

Preparación para casos de desastre



FEMA



**Cruz Roja
Americana**

Juntos podemos salvar una vida



¿Dónde estarán usted y su familia cuando ocurra una catástrofe?

Podrían estar en cualquier lugar: en el trabajo, la escuela o en el automóvil. ¿Cómo harán para encontrarse? ¿Cómo sabrá si los niños están a salvo?

Una catástrofe puede ocurrir de repente y sin aviso. Tal vez lo obligue a desalojar la zona donde vive o a quedarse encerrado en su casa. ¿Qué haría usted si se quedase sin servicios básicos como el agua, el gas, la electricidad o los teléfonos?

Los funcionarios locales y el personal de socorro acudirán al rescate después de un desastre, pero no podrán llegar a todas las personas de inmediato.

Usted puede hacer frente a una catástrofe preparándose de antemano junto con su familia, trabajando en equipo. Siga los pasos de este folleto para prepararse:

1. Infórmese.
2. Haga un plan.
3. Prepare un equipo de suministros.
4. Mantenga el plan y el equipo de suministros actualizado.

Saber qué hacer es la mejor forma de protegerse; además, es su responsabilidad.

Cuatro pasos para prepararse

1. INFÓRMESE

Comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o la Cruz Roja local a fin de obtener la información que necesita para preparar su plan.

Peligros para la comunidad

Averigüe cuáles son los peligros específicos que amenazan a su comunidad (por ejemplo huracanes, tornados, terremotos) y acerca de su propio riesgo ante estos peligros. Además, puede obtener información sobre peligros en su zona en el sitio Web www.hazardmaps.gov.

Planes para la comunidad en casos de desastre

Conozca los planes de respuesta de la comunidad, los planes de evacuación de la zona y los refugios destinados a casos de emergencia. Pregunte acerca de los planes y procedimientos de emergencia vigentes en los sitios donde usted y su familia se encuentran habitualmente, como lugares de trabajo, escuelas y guarderías o centros de cuidado infantil. Si no conduce o no tiene un vehículo, averigüe con tiempo cuáles son los planes de su comunidad para desalojar a quienes no poseen transporte particular.

Sistemas de aviso a la comunidad

Averigüe cómo le avisarán las autoridades de la localidad acerca de una catástrofe inminente y el modo en que le comunicarán información durante y después de un desastre. Pregunte acerca de la radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica



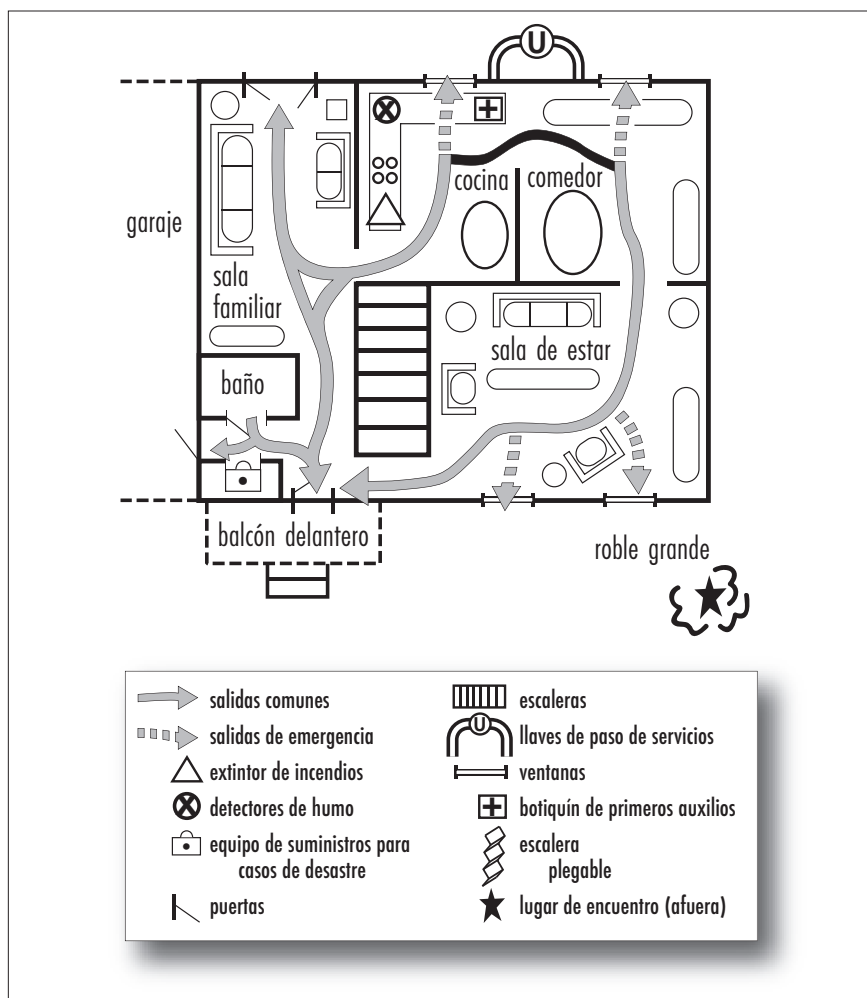
y Atmosférica (NOAA) y sus funciones de alerta (www.noaa.gov).

2. HAGA UN PLAN

- ♦ **Reúnase con su familia.** Repase la información que haya obtenido sobre los peligros de su comunidad y los planes de emergencia. Explique los peligros a los niños y deje que participen en la preparación con el resto de la familia. Asegúrese de invitar a la reunión a las personas que cuidan de los miembros de la familia y de que éstas participen en la planificación.
- ♦ **Escoja una persona de contacto fuera de la ciudad.** Pídale a un amigo o familiar que viva fuera de la ciudad que sea su persona de contacto. Después de un desastre, los miembros de la familia deberán llamar a esta persona para decirle dónde se encuentran. Todos deben saber los números de teléfono del contacto. Después de una catástrofe, a menudo es más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local desde la zona afectada por el desastre.
- ♦ **Decida dónde van a reunirse.** En una emergencia, es posible que se separe de las personas que viven en su casa. Escoja un lugar fuera de su vivienda en caso de una emergencia súbita, como un incendio. Elija un lugar fuera de su vecindario por si no puede regresar a su hogar.
- ♦ **Elabore un plan de comunicación familiar.** Su plan debe incluir la información de contacto de los miembros de la familia, el lugar de trabajo y la escuela. También debe incluir los datos para comunicarse con la persona de contacto fuera de la ciudad, lugares de encuentro, servicios de emergencia y el Centro Nacional de Control de Envenenamientos (NPCC, teléfono 1-800-222-1222). Encontrará un formulario para registrar estos datos en www.ready.gov o en www.redcross.org/contactcard. Estos sitios Web incluyen tarjetas en blanco en las que podrá anotar la información de contacto para llevar en la billetera, cartera, mochila, etc. Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar a los números de emergencia. Asegúrese de que cada miembro de su familia tenga una copia de su plan

de comunicación y colóquelo cerca del teléfono para su uso en una emergencia.

- ♦ **Rutas de escape y lugares seguros.** En un incendio u otra emergencia, tal vez necesite desalojar el lugar apenas se lo indiquen. Salga de inmediato. Asegúrese de que todos los miembros de su familia conozcan las mejores rutas de escape de su vivienda y cuáles son los lugares seguros de la casa para cada tipo de desastre (por ejemplo: si se aproxima un tornado, vaya al sótano, al piso más bajo de su vivienda, a una habitación interna sin ventanas o dentro de un clóset).



En una hoja de papel, dibuje el plano de cada piso de su vivienda. Muestre la ubicación de las puertas, ventanas, escaleras, muebles grandes, el equipo de suministros para casos de desastre, extintor de incendios, detectores de humo, alarmas visuales y auditivas, escaleras plegables, botiquines de primeros auxilios, y llaves de paso de los servicios. Señale puntos importantes en el exterior de la vivienda, como por ejemplo garajes, patios, escaleras, ascensores, entradas para automóviles y balcones. Vea la ilustración de la página 4.

Marque por lo menos dos rutas de evacuación desde cada habitación, y señale un lugar en el exterior de la vivienda donde las personas que viven en su casa deben reunirse en caso de incendio. Si usted o alguien de la casa usan una silla de ruedas, procure que todas las salidas de la vivienda sean accesibles.

Practique simulacros de la evacuación del lugar en caso de emergencia. Hágalo por lo menos dos veces al año y siempre que actualice el plan.

- ♦ Haga un plan para las personas con discapacidad y otras necesidades especiales. Guarde los artículos de asistencia en un lugar determinado, para encontrarlos con rapidez. Si alguien de su hogar recibe servicios de atención domiciliaria, en particular

cuando se trata de una persona inmovilizada en una cama, es esencial contar con un plan alternativo en caso de que el personal de atención no pueda llegar. Con anticipación, haga una lista de todo el equipo eléctrico para el mantenimiento de funciones vitales que utilice la familia, y entréguela lista a la compañía eléctrica. Haga un plan alternativo para tener otra fuente de energía, o bien, para trasladar a la persona.

- ♦ Haga un plan para sus mascotas. Llévase también a sus animales domésticos si tiene que desalojar su casa. Sin embargo, tenga en cuenta que por lo general no se permiten mascotas (excepto animales que prestan servicio a personas con discapacidad) en refugios públicos de emergencia por razones de salud. Prepare una lista de familiares, amigos, lugares de alojamiento para mascotas, veterinarios y hoteles que acepten mascotas y que puedan brindar refugio a los animales en una emergencia.
- ♦ Prepárese para diferentes peligros. Incluya en su plan las medidas de preparación para los peligros que podrían afectar a su comunidad y las formas de protegerse contra éstos. Por ejemplo, las medidas que deben tomarse para protegerse de un tornado no corresponden a las de un incendio. Visite los sitios Web que se

Lista de verificación: qué hacer antes de un desastre

diferentes medidas para cada peligro.

▫ Servicios públicos

Sepa cómo y cuándo desconectar el agua, el gas y la electricidad usando los interruptores principales, llaves de paso o válvulas y asegúrese de que los miembros de la familia y quienes cuidan de usted y su familia también lo sepan. Guarde las herramientas que necesite cerca de las válvulas de cierre del gas y del agua. Desconecte los servicios sólo si sospecha que las tuberías están dañadas, hay un escape o en caso de que las autoridades locales así lo ordenan.

(Nota: No desconecte el gas durante una práctica o simulacro. Si cierra la llave de paso del gas por cualquier motivo, hará falta que llame a un profesional para volver a conectarlo. Podrían pasar

semanas o meses antes de que un profesional pueda acudir. Mientras tanto, tendrá que buscar alternativas para calentar la casa, calentar agua y cocinar.)

▫ Extintores de incendios

Asegúrese de que todos sepan cómo utilizar el extintor de incendios (tipo ABC) y de que sepan dónde está.

▫ Detectores de humo

Instale detectores de humo en cada piso de su vivienda, especialmente cerca de los dormitorios. Las personas con discapacidad sensorial deben considerar instalar detectores de humo con luces estroboscópicas y almohadillas vibratoras. Respete los códigos locales y las instrucciones del fabricante en cuanto a los requisitos de instalación. También es una buena idea instalar una alarma contra monóxido de carbono en su hogar.

▫ Seguros

Verifique si su cobertura de seguros es adecuada. El seguro del hogar no cubre los daños a causa de inundaciones y tal vez no brinde cobertura completa para otros riesgos. Consulte a la compañía de seguros y verifique si cuenta con la cobertura apropiada para proteger a su familia de pérdidas económicas.

▫ Primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador externo automatizado (DEA)

Tome las clases de primeros auxilios y RCP/DEA de la Cruz Roja Americana. Los cursos de la Cruz Roja se pueden adaptar para las personas con discapacidad. Converse sobre sus necesidades al inscribirse en las clases.

▫ Haga un inventario de los bienes de su hogar

Lleve un registro de sus bienes para reclamar el reembolso en caso de pérdida o daño. Guarde esta información en una caja fuerte u otro sitio seguro (a prueba de inundaciones/incendios) para asegurarse de que los registros subsistan en caso de desastre. Incluya fotografías o un video del interior y el exterior de su vivienda así como de los automóviles, barcos y casas rodantes. Tenga además fotos de equipos médicos duraderos y asegúrese de anotar la marca y los números de modelo de cada artículo. Solicite tasaciones profesionales de joyas, objetos de colección, obras de arte u otros artículos cuyo

valor sea difícil de calcular. Haga fotocopias de los recibos y cheques dados en pago en los que figure el costo de los artículos de valor.

□ **Documentos importantes**

Los documentos personales de la familia y otros documentos importantes, tales como certificados de nacimiento y matrimonio, tarjetas del seguro social, pasaportes, testamentos, escrituras y registros financieros, pólizas de seguros y libretas de vacunación deben guardarse en una caja fuerte u otro lugar seguro.

□ **Reduzca los peligros del hogar**

En una catástrofe, los artículos comunes que se encuentran en el hogar pueden causar daños y lesiones. Para reducir estos riesgos, haga lo siguiente:

- ◆ Pida a un experto que repare cables eléctricos defectuosos y las conexiones de gas que tengan escapes.
- ◆ Coloque los objetos grandes y pesados en los estantes más bajos, y cuelgue cuadros y espejos lejos de las camas.
- ◆ Utilice correas u otras trabas para asegurar gabinetes altos, bibliotecas, artefactos voluminosos (especialmente calentadores de agua, cocinas y heladeras), espejos, estantes, cuadros grandes, y artefactos de iluminación al entramado de la pared.
- ◆ Repare las grietas en los techos y los cimientos.
- ◆ Guarde los herbicidas, insecticidas/plaguicidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.
- ◆ Coloque trapos con manchas de aceite o restos de aceite en latas de metal con tapa y deséchelos de acuerdo con las reglamentaciones locales.
- ◆ Llame a un experto para que limpie y repare las chimeneas, el tubo de las chimeneas, los sistemas de conductos y las salidas de ventilación.

3. PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS PARA CASOS DE DESASTRE

En caso de evacuación del lugar donde se encuentra, deberá contar con artículos básicos y lo más probable es que no tenga tiempo para comprar lo que usted y su familia necesitan. Por eso es importante que todas las familias preparen y mantengan al día un equipo de suministros para casos de desastre.

El equipo de suministros para casos de desastre incluye artículos básicos que ayudan a que una familia esté más protegida y cómoda durante y después de un desastre. Los suministros para casos de desastre deben guardarse en uno o más recipientes portátiles cerca, o lo más cerca posible de la puerta de salida. Inspeccione el contenido por lo menos una vez al año o a medida que cambien las necesidades de su familia. También es buena idea preparar suministros para cada vehículo y en el lugar de trabajo.

Los artículos básicos de un equipo de suministros para casos de desastre son:

- ◆ alimentos no perecederos para tres días;
- ◆ agua para tres días (un galón/cuatro litros de agua por persona, por día);
- ◆ radio o televisor portátil y pilas o baterías de repuesto;
- ◆ linterna y pilas de repuesto;
- ◆ botiquín y manual de primeros auxilios;
- ◆ artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico);
- ◆ fósforos dentro de un envase impermeable;
- ◆ silbato;
- ◆ cambio de ropa y mantas;
- ◆ artículos de cocina (abrelatas manual; juegos de platos y cubiertos o vasos; platos y utensilios desechables; cuchillo multiuso; sal y azúcar; papel de aluminio y plástico para

envolver comida; bolsitas de plástico herméticas) y utensilios para cocinar;

- ♦ fotocopias de documentos de identificación y tarjetas de crédito;
- ♦ billetes y monedas;
- ♦ artículos para atender necesidades especiales como medicamentos recetados, anteojos o lentes de contacto, líquido para lentes de contacto y baterías para aparatos de audición;
- ♦ artículos para bebés, tales como leche artificial (fórmula), pañales, biberones y chupetes;
- ♦ herramientas, suministros para las mascotas, un mapa de la zona y otros artículos apropiados para su familia.

Si vive en una zona de clima frío, deberá pensar en la forma de mantenerse abrigado. Es posible que no haya calefacción durante o después de un desastre. Piense en la vestimenta y ropa de cama que podría necesitar. Para cada persona del hogar, coloque lo siguiente dentro del equipo de suministros:

- ♦ chaqueta o saco
- ♦ pantalones y ropa de manga larga
- ♦ zapatos resistentes
- ♦ gorra, guantes y bufanda
- ♦ bolsa de dormir o manta de abrigo

No olvide llevar los siguientes suministros en el automóvil:

- ♦ linterna, pilas de repuesto y mapas
- ♦ botiquín de primeros auxilios y manual de instrucciones
- ♦ bandera blanca de socorro
- ♦ equipo para reparar neumáticos, cables para hacer funcionar a batería, inflador y luces de emergencia
- ♦ botellas de agua y alimentos no perecederos, como barras alimenticias de alto valor energético

Para el invierno: mantas, gorras, guantes, pala, arena, cadenas para los neumáticos, espátula para quitar el hielo del parabrisas, bandera de socorro fluorescente.

Para el verano: bronceador con filtro solar (factor de protección solar 15 o superior), elementos para resguardarse del sol (sombrija o paraguas, sombrero de ala ancha, etc.).

4. MANTENGA SU PLAN

Repase. Revise su plan cada seis meses y repase con su familia lo que todos deben hacer.

Practique. Ponga en práctica el plan de evacuación del hogar en caso de emergencia y de incendio en forma periódica con su familia.

Renueve sus suministros. Revise la fecha de vencimiento de los suministros alimenticios, y deseche o reemplace el agua y los alimentos cada seis meses.

Pruebe. Lea el indicador del extintor de incendios y siga las instrucciones del fabricante para recargarlo. Controle los detectores de humo todos los meses y cambie las pilas/baterías por lo menos una vez al año. Reemplace las alarmas cada diez años.

Mantenimiento del plan

Señale las tareas realizadas y las fechas en que se completan:

		6 meses	1 año	18 meses	2 años
Revisión del plan y prueba de conocimientos	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simulacro de incendio y de evacuación de emergencia	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reemplazo de agua y alimentos almacenados	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Control de funcionamiento y recarga de extintores de incendios	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mantenimiento del detector de humo

Señale las tareas realizadas y las fechas en que se completan:

		6 meses	1 año	18 meses	2 años
Prueba mensual	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambio de pilas	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reemplazo del detector	Fecha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si ocurre un desastre

Si le recomiendan refugiarse, hágalo de inmediato.

Si le indican que debe desalojar la zona:

- ♦ Escuche la radio o la televisión para conocer la ubicación de los refugios de emergencia y recibir instrucciones de los funcionarios de emergencia de su localidad.
- ♦ Use ropa apropiada y zapatos resistentes.
- ♦ Lleve su equipo de suministros para casos de desastre.
- ♦ Transite por las rutas que le indiquen las autoridades locales y no tome atajos porque ciertas zonas podrían resultar intransitables o peligrosas.

Después de un desastre

- ♦ Dé primeros auxilios y obtenga ayuda para quienes tengan lesiones graves.
- ♦ Si la emergencia ocurre mientras está en su casa, verifique si hubo daños iluminando con una linterna. No encienda fósforos, velas ni los interruptores eléctricos.
- ♦ Inspeccione para saber si hay incendios, daños en el cableado eléctrico y otros peligros del hogar. Por ejemplo, al mezclarse algunos líquidos derramados, como el cloro, la gasolina y otros similares podrían emitirse gases mortales; además, esos productos químicos son un peligro de incendio. Llame al departamento de bomberos de su zona para que le informen cómo limpiar los productos químicos derramados.
- ♦ Huela para detectar escapes de gas, comenzando por el calentador del agua. Si huele a gas o sospecha que hay un escape,

desconecte la válvula principal del gas, abra las ventanas e inmediatamente haga salir a todos de la casa.

- ♦ Desconecte los servicios públicos dañados.
- ♦ Verifique cómo se encuentran sus vecinos, en especial las personas de edad avanzada o con discapacidad.
- ♦ Llame al contacto fuera de la ciudad y no vuelva a usar el teléfono salvo que sea una emergencia en la que corre peligro la vida de las personas.
- ♦ Manténgase alejado de los cables caídos.
- ♦ Escuche la radio y la televisión locales para informarse acerca de los lugares donde podrá recibir asistencia relacionada con la catástrofe.

Si no hay electricidad

- ♦ Llame a la compañía de electricidad.
- ♦ Use una linterna o lámpara que funcione con pilas o baterías. Nunca use velas para iluminar en caso de una emergencia. Las velas y las lámparas de keroseno son un peligro de incendio.
- ♦ Desconecte todos los aparatos electrodomésticos. Éstos podrían sobrecargar el sistema cuando vuelve la electricidad, causando otro apagón.
- ♦ Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y el congelador todo lo que pueda. Es posible mantener los alimentos fríos por uno o dos días si las puertas quedan cerradas.
- ♦ Si utiliza generadores eléctricos portátiles, hágalo con mucho cuidado. Deben usarse únicamente fuera de la vivienda y en un lugar con ventilación adecuada. Recargue el combustible del generador únicamente después de que se haya enfriado el aparato. Nunca conecte un generador al cableado de la casa sin usar un interruptor de transferencia aprobado e instalado según el código local de electricidad.
- ♦ Si hace frío, vacíe las tuberías de drenaje, las tuberías de suministro de agua, calentadores de agua y calderas ya que se pueden congelar si no hay electricidad. Las rejillas de drenaje en las bañeras, piletas, inodoros, lavadoras, y lavaplatos también pueden congelarse. Para evitar que revienten las tuberías, cierre la válvula principal de agua y luego abra los grifos y las tuberías de suministro y deje salir toda el agua.

Para obtener más información

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y el Programa de Educación Comunitaria sobre Desastres de la Cruz Roja Americana son iniciativas nacionales que ayudan a las personas a prepararse para todo tipo de desastres.

Si desea obtener más información, por favor, comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o con la oficina local de la Cruz Roja Americana. Además de otros materiales de preparación, este folleto y las publicaciones que se mencionan a continuación se encuentran disponibles en www.fema.gov y www.redcross.org. También hallará las publicaciones en www.ready.gov.

Para solicitar estas publicaciones por correo, llame a FEMA al (800) 480-2520, o escriba a:

FEMA
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012

- ♦ *¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana (IS-22)*
- ♦ *Agua y alimentos en una emergencia (FEMA 477S) (A5055S)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales (FEMA 476S) (A4497S)*
- ♦ *Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe (FEMA 478S) (A4499S)*

(Puede solicitar las publicaciones que comienzan con “A” en las oficinas locales de la Cruz Roja Americana.)

Esta publicación es posible gracias al auspicio local de:

