas fuertes.

Aviso de tormentas eléctricas fuertes: El mal tiempo es detectado por los observadores del clima o radares. Un aviso indica peligro inminente a la vida y la propiedad.

Cada año las personas mueren o resultan gravemente lesionadas por las tormentas eléctricas a pesar de los avisos anticipados. Aunque algunas no escuchan los avisos, otras los escuchan pero los pasan por alto. La información sobre preparación que se ofrece a continuación y los avisos y alertas sobre el mal tiempo podrían ayudar a salvar vidas.

¿Cómo me preparo antes?



- ❑ Infórmate sobre el sistema de aviso de emergencias de tu comunidad en caso de tormentas eléctricas fuertes.
- ❑ Conversa con tu familia sobre la seguridad en caso de tormentas eléctricas.
- ❑ Identifica un lugar seguro en tu casa donde los miembros de la familia puedan reunirse durante una tormenta eléctrica. El lugar debe estar alejado de ventanas, tragaluces y puertas de vidrio que el viento intenso o el granizo puedan romper.
- ❑ Haz una lista de artículos que debes trasladar adentro en caso de una tormenta eléctrica fuerte.
- ❑ Poda los árboles y arbustos para que resistan mejor el viento quitando las ramas dañadas.
- ❑ Protege a tus animales. Toma medidas para que las construcciones que los albergan estén protegidas del mismo modo que tu casa.
- ❑ Consulta al departamento local de bomberos si piensas instalar un pararrayos en tu casa.
- ❑ Capacítate en primeros auxilios para saber cómo responder en una emergencia.
- ❑ Reúne un equipo de preparación para emergencias:
 - 1 galón de agua por día y por persona
 - alimentos no perecederos de fácil preparación
 - linterna
 - radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
 - pilas de repuesto
 - botiquín de primeros auxilios
 - medicamentos (para 7 días) y artículos médicos
 - herramienta multiuso
 - artículos sanitarios y de higiene personal
 - copias de documentos personales
 - teléfono celular y cargador
 - datos de contacto para emergencias
 - dinero en efectivo

¿Qué hago durante una tormenta eléctrica?



- ❑ Escucha las noticias locales o la radio meteorológica de la NOAA para recibir actualizaciones de emergencia. Presta atención a las señales de una tormenta como cielo oscuro, relámpagos o más viento.
- ❑ Deja para otro momento las actividades al aire libre si hay probabilidad de tormentas eléctricas. Muchas de las personas a quienes les cae un rayo no se encuentran donde hay lluvia.
- ❑ Si se da a conocer un aviso de tormentas eléctricas fuertes, busca refugio en un edificio sólido o en un vehículo con las ventanas cerradas. Abandona una casa móvil que los vientos fuertes puedan volcar.
- ❑ Si escuchas truenos, significa que estás al alcance de los rayos. ¡Si escuchas truenos, ve adentro! El Servicio Meteorológico Nacional recomienda que te quedes adentro por lo menos 30 minutos después del último trueno.
- ❑ No uses equipo eléctrico ni teléfonos. Utiliza televisores o radios que funcionen con pilas o baterías.
- ❑ Cierra bien las contraventanas y las puertas que dan al exterior. Mantente alejado de las ventanas.
- ❑ No te bañes ni te duches; tampoco hagas uso de las tuberías del agua.
- ❑ Si estás conduciendo, intenta salir del camino y estacionar sin peligro. Quédate en el vehículo y enciende las luces de emergencia hasta que cese la lluvia intensa. No toques superficies conductoras de electricidad como las de metal dentro o fuera del vehículo.
- ❑ Si estás afuera y no puedes llegar a un edificio seguro, evita el terreno alto, el agua, los árboles altos y aislados, y los objetos metálicos como cercas o asientos de tribunas. Las estructuras para picnics, refugios subterráneos y cobertizos NO son seguros.

¿Qué hago después de una tormenta eléctrica?



- ❑ Nunca intentes cruzar un camino inundado en automóvil. ¡Vuélvete, no te ahogues!
- ❑ Mantente alejado de las áreas damnificadas para evitar los peligros que resultan de las tormentas eléctricas fuertes.
- ❑ Sigue escuchando la radio meteorológica de la NOAA o las estaciones locales de radio y televisión para mantenerte informado y recibir instrucciones, ya que podría cerrarse el acceso a caminos o a áreas de la comunidad.
- ❑ Fíjate si alguien necesita ayuda especial, en particular bebés, niños, personas de edad avanzada o con discapacidad.
- ❑ Mantente alejado de los cables de electricidad caídos y avisa a la empresa de servicios de inmediato.
- ❑ Vigila de cerca a los animales. Mantenlos bajo tu control directo.

Cuando cae un rayo...

Si alguien recibe la descarga de un rayo, haz lo siguiente:

- ❑ **Pide ayuda.** Llama al 9-1-1 o al número local de emergencias. Si una persona es alcanzada por un rayo, requerirá atención médica profesional.
- ❑ **Verifica si la persona tiene quemaduras u otras lesiones.** Si la persona deja de respirar, llama al 9-1-1 y comienza la reanimación cardiopulmonar. Si la respiración es normal, revisa si hay otras posibles lesiones y atiéndela según sea necesario. Quienes sufren el impacto de un rayo no retienen una descarga eléctrica y se les puede suministrar primeros auxilios.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de apagones

Los apagones eléctricos repentinos podrían causar frustración y molestias, en especial si duran mucho tiempo. Si la electricidad vuelve en 2 o menos horas, no necesitas preocuparte por los alimentos perecederos. Pero, si el corte se prolonga, podrás tomar medidas para reducir al mínimo la pérdida de alimentos y mantener a la familia lo más cómoda posible.

Recomendaciones para conservar energía

- Apaga las luces y las computadoras que no estés usando.
- En lo posible, lava la ropa con agua fría, llena por completo la lavadora y limpia el filtro de la secadora después de cada ciclo.
- Si usas un lavaplatos, llénalo por completo y usa el ciclo de lavado ligero. En lo posible, emplea el ciclo para enjuagar solamente y apaga la opción de enjuague de alta temperatura. Al terminar el ciclo de lavado normal, abre la puerta del lavaplatos para dejar que la vajilla se seque con el aire.
- Reemplaza las bombillas incandescentes por luces fluorescentes compactas de eficiencia energética.

¿Cómo me preparo para un apagón?



Conserva mejor los alimentos con:

- Una o más neveras portátiles: las baratas de poliestireno funcionan bien.
- Hielo: rodear la comida con hielo en una nevera portátil o en el refrigerador mantendrá la comida fría por más tiempo si hay un apagón prolongado.
- Termómetro digital rápido: usarlo para verificar la temperatura interna de los alimentos y saber si están suficientemente fríos para consumir sin peligro.

Reúne suministros para un equipo de preparación para emergencias en caso de un apagón generalizado o prolongado:

- un galón de agua por persona, por día (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • alimentos no perecederos y de fácil preparación (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • linterna (NOTA: Nunca uses velas durante un apagón porque son un gran peligro de incendio.) • radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA) • pilas de repuesto • botiquín de primeros auxilios • medicamentos (para 7 días) y artículos médicos • herramienta multiuso • artículos sanitarios y de higiene personal • copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, título de propiedad o contrato de alquiler, certificados de nacimiento, pólizas de seguro) • teléfono celular y cargador • datos de contacto para emergencias • dinero en efectivo
- Si alguien depende de equipo eléctrico para el mantenimiento de funciones vitales, anticipa una fuente eléctrica de reserva.
- Ten a mano un teléfono que no sea inalámbrico en tu casa. Es probable que funcione aunque no haya electricidad.
- Conserva el tanque de gasolina de tu automóvil lleno.

¿Qué hago durante un apagón?



Protege la seguridad de tus alimentos.

- Mantén cerradas las puertas del refrigerador y el congelador en la medida de lo posible. Primero, usa los alimentos perecederos que están en el refrigerador. Si no se abre el refrigerador, los alimentos se mantendrán fríos durante unas 4 horas.
- Luego, usa los alimentos que están en el congelador. Si el congelador está todo lleno, mantendrá la temperatura durante 48 horas (o 24 horas si está lleno por la mitad) cuando la puerta se mantenga cerrada.
- Come los alimentos del refrigerador y del congelador antes de consumir los alimentos no perecederos.
- Si sospechas que el apagón durará más de un día, pon hielo en una nevera portátil para guardar las cosas del congelador.
- Almacena los alimentos en un lugar seco y fresco. Es importante que se mantengan cerrados en todo momento.

Aparatos electrónicos

- Apaga y desenchufa todos los aparatos electrónicos que no necesites.
- Apaga o desconecta electrodomésticos (como el aparato de cocina) y artefactos o equipos electrónicos que estaban encendidos cuando se cortó la electricidad. Al volver la luz, las fluctuaciones en la tensión podrían dañarlos.
- Deja una luz encendida para saber cuándo vuelve la electricidad.
- No viajes a menos que sea indispensable, en especial en automóvil. Los semáforos no funcionarán y habrá congestión de tráfico.

Seguridad en el uso de generadores

- Si usas un generador, enchufa los aparatos directamente al generador. No conectes un generador portátil al sistema eléctrico de la vivienda.
- Si piensas comprar un generador, pide consejo a un profesional (electricista). Asegúrate de que el generador corresponda al voltaje que piensas que necesitarás.

¿Qué hago cuando vuelve la electricidad?



- No toques ningún cable eléctrico y mantén a tu familia alejada de ellos. Notifica a las autoridades sobre cables caídos.

Desecha alimentos que no sean seguros.

- Desecha los alimentos que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 40°F (4°C) durante dos o más horas, o que tenga un olor, color o textura fuera de lo común. Recuerda: "En la duda, a la basura".
- Nunca pruebes un alimento para determinar si es seguro comerlo ni te guíes por su olor. Aunque tengan buen aspecto y sabor, algunos alimentos que están a temperatura ambiente por mucho tiempo desarrollan muy pronto bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunas bacterias producen toxinas que no se eliminan con la cocción.
- Si los alimentos que están en el congelador tienen cristales de hielo y su temperatura no supera los 40°F (4°C) podrás volver a congelarlos.
- Si no estás seguro de que un alimento en particular esté lo suficientemente frío, prueba la temperatura con un termómetro para alimentos. Desecha alimentos (como carne de vaca, ave, pescado, huevos y comida sobrante) que hayan estado a más de 40°F (4°C) durante dos o más horas, y todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo común, o que se sienta tibio al tacto.

Atención: el monóxido de carbono mata

- Nunca uses un generador, parrilla, estufa de campamento u otro aparato que funcione con gasolina, gas natural o propano, o carbón adentro de la vivienda, garaje, sótano, espacios para cables o tuberías, u otros sitios parcialmente cerrados. Coloca el aparato afuera, lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que dejen pasar el monóxido de carbono al interior.
- Los peligros principales que deben evitarse al usar fuentes alternativas para la electricidad y la calefacción o para cocinar son la intoxicación por monóxido de carbono, descargas eléctricas e incendios.
- Instala detectores de monóxido de carbono en lugares centrales en cada piso de tu casa y afuera de los dormitorios.
- Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, sal rápidamente al aire libre o acércate a una ventana o puerta abierta.
- Llama para pedir ayuda desde el lugar donde hay aire fresco y quédate allí hasta que llegue el personal de emergencia a ayudarte.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

1. Consiga un kit de insumos de emergencia.

Prepárese para improvisar y utilizar lo que tenga al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos tres días o tal vez más. Si bien existen muchas cosas que pueden hacerlo sentir más cómodo, piense primero en el agua potable, los alimentos y el aire puro.

Los insumos recomendados que debe incluir en un kit básico son los siguientes:

- ✓ **Agua:** un galón por persona por día, para beber y para higienizarse
- ✓ **Alimentos no perecederos:** al menos para tres días
- ✓ **Radio** de manivela o a batería y una radio NOAA Weather con tono de alerta y **baterías adicionales** para ambas
- ✓ **Linterna** y **baterías adicionales**
- ✓ **Kit de primeros auxilios**
- ✓ **Silbato** para pedir ayuda
- ✓ **Barbijo** o camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- ✓ **Toallitas húmedas, bolsas de basura y lazos de plástico** para la higiene personal
- ✓ **Llaves o tenazas** para desconectar los servicios
- ✓ **Abrelatas manual** si el kit contiene alimentos en lata
- ✓ **Láminas de plástico y cinta adhesiva** para refugiarse en el lugar
- ✓ **Documentación familiar importante**
- ✓ **Artículos para las necesidades exclusivas de la familia**, como medicamentos con receta de uso diario, leche maternizada, pañales o alimento para las mascotas



Incluya medicamentos e insumos médicos: Si toma medicamentos o debe seguir un tratamiento médico a diario, asegúrese de tener lo que necesita al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos una semana y conserve una copia de sus recetas e información de su tratamiento o dosis. Si no puede guardar insumos y medicamentos para un lapso de una semana, conserve la mayor cantidad posible al alcance de la mano y hable con su farmacéutico o médico acerca de qué más debe hacer para prepararse. Si se somete a tratamientos de rutina administrados por una clínica u hospital o si recibe servicios habituales como atención médica domiciliaria, tratamiento o transporte, hable con su proveedor de servicios acerca de sus planes de emergencia. Trabaje con ellos para identificar proveedores de servicio de apoyo dentro de su área y en otras áreas a las que pueda evacuar.

Incluya documentación de emergencia: Incluya copias de documentación importante en su kit de insumos de emergencia, como archivos familiares, historias clínicas, testamentos, escrituras, números de Seguro Social, información de cuentas bancarias y cuentas corrientes y registros impositivos. Lo mejor es mantener la documentación en un contenedor a prueba de agua. Si depende de información relacionada con el funcionamiento de equipos o dispositivos para proteger la vida, también inclúyala en su kit de emergencia. Si sufre una discapacidad comunicativa, asegúrese de que su lista de información de emergencia incluya la mejor manera para comunicarse con usted. También asegúrese de tener dinero en efectivo o cheques de viajero en su kit, en caso de que necesite comprar insumos.

Artículos adicionales: Si usa anteojos, audífonos, y baterías para ellos, baterías para sillas de ruedas u oxígeno, asegúrese de tener siempre artículos adicionales en su kit. También tenga copias de sus tarjetas de Medicare, Medicaid y seguro médico al alcance de la mano. Si tiene un animal de servicio, asegúrese de incluir alimentos, agua, collar con placa de identificación, historia clínica y otros insumos de emergencia para mascotas.

Considere la posibilidad de tener dos kits: En uno, coloque todo lo que necesite para permanecer en donde se encuentre y sobrevivir por sí mismo. El otro debe ser una versión más pequeña y liviana que pueda llevar con usted si debe marcharse.

2. Elabore un plan de acción en caso de emergencia.

La realidad de una situación de desastre es que probablemente no tendrá acceso a las comodidades de todos los días. Para planificar con anticipación, estudie los detalles de su vida diaria.

Desarrolle un plan familiar de emergencia: Es posible que su familia no se encuentre en el mismo lugar cuando se produzca el desastre, por lo que debe planificar cómo se comunicarán entre sí y revisar qué hará en distintas situaciones. Considere un plan en el que cada miembro de su familia llame o envíe un correo electrónico al mismo amigo o pariente en caso de emergencia. Es posible que sea más sencillo hacer llamadas de larga distancia que locales, por lo que un contacto fuera de la ciudad puede estar en una mejor situación para comunicarse con los familiares separados. Según sus circunstancias y la naturaleza del ataque, la primera decisión



Prepararse tiene sentido para las personas con discapacidades y necesidades especiales. Prepárese ahora.

importante es si debe permanecer en el lugar o marcharse. Debe estudiar las situaciones y hacer planes para ambos casos. Mire televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se emitan.

Cree una red de apoyo personal: Si anticipa la necesidad de ayuda durante un desastre, solicite a su familia, amigos y demás personas que participen en su plan. Comparta cada aspecto de su plan de emergencia con todos los integrantes de su grupo, incluso con un amigo o pariente de otra área que no será afectado por la misma emergencia y que pueda ayudar en caso de ser necesario. Incluya los nombres y números de todas las personas de su red de apoyo personal y los de sus proveedores médicos en su kit de insumos de emergencia. Asegúrese de que alguna persona de su red de apoyo personal tenga una llave adicional de su vivienda y sepa dónde guarda los insumos de emergencia. Si utiliza una silla de ruedas u otro equipo médico, muestre a sus amigos cómo utilizar estos dispositivos para que puedan movilizarlo en caso de ser necesario y enséñeles cómo utilizar cualquier equipo para proteger la vida o cómo administrar los medicamentos en caso de emergencia. Practique su plan con aquellos que hayan accedido a ser parte de su red de apoyo personal. Informe a su empleador y a sus compañeros de trabajo acerca de su discapacidad y hágales saber específicamente qué ayuda necesitará en una emergencia. Hable acerca de las dificultades de comunicación, las limitaciones físicas, las instrucciones de los equipos que utiliza y los procedimientos médicos. Siempre participe en capacitaciones y simulacros de emergencia que ofrezca su empleador.

Cree un plan para refugiarse en el lugar: Existen circunstancias en las que permanecer en el lugar y crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado del exterior, un proceso conocido como refugiarse en el lugar y sellar la habitación, puede ser cuestión de vida o muerte. **Si observa grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades locales afirman que el aire está muy contaminado, es posible que le convenga refugiarse en el lugar y sellar la habitación. Considere tener láminas de plástico precortadas para sellar las ventanas, puertas y conductos de ventilación.** Cada lámina debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que desea cubrir para poder pegarla con cinta adhesiva a la pared. Etiquete cada lámina con el nombre del lugar al que corresponde. Apague los acondicionadores de aire, los sistemas de calefacción de aire forzado, los extractores y las secadoras de ropa inmediatamente. Tome sus insumos de emergencia y diríjase a la habitación que haya designado. Selle todas las ventanas, puertas y conductos. Comprenda que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. **Escuche la radio** para conocer las instrucciones de los funcionarios locales de manejo de emergencias.

Cree un plan de escape: Planifique con anticipación cómo reunirá a su familia y anticipe a dónde irán. **Elija varios destinos en diferentes direcciones** para tener opciones en caso de emergencia. **Familiarícese con las rutas alternativas y con otros medios de transporte** fuera de su área. Si no posee un automóvil, planifique cómo se irá si debe hacerlo. Si, por lo general, depende de elevadores, tenga un plan de apoyo en caso de que no funcionen. **Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.**

Tenga en cuenta a sus animales de servicio o mascotas: Independientemente de si decide permanecer en el lugar o evacuar, necesitará elaborar un plan por adelantado para sus mascotas y animales de servicio. Tenga en cuenta que lo que es mejor para usted, por lo general, es lo mejor para sus animales. Si debe evacuar, lleve a sus mascotas con usted, en caso de ser posible. Sin embargo, si se dirige a un refugio público, asegúrese de que admitan mascotas. Algunos sólo admiten animales de servicio.

Seguridad contra incendios: Planifique dos vías de escape de cada habitación en caso de incendio. Verifique elementos como bibliotecas, cuadros o lámparas de techo que puedan caer y bloquear las vías de escape.

Comuníquese con su oficina local de información para el manejo de emergencias: Algunas oficinas locales de manejo de emergencias mantienen registros de las personas con discapacidades y otras necesidades especiales para poder localizarlas y ayudarlas rápidamente en caso de un desastre. Comuníquese con su agencia local de manejo de emergencias para determinar si estos servicios se encuentran disponibles en el lugar en el que vive. Además, el uso de brazaletes o etiquetas de alerta médica que identifiquen sus necesidades especiales puede ser una ayuda crucial en una situación de emergencia.

3. Manténgase informado acerca de lo que puede suceder.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado, como elaborar un kit de insumos de emergencia y un plan de emergencia, son las mismas independientemente del tipo de emergencia. Sin embargo, es importante mantenerse informado acerca de lo que puede suceder y saber qué tipos de emergencias probablemente afectarán su región. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y esfuércese todo lo posible por seguir las instrucciones recibidas de las autoridades presentes.

Sobre todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar.

Desarrollado en asociación con:



Homeland Security



Si desea obtener más información, visite www.listo.gov o llame al 1-888-SE-LISTO

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad para las mascotas en caso de desastres

Las mascotas enriquecen nuestra vida en innumerables aspectos. A cambio, su seguridad y bienestar dependen de nosotros. La mejor forma de proteger a tu familia es preparar un plan para casos de desastre. Si tienes mascotas, el plan las incluye también. Estar preparados puede ayudar a salvar vidas.

Aprende primeros auxilios para mascotas

Los perros y gatos son algo más que mascotas, son parte de la familia. Al igual que cualquier otro integrante de la familia, las mascotas merecen cuidado y protección. A tal fin, la Cruz Roja Americana elaboró guías integrales de primeros auxilios para perros y gatos que incluyen todo lo que los dueños necesitan saber para mantener a sus mascotas sanas y a salvo. Las guías ofrecen información confiable sobre las responsabilidades básicas de un dueño (como esterilización, castración y administración de medicamentos), y sobre emergencias respiratorias o cardíacas y la preparación para desastres. Comunícate con la Cruz Roja local para comprar las guías y botiquines de primeros auxilios o visita la tienda virtual de la Cruz Roja.

¿Cómo me preparo?



Haz planes para llevar las mascotas contigo si debes desalojar el lugar. Si el lugar es peligroso para ti, también lo será para los animales domésticos.

- ❑ Averigua cuáles hoteles sobre tu ruta de salida te aceptarán con tus animales domésticos en caso de emergencia. Llama para reservar si sabes que es posible que tengas que irte. Si no aceptan mascotas, pregunta si las aceptarían en una emergencia.
- ❑ La mayoría de los refugios de la Cruz Roja no pueden aceptar mascotas por consideraciones de salud y seguridad y otros motivos. Los refugios de la Cruz Roja aceptan animales de servicio que sirven de guías para las personas con discapacidad.
- ❑ Pregunta a tus amigos, familiares, lugares de alojamiento para mascotas y veterinarios si podrían cuidar de tus animales domésticos en una emergencia. Haz una lista con sus números telefónicos.
- ❑ Aunque estén más cómodos juntos, prepárate para alojar a los animales por separado si es necesario.
- ❑ Incluye a tus mascotas cuando practiquen simulacros de desalojo para que se acostumbren a entrar y viajar en sus jaulas con tranquilidad.
- ❑ Asegúrate de que las mascotas tengan sus vacunas actualizadas y de que los perros y gatos tengan puestos sus collares con placas de identificación. Muchos refugios para mascotas exigen comprobantes de vacunaciones actualizadas para limitar la transmisión de enfermedades.
- ❑ Tal vez quieras pedir a tu veterinario que le pongan un microchip a tu mascota.

¿Qué hago?



Prepara un equipo portátil con provisiones de emergencia para tus mascotas.

- Guarda los siguientes artículos en un recipiente fácil de cargar y de rápido acceso:
- ❑ Correas resistentes, arneses y jaulas para transportar a las mascotas sin peligro y asegurar que no se escapen
 - ❑ Comida, agua para beber, recipientes, caja con arena para gatos y abrelatas manual
 - ❑ Medicamentos y copias de documentos médicos en un recipiente impermeable
 - ❑ Botiquín de primeros auxilios
 - ❑ Fotos recientes con tus mascotas en caso de que se pierdan. Muchos animales se parecen y las fotos ayudarán a eliminar errores y confusión.
 - ❑ Información sobre horarios de alimentación, problemas médicos o de comportamiento y el nombre y número del veterinario en caso de que haya que alojar a tus mascotas en otro lugar.
 - ❑ Camas y juguetes de las mascotas, si son fáciles de transportar.

Prepárate ante el desastre inminente.

- ❑ Es común que los avisos se den a conocer horas, incluso días antes. Ante el primer indicio de un desastre, actúa para proteger a tu mascota.
- ❑ Llama con anticipación para confirmar los arreglos en el refugio de emergencia para ti y tus mascotas.
- ❑ Asegúrate de que todas tus mascotas lleven puestos collares bien sujetos con placas de identificación actualizadas.
- ❑ Entra a las mascotas a la casa para no tener que buscarlas si deben salir de prisa.

¿Y después del desastre?



- ❑ Es posible que las mascotas cambien mucho su comportamiento después de una catástrofe. Tal vez se vuelvan agresivas o estén a la defensiva. Ten en cuenta su bienestar y protégelas de los peligros para cuidar la seguridad de otra gente y otros animales.
- ❑ Vigila de cerca a los animales y mantenlos bajo tu control directo, ya que las cercas y puertas podrían estar dañadas.
- ❑ Las mascotas pueden desorientarse, en especial si el desastre cambia puntos de referencia que normalmente ayudan a los animales a ubicar su hogar mediante el olfato.
- ❑ Protege la nariz, patas o pezuñas de los animales de los escombros, productos químicos derramados, fertilizantes y otras sustancias que tal vez no parezcan peligrosas para los humanos.
- ❑ Consulta a tu veterinario si los problemas de comportamientos perduran.

Los planes de emergencia familiar deben incluir a todos tus animales.

Infórmate más sobre la planificación ante desastres y las medidas de emergencia relacionadas con ganado, caballos, pájaros, reptiles u otros animales pequeños como hámsters o gerbos. Visita nuestro sitio web en cruzrojaamericana.org, el de la Sociedad Protectora de Animales de los EE.UU. en www.HSUS.org o el del Departamento de Seguridad Nacional en Listo.gov.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org/sanoysalvo para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.