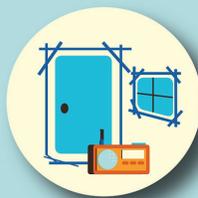


# Prepare in a Year



[www.DisasterReadyWashington.com](http://www.DisasterReadyWashington.com)

Con UNA HORA de planificación y acción por MES,  
se puede lograr una PREPARACIÓN exitosa



**2 WEEKS  
READY**

## Guía Prepare in a Year

Aunque la preparación para los desastres puede considerarse algo abrumador o intimidante, en realidad es simple y fácil. Esta Prepare in a Year Guide (Guía de preparación en un año) lo ayudará a comprender los 12 pasos importantes que implica la preparación para desastres. Es tan simple como realizar una actividad por mes. Después de 12 meses, estará mucho mejor preparado. Recuerde que todo lo que haga para prepararse le será útil tanto en emergencias pequeñas, como cambiar un neumático del coche, como en situaciones de desastre graves, como la erupción de un volcán. Piense en la preparación para desastres como un proceso continuo de aprendizaje, reabastecimiento de suministros y aliento a los demás para que estén preparados, y no como una lista de verificación que debe completar una sola vez. Esta Guía es el primer paso. ¡Felicitaciones! A partir de ahora, emprenderá el camino de la preparación personal. ¿Tiene alguna pregunta? Envíe un mensaje de correo electrónico a [public.education@mil.wa.gov](mailto:public.education@mil.wa.gov).

UNA HORA de preparación para desastres POR MES lo ayudará a PREPARARSE PARA DOS SEMANAS después de un desastre.

1. Plan de comunicación
2. Plan de acción
3. Agua
4. Equipo portátil listo para llevar
5. Documentación importante
6. Preparación para dos semanas
7. Seguridad contra incendios
8. Seguridad en relación con los servicios públicos
9. Debajo de la cama
10. Agacharse, protegerse y esperar
11. Refugio en el lugar
12. Búsqueda de peligros en el hogar

► Esta Guía está disponible para su descarga en [www.DisasterReadyWashington.com](http://www.DisasterReadyWashington.com).

Si desea obtener más información, comuníquese con la Oficina de Gestión de Emergencias local.



Créditos: Contenido creado por Kiana Kabanje, Rosanne Garrand, Steven Friederich y Peggy LovellFord. Gráficos propiedad de Great ShakeOut, la Washington Emergency Management Division (División de Gestión de Emergencias de Washington), el Pierce County Emergency Management (Departamento de Gestión de Emergencias del Condado de Pierce), el King County Emergency Management (Departamento de Gestión de Emergencias del Condado de County), Simpson Strong-Tie, la California Office of Emergency Services (Oficina de Servicios de Emergencia de California) y el California Department of Forestry and Fire Protection (Departamento Forestal y de Protección contra Incendios de California).



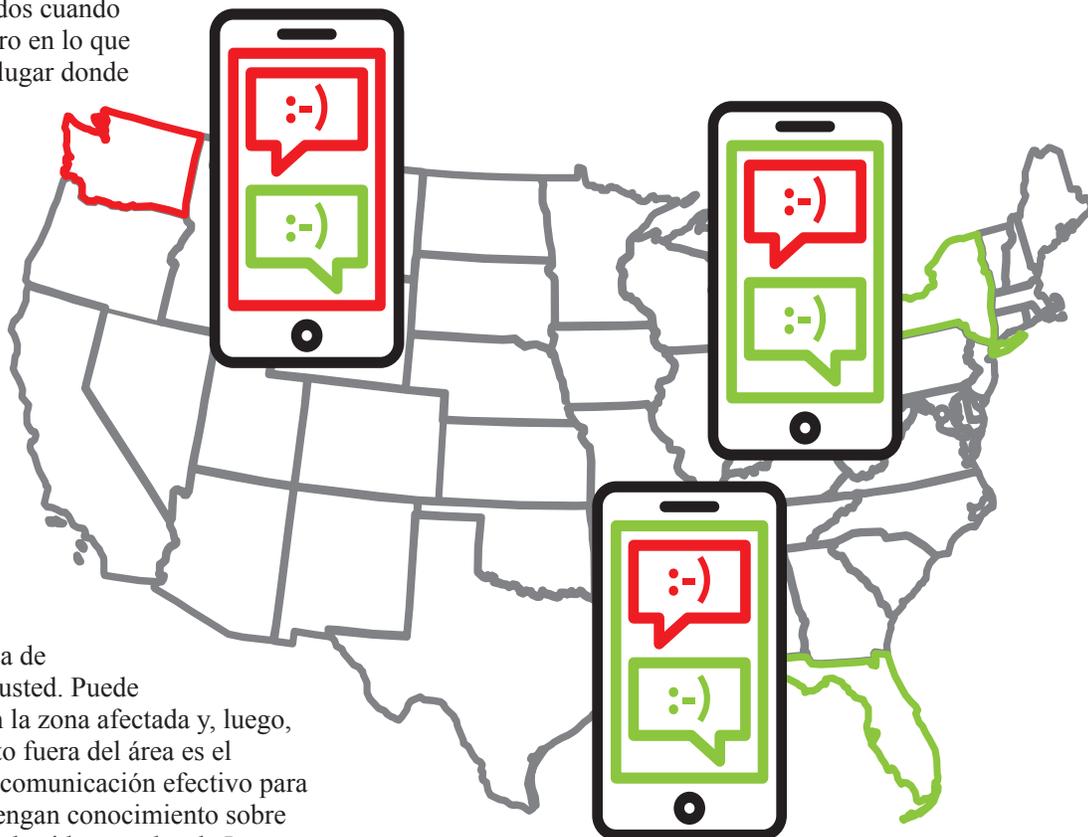
# Prepárese para estar separado de sus seres queridos

Si está lejos de sus seres queridos cuando se produzca el desastre, lo primero en lo que pensará será en su familia, en el lugar donde están y en su situación.

Es posible que el estrés de la situación le dificulte recordar incluso la información cotidiana, como los números de teléfono. Recomendamos que cada miembro del hogar lleve siempre una tarjeta de contactos fuera del área en su billetera, cartera o mochila.

## Contactos fuera del área

Pídale a un amigo o familiar que viva fuera del área que sea su persona de contacto. Esta persona debe vivir a una distancia de al menos 100 millas respecto de usted. Puede enviarle mensajes a su familia en la zona afectada y, luego, reenviárselos a usted. Un contacto fuera del área es el componente clave de un plan de comunicación efectivo para que los miembros de la familia tengan conocimiento sobre el bienestar de cada uno, sobre todo si las señales de Internet y de teléfono celular escasean después de un acontecimiento importante, como un gran terremoto. Es posible que sea difícil pensar durante el estrés que conlleva un desastre. Debido a que las rutinas habituales se verán afectadas, anote números de teléfono e información útil en una tarjeta de contactos fuera del área con anticipación (consulte la sección “Plan de acción”).



**CONSEJO RÁPIDO:** En caso de poder enviarles mensajes de texto a sus seres queridos a través del teléfono celular, escriba mensajes breves.

## Usar Internet

Asegúrese de informarles a sus familiares que pueden consultar estos sitios web para comprobar la situación de cada uno.

La American Red Cross (Cruz Roja Americana) cuenta con un sitio web donde las personas pueden buscar a sus seres queridos y registrarse como “seguro y bien”.

<https://safeandwell.communityos.org/>

Facebook cuenta con una “comprobación del estado de seguridad” que puede implementarse después de un desastre.

<https://www.facebook.com/about/safetycheck/>

## Fuentes oficiales

Sepa de qué manera los funcionarios correspondientes se comunicarán con usted. En general, los condados y las ciudades cuentan con sus propios sistemas de alerta locales; en el estado de Washington, se usará el Sistema de Alertas de Emergencia y el Sistema Inalámbrico de Alertas de Emergencia. Estos sistemas incluirán a todas las formas de medios de comunicación, televisión, radio y teléfonos inteligentes. Regístrese para recibir alertas de emergencia locales en [mil.wa.gov/alerts](http://mil.wa.gov/alerts).



### ¿Qué tipo de desastres pueden afectarlo?

Las comunidades de la región del Noroeste del Pacífico pueden sufrir varios tipos de desastres. Si bien esperamos que estos incidentes nunca ocurran, se ha demostrado una y otra vez que es prudente estar preparado para los desastres. Este es el momento de investigar un poco, ya sea en Internet o en una feria o presentación sobre preparación organizada por su jurisdicción o grupo comunitario local, para aprender sobre los peligros locales.

### Crear un plan para desastres

Reúnanse con su familia para hablar sobre el motivo por el que es necesario estar preparados para los desastres. Planifiquen dividir las responsabilidades y trabajen juntos como un equipo.

Desarrollen un plan de comunicación y reunión familiar, de modo que puedan mantenerse en contacto y tomar las mejores medidas para volver a reunirse en caso de estar separados.

Analicen los tipos de desastres que podrían ocurrir. Expliquen qué hacer en cada caso. Analicen qué deberían hacer en caso de evacuación. Elijan dos lugares para reunirse:

- Afuera de la casa en caso de incendio
- Afuera del vecindario en caso de no poder regresar a la casa

Todos deben saber la dirección y el número de teléfono.

### Poner el plan de acción en marcha

Enséñeles a los niños cómo y cuándo deben llamar al 911. Enséñeles cómo funciona su teléfono celular. En muchos condados de Washington, su pueden enviar mensajes de texto al 911. Llame siempre que pueda hacerlo; de lo contrario, envíe un mensaje de texto.

Coloque los números de teléfono de emergencia en un lugar visible.

Enséñele a cada miembro de la familia cómo y cuándo interrumpir el suministro de agua, gas y electricidad mediante los interruptores principales.

Otros consejos:

- Compruebe si tiene una cobertura de seguro adecuada.
- Instale un extintor de incendios tipo ABC en la casa. Enséñele a cada miembro de la familia cómo usarlo y en qué lugar está guardado. (Consulte el paso 7).
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en todos los pisos de la casa, en sectores adecuados.
- Tenga una reserva de suministros de emergencia y prepare equipos de suministros para desastres.
- Asista a una clase de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Determine cuáles son las mejores vías de escape desde la casa. Encuentre dos rutas de salida desde cada habitación.
- Encuentre un lugar seguro en la casa desde el cual afrontar cada tipo de desastre.

**Lugar de reunión en caso de DESASTRES (si no es posible regresar a su casa):**

UBICACIÓN EXACTA

**Lugar de reunión en caso de INCENDIOS DOMÉSTICOS (en el exterior y cerca de la casa, donde todos estén seguros):**

UBICACIÓN EXACTA

**Contacto de emergencia LOCAL (si está herido)**

NOMBRE EN LETRA DE IMPRENTA TELÉFONO

---

**Lugar de reunión en caso de DESASTRES (si no es posible regresar a su casa):**

UBICACIÓN EXACTA

**Lugar de reunión en caso de INCENDIOS DOMÉSTICOS (en el exterior y cerca de la casa, donde todos estén seguros):**

UBICACIÓN EXACTA

**Contacto de emergencia LOCAL (si está herido)**

NOMBRE EN LETRA DE IMPRENTA TELÉFONO

 **PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA**  
**MOTIVO** Es posible que los sistemas de teléfono locales no funcionen durante un desastre. Sin embargo, se pueden hacer llamadas de larga distancia con frecuencia.

**Nombre (en letra de imprenta):**

Número de teléfono (con el código de área):

Número de teléfono celular (con el código de área):

**CONSEJO RÁPIDO:** En caso de poder enviarles mensajes de texto a sus seres queridos a través del teléfono celular, escriba mensajes breves.

---

 **PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA**  
**MOTIVO** Es posible que los sistemas de teléfono locales no funcionen durante un desastre. Sin embargo, se pueden hacer llamadas de larga distancia con frecuencia.

**Nombre (en letra de imprenta):**

Número de teléfono (con el código de área):

Número de teléfono celular (con el código de área):

**CONSEJO RÁPIDO:** En caso de poder enviarles mensajes de texto a sus seres queridos a través del teléfono celular, escriba mensajes breves.

# Prepare

in a  
Year



## 2. Plan de acción



### Qué hacer AHORA

Obtenga información sobre los tipos de desastres que podrían ocurrir en su área.

Obtenga información sobre las señales de advertencia de la comunidad (p. ej., qué sonido tienen y qué debería hacer si las oye). También averigüe qué estaciones de radio proporcionarán información de emergencia para su área.

Obtenga información sobre los servicios de cuidado de animales disponibles en su zona.

Si tiene alguna discapacidad o no puede cuidarse a sí mismo, en la planificación debería incorporar la red de apoyo que les brindará ayuda a usted y a su familia.

Obtenga información sobre los planes de desastres disponibles en el lugar de trabajo, en la escuela o centro de cuidado infantil de sus hijos y en otros lugares que su familia visite con frecuencia.

### Practicar y mantener el plan

- Repase los planes cada seis meses, de modo que todos recuerden lo que deben hacer.
- Realice simulacros de evacuación en caso de incendios o emergencias.
- Pruebe y recargue los extintores de incendios, según las instrucciones del fabricante.
- Pruebe los detectores de humo y de monóxido de carbono una vez al mes; cambie las baterías cada seis meses.
- Reemplace el agua y los alimentos almacenados cada seis a doce meses, conforme a las fechas de vencimiento.
- Actualice el plan según sea necesario.

### Plan de evacuación

Una amplia variedad de emergencias puede requerir que se realice una evacuación. En algunos casos, podría contar con uno o dos días para prepararse, mientras que en otras situaciones es posible que deba evacuar su casa de inmediato. La planificación es fundamental para asegurarse de poder evacuar su casa de manera rápida y segura, sin importar las circunstancias en las que se encuentre.

### Antes de una evacuación

- Planifique cómo y adónde se irá si se recomiendan que evacue su casa.
- Identifique varios lugares a los que podría ir en caso de una emergencia, como la casa de un amigo en otra ciudad o un hotel. Elija lugares que se encuentren en diferentes direcciones, a fin de tener varias opciones durante una emergencia.
- Si lo necesita, identifique un lugar para quedarse donde acepten mascotas. Los refugios podrían o no aceptar a su mascota. Cuento con suministros listos para llevar.
- Familiarícese con rutas alternativas y otros medios de transporte fuera del área.
- Siempre siga las indicaciones de los funcionarios locales y recuerde que la vía de evacuación podría ser a pie, según el tipo de desastre.
- Reúna los suministros preparados para una evacuación, como una “mochila de emergencia” para llevar durante una evacuación a pie/en bicicleta o en transporte público, o equipos grandes para viajar en un vehículo personal.

### Si la evacuación se realiza en coche

Siempre mantenga el tanque de gasolina mitad lleno, en caso de que surja la necesidad de evacuar de forma inesperada. Mantenga el tanque lleno si hay probabilidades de que se requiera una evacuación. Es posible que las gasolineras estén cerradas durante las emergencias y no puedan bombear gasolina durante los cortes de electricidad.

- Planifique viajar en un coche por familia para reducir las demoras.
- Asegúrese de tener un equipo portátil de emergencias en el coche.
- Si no cuenta con un coche, planifique cómo se irá con otros medios de transporte o si lo hará a pie.

Si la evacuación es urgente, no tendrá tiempo para prepararse, motivo por el cual es importante hacerlo con anticipación. Ciertas evacuaciones, como durante un maremoto, podrían requerir el traslado a pie.

### Durante una evacuación

Durante una evacuación, considere los siguientes aspectos:

- Se suele brindar una lista de refugios abiertos a través de redes sociales o medios tradicionales. Sin embargo, no espere hasta que abran los refugios; planifique en qué lugares se quedará con anticipación.
- Use una radio a pilas para informarse y seguir las indicaciones de evacuación locales.



# Prepare

in a  
Year



## 2. Plan de acción



- Lleve su equipo de suministros de emergencia.
- Váyase temprano, a fin de evitar quedar atrapado por peligros inminentes, como erupciones volcánicas, inundaciones, maremotos o incendios.

Siga las recomendaciones de los funcionarios locales con respecto a la admisión de animales en los refugios. Si tiene tiempo, haga lo siguiente:

- Llame, o envíele un mensaje de texto o correo electrónico, al contacto fuera del área que figura en su plan de comunicación familiar. Infórmele que irán a su casa.
- Para asegurar su casa, cierre y bloquee las puertas y ventanas.
- Desenchufe los equipos eléctricos, como radios, televisores y electrodomésticos pequeños. No desenchufe los congeladores o refrigeradores, a menos que haya un riesgo de inundación. Si su casa presenta daños y le indican que lo haga, interrumpa el suministro de agua, gas y electricidad antes de marcharse.
- Deje una nota para avisarles a los demás cuándo se fue y a qué lugar se dirige.
- Use zapatos resistentes y prendas que le brinden protección, como pantalones largos, remeras de manga larga y un sombrero.
- Comuníquese con sus vecinos para comprobar si necesitan que los lleve a algún lugar.
- Siga las rutas de evacuación recomendadas. No tome atajos, ya que podrían estar obstruidos.
- Manténgase alerta ante los peligros que pueda haber en la ruta, como caminos y puentes dañados o cables de corriente eléctrica caídos. No conduzca por zonas inundadas.

### Después de una evacuación

- Antes de regresar a las zonas afectadas por el desastre, consulte con los funcionarios locales.
- Si una zona está cerrada, manténgase alejado. Recuerde que está cerrada para mantener su seguridad.
- Según el tipo de desastre, muchos residentes podrían permanecer en refugios públicos durante un período indeterminado.
- Los residentes que regresen a las zonas afectadas después de un acontecimiento importante deberán esperar y prepararse para interrupciones en las actividades diarias, y recordar que es peligroso regresar antes de que se remuevan los escombros.
- En algunos casos, es posible que no haya un hogar al que regresar, como ocurre después de lahares, incendios forestales o maremotos.
- Llene el tanque de gasolina y considere descargarse una aplicación para consultar los desabastecimientos a lo largo del camino.
- Lleve suministros, como agua y alimentos no perecederos, para el viaje en coche o autobús.
- Evite acercarse a cables de electricidad y de servicios públicos caídos, ya que podrían estar activos y tener voltajes mortales.

### Posibles peligros

**Avalanchas:** en el último siglo, más de 190 personas murieron a causa de este tipo de desastres.

**Sequías:** en el último siglo, el estado de Washington ha sufrido varios episodios de sequía, algunos de los cuales duraron más de una temporada.

**Terremotos:** cada año, se producen más de 1,000 terremotos en Washington. Algunos pueden sentirse, mientras que otros pasan desapercibidos.

**Inundaciones:** los daños provocados por las inundaciones exceden los daños causados por cualquier otro desastre natural en el estado de Washington.

**Derrumbes:** estos desastres consisten en la caída de rocas, tierra y escombros por una ladera o pendiente. Los derrumbes causan muertes; destruyen viviendas, comercios y edificios públicos; obstruyen el tráfico; debilitan puentes; descarrilan trenes y provocan interrupciones en los servicios públicos.

**Tormentas intensas:** todas las zonas del estado de Washington son propensas a sufrir condiciones meteorológicas adversas.

**Maremotos:** los maremotos consisten en una serie de olas poderosas que representan una amenaza para las personas y las propiedades que se encuentran en las zonas costeras.

**Volcanes:** en Washington, hay cinco volcanes importantes, los cuales se conocen como monte Baker, Glacier Peak, monte Rainier, monte Santa Helena y monte Adams.

**Incendios:** entre las pérdidas a corto plazo causadas por los incendios forestales, se incluyen la destrucción de bosques, hábitats silvestres, vistas panorámicas y cuentas, y el aumento de la vulnerabilidad a las inundaciones. Los impactos a largo plazo implican una reducción en la extracción de madera, el acceso limitado a las áreas recreativas afectadas, y la destrucción de recursos culturales y económicos e infraestructura comunitaria.

**Materiales peligrosos:** los incidentes con materiales peligrosos implican la emisión intencional o accidental de un material que, debido a su naturaleza química, física o biológica, representa un riesgo potencial para la vida, la salud, el ambiente o la propiedad.

**Peligros radiológicos:** un peligro radiológico consiste en la emisión desmesurada de materiales radioactivos que pueden dañar a las personas o al ambiente.

Para obtener más información, visite:  
<https://mil.wa.gov/hazards>.

# Prepare

in a  
Year



## 3. Agua



**D**espués de muchos desastres, el agua se convierte rápidamente en un recurso muy valioso. Es fundamental que todos los miembros de la familia aprendan a interrumpir el suministro de agua con la válvula principal, a fin de no derrochar el agua potable que podrían usar más adelante. Debido a los efectos de la gravedad, es posible que se drene el agua de los tanques de agua caliente y de los inodoros, a menos que interrumpa el suministro de su casa al cerrar la válvula principal (que no es la válvula de la calle dentro de la caja en la acera; es extremadamente difícil cerrar esta válvula, por lo que se requiere una herramienta especial).

Etiquete esta válvula para facilitar su identificación y asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan adónde se encuentra.

Además de conservar el agua, preste atención a los alrededores e identifique los lugares en los que puede encontrar otras fuentes de agua. Entre las fuentes de agua disponibles, se incluyen calentadores de agua, tanques de inodoros, arroyos, lagos, ríos, etc. **Considere agregar un filtro de agua en los equipos, de modo que pueda usar el agua que encuentre de forma segura.**

### ¿Qué cantidad de agua debo almacenar?

Para su casa, recomendamos almacenar una cantidad de agua suficiente para al menos dos semanas, lo que equivale a un galón por persona por día para beber, cocinar y satisfacer las necesidades de higiene. Es posible que necesite menos, según sus métodos de cocina y si usa paños húmedos para higienizarse. Planifique al menos un cuarto de agua por persona por día para beber. También recuerde tener agua disponible para las mascotas.

### ¿Qué recipientes debo usar?

Los recipientes plásticos con tapa a rosca, como botellas de refresco de dos litros o jarras plásticas de calidad alimentaria, son muy útiles.

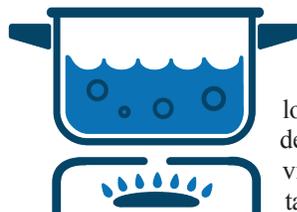
No use botellas de vidrio o antiguas botellas de blanqueador (ni ningún recipiente que haya contenido una sustancia tóxica).

Evite el uso de jarras plásticas de leche (no se pueden cerrar bien, y el plástico se vuelve muy frágil y quebradizo con el tiempo).

### Almacenar agua

Sabemos que no es fácil almacenar 14 galones por persona, especialmente en el caso de las familias grandes. Contar con alimentos que no requerirán agua es una manera de reducir la cantidad de agua almacenada.

Considere disponer de varios lugares para almacenar el agua, especialmente si vive en un departamento o una casa pequeña. Enjuague bien el recipiente y la tapa con agua, y llénelo hasta la parte superior. Para obtener mayor seguridad, enjuague bien el recipiente con una solución diluida que contenga blanqueador con cloro (de 8 a 10 gotas en dos tazas de agua). Vacíe la solución y llene el recipiente con agua hasta la parte superior.



**Destilación:** es un método de purificación, además de los filtros y las pastillas de depuración.

1. Llene la mitad de una olla con agua.  
2. Ate una taza al asa de la tapa de la olla, de modo que cuelgue derecha al colocar la tapa de manera invertida sobre la olla (asegúrese de que la taza no se balancee en el agua).

3. Hierva el agua por 20 minutos. El agua que gotea de la tapa a la taza está destilada.

Este método permite que el vapor producido por el agua hirviendo caiga en la taza. Este vapor condensado no tendrá sales ni ninguna otra impureza.

- Cierre bien el recipiente.
- Colóquelo una etiqueta que diga “Agua potable” y la fecha.
- Guárdelo en un lugar fresco y oscuro.

### ¿Se recomienda agregar blanqueador líquido?

Según la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos) y la Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental), no es necesario agregar ninguna sustancia al agua corriente antes de almacenarla debido a que ya fue tratada químicamente. El agua de venta comercial tampoco requiere tratamiento. Consérvela en su envase original cerrado. Se recomienda renovar el almacenamiento de agua corriente cada 6 meses. El agua de venta comercial es segura por hasta dos años, e incluso algunas pueden almacenarse más tiempo.

La única sustancia que se debe utilizar para purificar el agua es blanqueador líquido de uso doméstico con 6 % de hipoclorito de sodio y sin espesantes, jabones ni perfumes.

Al hervir el agua, se eliminan las bacterias, los virus y los parásitos que pueden causar enfermedades. El tratamiento del agua con blanqueador con cloro mata la mayoría de los virus, pero es posible que no destruya las bacterias. Por lo tanto, hervir el agua y, luego, agregarle blanqueador con cloro es un método de purificación efectivo.

# Prepare in a Year



## 4. Equipo portátil listo para llevar



Todos deberían tener su propio equipo (algunos suministros son para el grupo). Aliente a los niños a que también preparen sus propios equipos, puesto que lo que es importante para ellos podría no ser importante para usted. En caso de incendio o evacuación inminente, agradecerá tener más que solo ropa en la mochila.

### Cómo guardar un equipo de evacuación

1. Debe tomar medidas proactivas para crear un equipo que pueda llevar con usted en casos de emergencia, que sea útil para dos o tres días, liviano y fácil de cargar o arrastrar.

2. Guarde estos elementos en un artículo que sea portátil y fácil de llevar, como una mochila o una maleta con ruedas. Coloque los objetos en bolsas plásticas para protegerlos del agua. Podría ser útil usar bolsas plásticas para frutas y verduras (como manzanas y naranjas en una tienda de comestibles), las cuales también se pueden usar para desechar los residuos.

Guarde estos suministros tan cerca de la puerta de entrada como sea posible, ya que es posible que deba buscarlos en la oscuridad o durante la conmoción de una emergencia. Un armario puede ser un buen lugar; también podría guardarlos como parte de un equipo para el coche. Considere guardar este equipo en su vehículo. De esta manera, siempre tendrá los suministros con usted.

### Agua

Para preparar este equipo portátil listo para llevar, mantenga un suministro de agua suficiente para 2 o 3 días para cada miembro de la familia. Este suministro es diferente del que se requiere para el equipo de preparación para dos semanas en su casa. Solo guarde agua potable (aprox. 1 cuarto de galón por persona por día). (Consulte el paso 3: “Agua”). También podría comprar filtros de agua potable o esterilizadores. Recuerde que un galón de agua por día incluye la cantidad para cocinar. Si no cocina y usa alimentos listos para consumir, tiene la opción de llevar menos agua.

### Alimentos

Almacene un suministro de alimentos que sea suficiente para dos o tres días. Elija alimentos que no requieran refrigeración ni cocción, así como tampoco una gran cantidad de agua. Compre alimentos de su agrado para que sea más fácil alternarlos cerca de la fecha de vencimiento, y tenga en cuenta las necesidades alimentarias específicas y la sensibilidad a alimentos o productos químicos:

- Alimentos de alta densidad energética, como mantequilla de maní, barras de granola y mezclas de frutos secos
- Alimentos reconfortantes, como galletas dulces y caramelos duros
- Carne deshidratada, como palitos de ternera y charqui

### Suministros listos para llevar para mascotas

Las mascotas también necesitan un equipo listo para llevar. Prepare un suministro de comida y agua para dos o tres días, medicamentos, correas y jaulas, si es razonable.



### Suministros para incluir en el equipo

- ▶ Alimentos
- ▶ Agua
- ▶ Linterna
- ▶ Pilas adicionales
- ▶ Barras luminosas
- ▶ Radio (a pilas/ de manivela)
- ▶ Silbato
- ▶ Artículos de higiene y paños húmedos (guardar el agua para beber)
- ▶ Acceso a documentación importante
- ▶ Equipo de primeros auxilios
- ▶ Herramienta y cuchillo multiusos
- ▶ Bolsas plásticas/ para residuos
- ▶ Cargador/batería adicional para teléfono celular
- ▶ Medicamentos
- ▶ Artículos para mascotas
- ▶ Cinta adhesiva
- ▶ Muda de ropa adicional
- ▶ Sombrero y guantes
- ▶ Artículos necesarios para los niños y otros miembros de la familia

Si este equipo se usa para el coche, incluya lo siguiente:

- ▶ Pala pequeña
- ▶ Cables puente
- ▶ Correa de remolque
- ▶ Antorchas para carretera
- ▶ Manta impermeable
- ▶ Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- ▶ Equipo estacional
- ▶ Juego de llaves adicional

#### CONSEJO RÁPIDO:

Reemplace los artículos una vez al año. Esto incluye asegurarse de que la ropa que guardó aún le queda bien.

# Prepare in a Year



## 5. Documentación importante



Después de un desastre grave, es posible que necesite asesoramiento financiero y que quiera documentar todas las pérdidas materiales para fines del seguro y del impuesto a las ganancias. Contar con acceso inmediato a los documentos necesarios para completar los formularios de solicitud, así como a aquellos que podría ser difícil reemplazar, lo ayudará a reducir las demoras y la frustración. Use un escáner o la cámara del teléfono celular para tomar fotografías de estos documentos importantes y, luego, guárdelas en una unidad flash cifrada. Es importante proteger los documentos con contraseña, a fin de evitar que cualquier persona tenga acceso a su información privada.

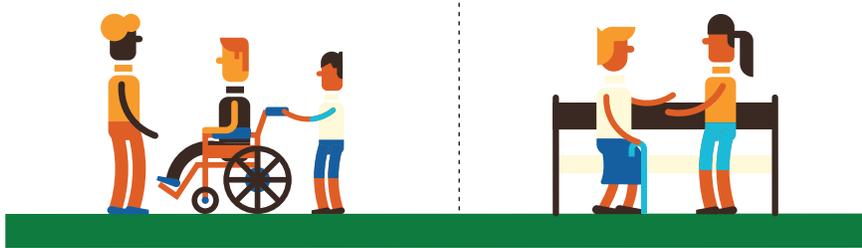
**CONSEJO RÁPIDO:** Para fortalecer su preparación financiera para situaciones de desastre y emergencia, descargue el **Emergency Financial First Aid Kit (Kit de Primeros Auxilios Financieros de Emergencia)** de la **Federal Emergency Management Agency (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, FEMA)** en <http://bit.ly/EFFAK1>.

1. Reúna los documentos del seguro de propiedad (casa, alquiler, automóvil, barco, etc.) y haga copias de ellos.
2. Reúna los documentos del seguro de salud (proveedor médico, proveedor de salud dental, vida, discapacidad extendida, etc.) y haga copias de ellos.
3. Reúna los documentos financieros (banco, inversiones, jubilación, etc.) y haga copias de ellos.
4. Reúna los testimonios, poderes notariales y documentos de patrimonio, y haga copias de ellos.
5. Tome fotografías o grabe videos de todas sus cosas de valor, a fin de documentarlas para poder realizar reclamos de seguro.

Si tiene copias o fotografías impresas, guárdelas en una caja de seguridad, en una caja a prueba de incendios o en una bolsa de almacenamiento con cremallera en el congelador.

### Lista de verificación de documentación importante:

- Documentos familiares (cualquier documento que ayude a identificar a los miembros de su familia, niños y mascotas): certificados de matrimonio, nacimientos y defunciones, pasaporte, tarjetas del Seguro Social, licencias de conducir, tarjetas verdes e información sobre el microchip para mascotas
- Documentos financieros (cualquier documento que lo ayude a solicitar asistencia de seguro y para desastres después de una catástrofe): contrato de alquiler/propiedad de la vivienda, registro del vehículo, título, préstamos, facturas de servicios públicos, constancia de domicilio, cuentas bancarias, cuentas de jubilación/inversión, pólizas de seguro (de vivienda, automóvil, alquiler, vida, inundación, fuentes de ingresos, etc.), recibos de pago y constancia de empleo
- Documentos médicos: seguro médico/dental, Medicare, Medicaid, beneficios para veteranos, lista de medicamentos, números de teléfono de consultorios médicos, poder notarial médico y documentación sobre discapacidades
- Información de contacto de emergencia: consultorio médico, consultorio dental, pediatras, veterinarios, empleador, supervisor y escuelas
- Cosas de valor: fotografías de cosas de valor, copias de fotografías familiares y fotografías de la casa



## Prepárese para estar solo dos semanas

Cuando ocurre un desastre importante, es posible que pasen dos semanas hasta que los recursos puedan ayudarlo. Es posible que deba hacerse cargo de su propio bienestar. Nunca es divertido enfrentarse a los efectos de un desastre. Sin embargo, al planificar formas alternativas de atender sus necesidades, puede reducir gran parte de los inconvenientes y el malestar. Realice una cosa a la vez. Puede comprar artículos con descuento o en tiendas de todo por un dólar durante varios viajes. Esté atento a las ofertas durante la época de fiestas.

**CONSEJO RÁPIDO:** Para prepararse para dos semanas, simplemente agregue en el carrito una lata de alimentos para incluir en el equipo de suministros de emergencia cada vez que vaya al supermercado. No se olvide de su mascota.

### Iluminación



- Linterna y pilas adicionales.
- Linternas para acampar: use solo lanternas a pila para uso en interiores; no se recomienda usar velas, ya que podrían provocar incendios.
- Barras luminosas: pueden brindar iluminación por entre 1 y 12 horas, y se encuentran disponibles en muchos centros comerciales.
- Luces solares: estas luces pueden recargarse con energía solar (también funcionan hasta cierto punto cuando está nublado).

### Refugio

Después de un terremoto, es común que las personas no quieran dormir en sus casas por un par de días. Disponer de medios de refugio alternativos los ayudará a usted y a su familia a sentirse tan cómodos como sea posible.

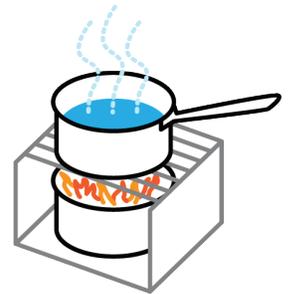


- Carpa o lona impermeable.
- Bolsas de dormir o mantas y almohadas.
- Ropa impermeable.
- Mantas de emergencia o isotérmicas (compactas y fáciles de guardar).
- Periódicos o revistas, ya que brindan aislamiento del frío o del calor.
- Camioneta, remolque o casa rodante, ya que se pueden usar como un refugio alternativo (si tiene).

### Cocción

Nunca queme carbón ni use estufas de acampar en interiores, ya que podrían causar una intoxicación por monóxido de carbono.

- Estufas de acampar, estufas de gas butano o combustible enlatado, y parrillas (a gas o carbón).
- Chimeneas: después de un terremoto, no use la chimenea hasta después de haber realizado una inspección para comprobar que no haya grietas en la chimenea o en el conducto. Si hay grietas no identificadas, puede haber fugas de chispas hacia el ático, lo que a su vez puede provocar un incendio.
- Debido a que muchas de las opciones de alimentos de emergencias implican la adición de agua fría o caliente, cuando cocine use agua potable o destilada, o bien hiérvala durante el tiempo correspondiente.
- No será fácil lavar los platos, pero aún podrá hacerlo. Caliente agua sobre una estufa. De lo contrario, use utensilios, vasos y platos desechables.



### Proteger los alimentos en caso de apagones

- Mantenga cerradas las puertas de refrigeradores o congeladores tanto como sea posible.
- Un refrigerador lleno conservará los alimentos a temperaturas seguras por hasta 6 horas, mientras que un congelador lleno los mantendrá seguros por uno o dos días (un congelador lleno a la mitad solo será útil un día).
- Deseche los alimentos refrigerados de riesgo cuya temperatura supere los 40 grados Fahrenheit. En caso de duda, DESECHE LOS ALIMENTOS.
- Si cree que el apagón durará varios días, trate de obtener algo de hielo para guardar dentro del refrigerador o congelador.
- Recuerde mantener los alimentos crudos separados de los alimentos listos para consumir.

# Prepare in a Year



**RECORDATORIO**  
En caso de duda, deséchelos.

## ¿Cuándo debo guardar comida y cuándo debo desecharla?

Después de un apagón, los alimentos refrigerados serán seguros solo por algunas horas, siempre y cuando las puertas se hayan mantenido cerradas.

Los alimentos congelados que aún estén congelados no son un problema.

Si los alimentos potencialmente peligrosos se descongelan, pero aún presentan cristales de hielo, debe usarlos lo antes posible.

## ¿Cómo me doy cuenta de si un alimento no es seguro para comer?



No confíe en el aspecto o el olor. Nunca pruebe la comida para determinar si es segura.

Algunos alimentos pueden lucir y oler bien; sin embargo, si estuvieron a temperatura ambiente por demasiado tiempo, es posible que se hayan

desarrollado bacterias de intoxicación alimentaria que podrían causarle enfermedades.

## ¿Qué sucede cuando vuelve la luz?

Espere a que los refrigeradores alcancen la temperatura adecuada de menos de 40 °F antes de reabastecerse con todos los alimentos frescos.

Los alimentos se clasifican en grupos:

A. Los alimentos potencialmente peligrosos son los más importantes de conocer. Entre estos, se incluyen los siguientes: carne de res, pescado, carne de ave, lácteos, huevos y productos de huevo, quesos blandos, frijoles cocidos, papas cocidas, pasta cocida, natillas, pudines, etc.

B. Aunque es posible que algunos alimentos no sean peligrosos, su calidad podría verse afectada. Entre estos, se incluyen los siguientes: aderezos para ensaladas, mayonesa, mantequilla, margarina, frutas y verduras, quesos duros, etc.

## 6. Preparación para dos semanas



C. Algunos alimentos son seguros. Entre estos, se incluyen los siguientes: bebidas con gas, jugos envasados sin abrir, ketchup, mostaza, aderezos, mermeladas, mantequilla de maní, salsa barbacoa, etc.

## Higiene

Después de un desastre grave, la falta de servicios sanitarios puede crear problemas secundarios rápidamente, a menos que se sigan estas pautas básicas.

Si las tuberías de agua están dañadas, o si sospecha que pueden presentar daños, no tire de la cadena del inodoro. Evite cavar agujeros en la tierra. Las aguas residuales sin tratar pueden contaminar los suministros subterráneos de agua potable. También atraen moscas y promueven la propagación de enfermedades.

Guarde una gran cantidad de bolsas plásticas de alta resistencia, amarraderas de alambre, desinfectante y papel higiénico. Para fabricar un buen desinfectante fácil de usar y económico, agregue una parte de blanqueador líquido en diez partes de agua.

Si no es posible tirar de la cadena, puede usar este desinfectante. Para algunas personas, hacer esto es menos estresante que usar cualquier otro recipiente:

1. Elimine toda el agua de la taza del inodoro.
2. Cúbrela con una bolsa plástica de alta resistencia.
3. Agregue una pequeña cantidad de desodorante o desinfectante.
4. Ate bien la bolsa y deséchela en un cesto de basura grande que tenga una tapa hermética. Este cesto también puede cubrirse con una bolsa de basura resistente.

También puede usar inodoros portátiles para campamento, cestos de basura pequeños o cubos resistentes recubiertos con bolsas plásticas de alta resistencia. Los mejores son aquellos que tienen tapas herméticas.

Guarde bolsas plásticas grandes y papel higiénico en el lugar de trabajo y en el coche, a fin de tenerlos a mano si está fuera de casa. Pueden envolverse en periódicos antes de desecharse.

## Suministros para incluir en el equipo

El equipo portátil listo para llevar puede ser un equipo básico para la casa; incluya los siguientes artículos para convertirlo en un equipo de preparación para dos semanas.

### Alimentos:

- ▶ Carne, frutas y verduras enlatadas
- ▶ Jugos y sopas enlatadas
- ▶ Alimentos de alta densidad energética, como mantequilla de maní, barras de granola y mezclas de frutos secos
- ▶ Alimentos reconfortantes, como galletas dulces y caramelos duros
- ▶ Carne deshidratada, como palitos de ternera y charqui
- ▶ "Alimentos de emergencia" deshidratados y congelados, y alimentos listos para consumir

### Suministros para primeros auxilios:

- ▶ Vendas adhesivas estériles de 4"
- ▶ Compresas de gasa estériles de 4" x 4"
- ▶ Rollo de vendas de gasa de 4"
- ▶ Vendas triangulares grandes
- ▶ Vendaje de mariposa
- ▶ Cinta adhesiva
- ▶ Tijera y pinza
- ▶ Toallitas húmedas
- ▶ Jabón en barra
- ▶ Guantes de látex
- ▶ Aspirinas
- ▶ Antiácido
- ▶ Medicamentos para la diarrea
- ▶ Compresas frías instantáneas
- ▶ Ungüento antibiótico para curar heridas
- ▶ Alfileres de gancho
- ▶ Aguja e hilo
- ▶ Suministros sanitarios
- ▶ Materiales para entablillar

# Prepare

in a  
Year



## 6. Preparación para dos semanas



Es posible que ya cuente con muchos de estos artículos en su casa. No es necesario ir de compras y gastar mucho dinero en suministros. Para comenzar, reúna lo que ya tiene en su casa. En algunas comunidades, se recomienda tener suministros suficientes para un período de más de dos semanas. Consulte con los responsables del manejo de emergencias locales.

### Suministros adicionales para incluir en el equipo

#### Varios:

- ▶ Vasos y platos de papel, y utensilios plásticos
- ▶ Radio meteorológica a pilas de la National Oceanic and Atmospheric Administration (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, NOAA)
- ▶ Pilas adicionales
- ▶ Linterna, lámpara frontal o linterna solar
- ▶ Abrelatas eléctrico
- ▶ Extintor de incendios tipo ABC
- ▶ Silbato
- ▶ Repelente de insectos y protector solar
- ▶ Papel higiénico
- ▶ Pasta dental, cepillo de dientes y otros artículos de higiene
- ▶ Artículos de higiene femenina
- ▶ Rollos de cinta plástica y adhesiva para sellar ventanas rotas
- ▶ Bolsas plásticas impermeables
- ▶ Máscara de aire N95
- ▶ Cargador para teléfono celular
- ▶ Batería portátil para teléfono celular
- ▶ Cuchillo de bolsillo o herramienta multiuso
- ▶ Anteojos adicionales
- ▶ Medicamentos recetados
- ▶ Fotografía familiar
- ▶ Juegos y libros
- ▶ Solución para lentes de contacto
- ▶ Reservas para dispositivos de asistencia
- ▶ Equipo de reparación para silla de ruedas

### Equipo para mascotas

- ▶ Correas y arneses resistentes
- ▶ Mantas y toallas
- ▶ Fotografías impresas para identificar a las mascotas perdidas y demostrar la propiedad
- ▶ Medicamentos y registros médicos dentro de un recipiente impermeable
- ▶ Equipo de primeros auxilios
- ▶ Alimento y agua
- ▶ Recipientes, arena para gatos, caja de desechos y abrelatas manual
- ▶ Información sobre el horario de comida y enfermedades, y el nombre y número de teléfono del veterinario
- ▶ Suministros para manipular desechos y artículos de aseo

**CONSEJO RÁPIDO:** Elija fechas significativas separadas por 6 meses como recordatorios para reemplazar los suministros de emergencia. Podría elegir el día de su cumpleaños y seis meses después.

#### Higiene:

- ▶ Inodoro portátil
- ▶ Bolsas de basura de alta resistencia
- ▶ Blanqueador y jabón líquido
- ▶ Pañales

#### Ropa y ropa de cama:

- ▶ Varias mudas de ropa para la estación (frío o calor)
- ▶ Mantas o bolsas de dormir
- ▶ Mantas isotérmicas o de emergencia
- ▶ Zapatos resistentes
- ▶ Calcetines gruesos
- ▶ Sombrero y guantes
- ▶ Poncho
- ▶ Campera impermeable

#### Documentación importante:

- ▶ Copias de pólizas de seguro
- ▶ Números de cuentas bancarias
- ▶ Inventario de cosas de valor
- ▶ Registros familiares





# Sepa lo que debe hacer antes, durante y después de un incendio.

Los incendios domésticos pueden ocurrir en cualquier momento. Durante los meses de otoño e invierno, suelen producirse más incendios. Por lo general, los incendios domésticos se deben a accidentes de cocina, tabaquismo en el interior, fuegos artificiales o el uso inseguro de estufas de leña o calentadores de espacio. Los detectores de humo y de monóxido de carbono deben probarse una vez por mes, mientras que las pilas deben cambiarse cada seis meses. Los detectores deben reemplazarse cada 10 años. Si el incendio es demasiado grande y no puede controlarse, salga de la casa de inmediato. No se detenga para buscar o hacer algo. Llame al 911 desde el exterior. Una vez que salga de la casa, permanezca allí.

### Detectores de humo

Instálelos afuera de las habitaciones en el techo o en la parte superior de la pared, lejos de las esquinas, en la parte superior de escaleras abiertas (o al pie de escaleras cerradas) y cerca de la cocina (pero no adentro de la cocina). Para obtener alarmas de humo gratuitas de la Cruz Roja, visite [GetASmokeAlarm.org](http://GetASmokeAlarm.org).

### Detectores de monóxido de carbono

- Se deben instalar en cada piso de la casa.
- Se deben colocar a una distancia de 18 pulgadas respecto del suelo.
- Se deben colocar en el área donde está ubicado el sistema de calefacción.
- Las pilas deben cambiarse cada vez que reemplace los suministros de los equipos.

### Materiales inflamables

- Nunca use o almacene gasolina, queroseno o líquidos inflamables similares adentro de la casa. (Guárdelos dentro de recipientes aprobados en áreas de almacenamiento bien ventiladas).
- Deseche todos los trapos y materiales que haya humedecido con líquidos inflamables (desechélos dentro de un contenedor metálico en el exterior).

### Fósforos y tabaquismo

- Guarde los fósforos y encendedores en un lugar alto, lejos de los niños y, si es posible, en un armario cerrado.
- Nunca fume en la cama o cuando esté somnoliento o medicado.
- Enjuague los cigarrillos y las colillas con agua antes de desecharlos dentro de un contenedor exterior.

### Fuentes de calor

- Utilice fuentes de calor alternativas, como estufas de leña o calentadores, según las instrucciones del fabricante.
- Nunca utilice hornos de gas, estufas, parrillas o calentadores de propano para la calefacción de interiores.
- Coloque los calentadores a una distancia de al menos a 3 pies respecto de los materiales inflamables.



### Cableado eléctrico

- Inspeccione los cables de extensión para comprobar que no haya cables deshilachados o expuestos ni enchufes sueltos.
- Asegúrese de que los enchufes estén cubiertos por placas protectoras y que no presenten cables expuestos.
- No sobrecargue los cables de extensión ni los enchufes.

### Extintores de incendios

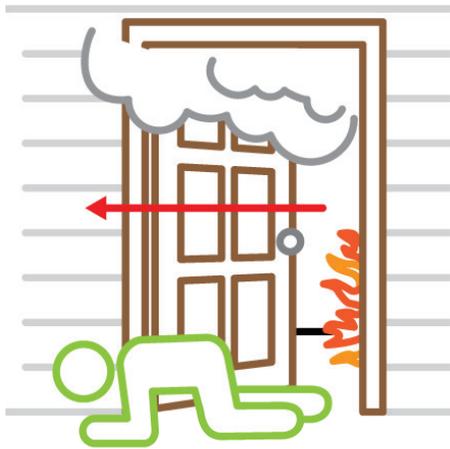
- Instale extintores de incendios tipo ABC en su casa y enséñeles a los miembros de su familia a usarlos usando el método “Tire, Apunte, Apriete y Mueva” o “TAAM” (Pull, Aim, Squeeze, Sweep, o PASS) (consulte el gráfico en esta página).
- Tenga un extintor en cada piso de la casa, así como uno en la cocina y otro en el garaje.
- Coloque el extintor lejos de la estufa y cerca de la puerta de la cocina para facilitar el acceso. Haga lo mismo en el garaje.
- Aunque el extintor no coincida con la decoración, no lo coloque en un armario o detrás de las cortinas.

# Prepare

in a  
Year

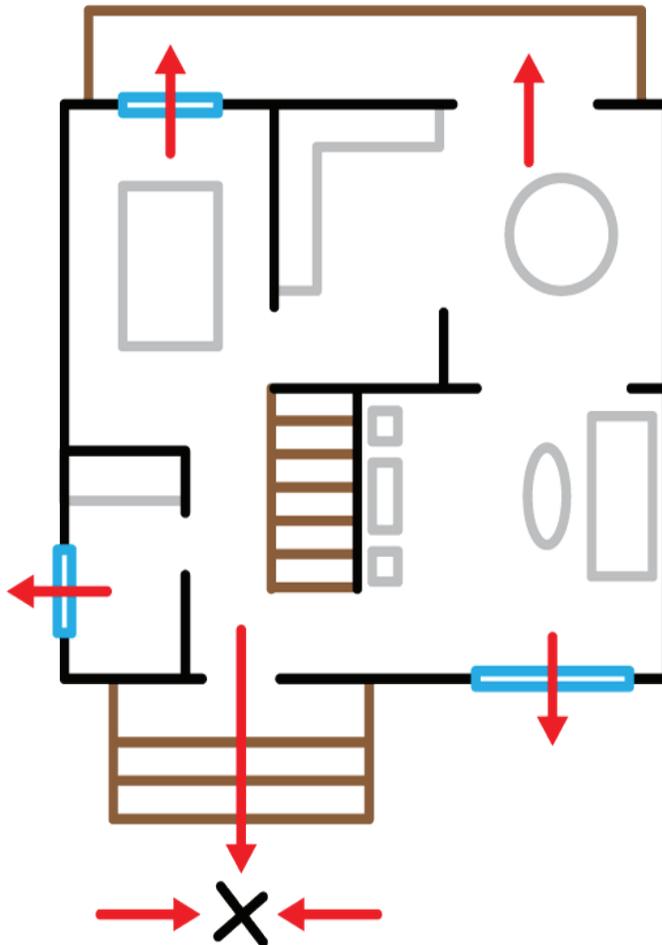


## 7. Seguridad contra incendios



### Salir de los edificios

- Si hay un incendio o escucha el sonido de los detectores de humo o de monóxido de carbono, salga del lugar inmediatamente.
- No intente combatir el fuego. Una vez afuera, **no vuelva a ingresar a la casa por ningún motivo.**
- Llame al 911 desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.
- Conozca la ubicación de todas las salidas, incluidas las ventanas. (Si vive en un apartamento, cuente la cantidad de puertas que hay entre su casa y las dos salidas más cercanas. Esto lo ayudará a salir con seguridad si está oscuro).
- Si la salida más cercana está bloqueada por el fuego, el calor o el humo, diríjase hacia otra salida.
- Si tiene que escapar por una puerta cerrada, compruebe que no esté caliente antes de abrirla. Antes de abrirla, use el dorso de la mano para palpar la parte superior de la puerta, el picaporte y la grieta entre la puerta y el marco. Si está caliente, no la abra y salga por una ventana.
- Si su ropa se incendia, deténgase, tírese al suelo y ruede hasta apagar el fuego.
- Si queda atrapado en el humo: póngase de rodillas y gatee, respire superficialmente por la nariz y use la camisa o campera como filtro.



### Practicar el procedimiento de seguridad contra incendios

Elija un lugar seguro fuera de la casa para reunirse con su familia. Recuérdeles dicha ubicación a todos los miembros de la casa de forma regular. Dibujen el plano de la casa y definan dos maneras de salir de cada habitación. Realicen un simulacro de incendio al menos dos veces al año.

- Si está en una habitación y no puede salir, deje la puerta cerrada, permanezca agachado en el suelo y cuelgue una sábana blanca o de color claro fuera de la ventana para alertar a los bomberos de su presencia.
- Utilice siempre una escalera para salir, y no un ascensor. (Los huecos de los ascensores podrían llenarse de humo o la electricidad podría fallar, y usted podría quedar atrapado).
- Las puertas de las escaleras de emergencia mantendrán el fuego y el humo alejados, siempre y cuando estén cerradas, y lo protegerán hasta que salga.
- Cierre tantas puertas como sea posible cuando salga. (Esto ayudará a contener el fuego y le dará tiempo de escapar).

### Incendios eléctricos

1. Corte la electricidad desde el interruptor principal.
2. Para apagar el fuego, use un extintor, tierra o agua.  
**PRECAUCIÓN:** Si no es posible interrumpir el suministro de electricidad, **NO** use agua para apagar el fuego.

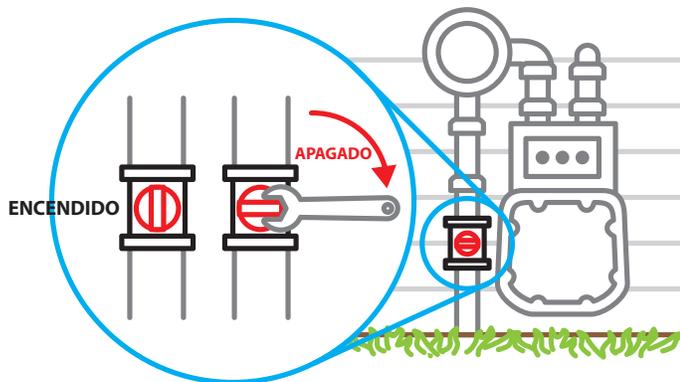
### Incendios de aceite o grasa

- Use bicarbonato de sodio, una tapa, una tabla de pan o un extintor de incendios para apagar las llamas.
- **NUNCA** use agua en un incendio de aceite o grasa.

# Prepare in a Year



## 8. Seguridad en relación con los servicios públicos



**Recordatorio:** Para ajustar la válvula, gírela hacia la derecha. Para aflojarla, gírela hacia la izquierda.

### Gas natural

Las fugas y explosiones de gas natural son responsables de una cantidad significativa de incendios después de un terremoto importante. Estos son algunos pasos para cerrar el gas natural:

1. Encuentre la válvula de cierre (asegúrese de que esta válvula gire. Para cerrar el gas, gire la válvula 90 grados o 1/4 de vuelta, de modo que atraviese la tubería).
2. Si la válvula está oxidada y no puede cerrarla, NO le ponga lubricante WD-40™. Podría corroer las juntas tóricas que permiten que la válvula gire.
3. Coloque una llave inglesa en el medidor o en la pared que se encuentra directamente detrás de este.
4. Elija una llave inglesa de al menos 12 pulgadas de largo.
5. Ajústela a la válvula antes de dejarla colgada detrás del medidor, en caso de que se oxide.

### Cerrar el suministro de gas después de un terremoto

Interrumpa el suministro de gas inmediatamente solo en los siguientes casos:

- Siente olor a gas (huevo podrido).
- Escucha un silbido.
- Los diales del medidor giran más rápido de lo normal.

No utilice fósforos, encendedores o aparatos de llama abierta, ni opere ningún interruptor eléctrico hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas. Las chispas de los interruptores eléctricos podrían encender el gas.

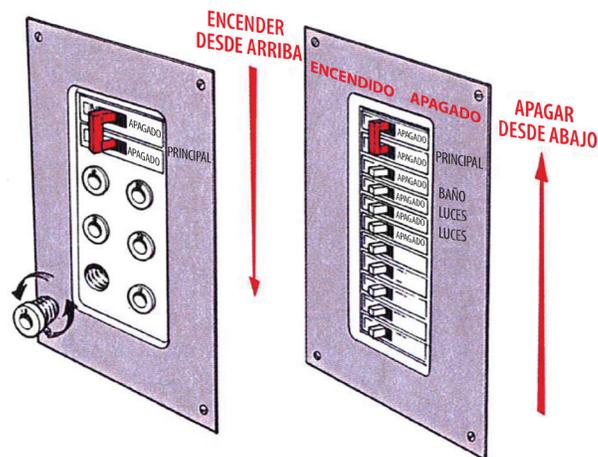
Si huele a gas natural, saque a todos inmediatamente de la casa y aléjelos de ella. Abra las ventanas y las puertas para que haya ventilación. Cierre el suministro de gas en el medidor.

### Propano

Contrate a un profesional calificado para que instale el tanque de propano de su casa correctamente y realice el mantenimiento de forma regular.

Los tanques de propano son extremadamente inflamables.

- NO almacene tanques en un edificio, garaje o recinto.
- Cuando no esté conectado para su uso, mantenga la válvula del tanque cerrada.
- Nunca almacene un tanque de repuesto debajo de una parrilla.
- Siempre almacene los tanques en posición vertical.
- Nunca almacene un tanque a temperaturas de 125 °F o más.
- Nunca use o almacene un tanque de propano en interiores.
- No intente reparar un tanque o una válvula de tanque dañados.
- No use calentadores, estufas o linternas de propano portátiles en carpas, remolques, capotas de camiones, coches caravana u otros recintos sin ventilación, especialmente mientras duerme.



*Siempre apague todos los circuitos individuales antes de apagar el interruptor principal.*

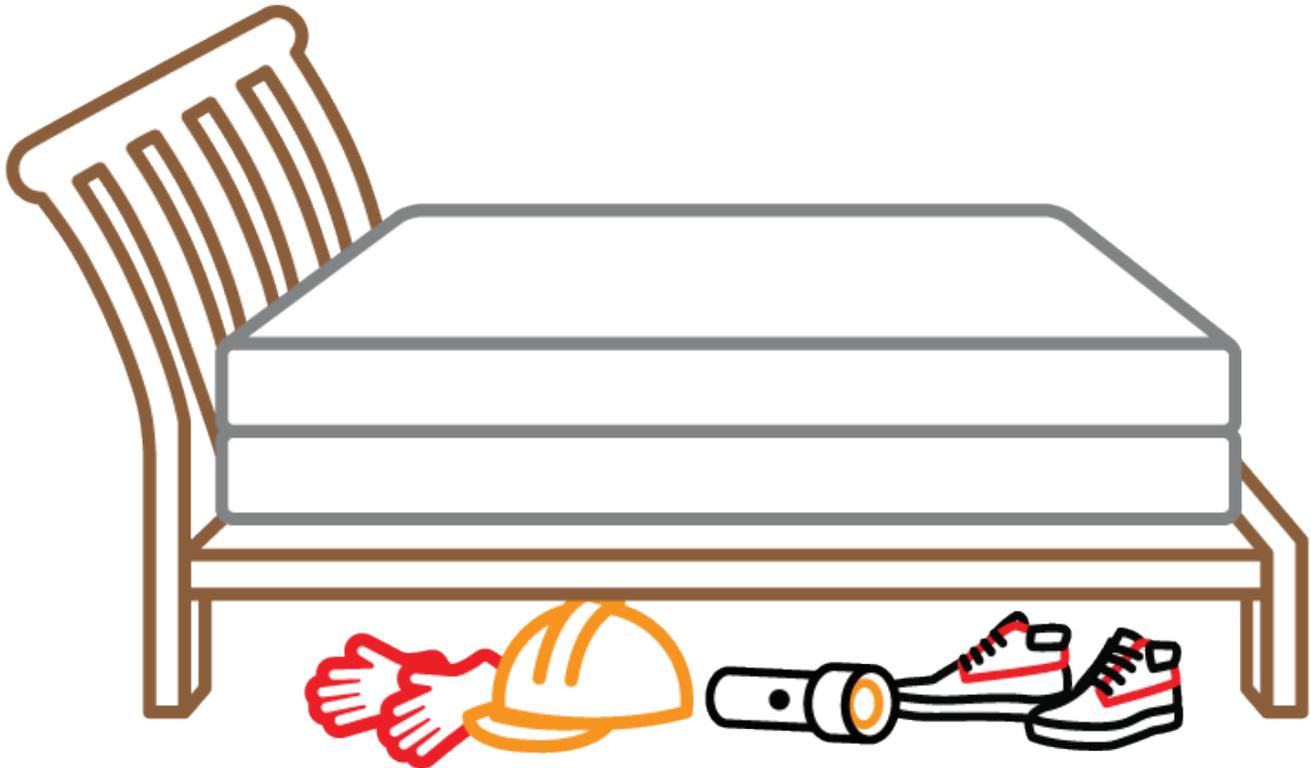
### Electricidad

Las chispas eléctricas tienen el potencial de encender el gas natural si hay una fuga. Siga estos pasos para interrumpir el suministro de electricidad:

- Ubique la caja de circuitos eléctricos.
- Enséñeles a los miembros responsables de la casa cómo cortar la electricidad de toda la casa.

Revise los cables de los electrodomésticos, así como los enchufes y conectores. Asegúrese de que no estén deshilachados, agrietados o dañados, así como tampoco situados debajo de alfombras o moquetas, apoyados en muebles o ubicados en zonas de mucho tráfico.

- No clave ni engrape los cables en las paredes, el suelo o cualquier otro objeto.
- Inspeccione todas las conexiones exteriores, los electrodomésticos y las herramientas para comprobar si presentan cables deshilachados, enchufes rotos y carcasas agrietadas o rotas.



## Esté preparado para actuar, ya sea de día o de noche

Cuando ocurre un desastre, es posible que sea difícil pensar tan racionalmente como lo haríamos en condiciones normales. Cuantos más procedimientos tenga en marcha, y cuanto más fáciles sean de recordar e implementar, más efectiva y eficiente será su respuesta. Le recomendamos que guarde estos suministros básicos de respuesta debajo de la cama. De esta manera, sabrá adónde dirigirse para obtener lo esencial, ya sea de día o de noche.

### Artículos fundamentales para guardar debajo de la cama

- Zapatos resistentes para proteger los pies de los vidrios rotos.
- Guantes de trabajo, preferentemente de cuero, para proteger las manos de los vidrios rotos.
- Linterna y barras luminosas, que son esenciales para actuar durante la noche.

**CONSEJO RÁPIDO:** No se complique. En lugar de tirar sus zapatillas de tenis o zapatos de jardín antiguos, guárdelos debajo de la cama.

### Artículos adicionales recomendados para guardar debajo de la cama

- Casco duro para protegerse de objetos que podrían caer, como ladrillos de la chimenea, árboles y ramas caídas. Los cascos de bicicleta también sirven.
- Una tarjeta que diga “ESTOY BIEN/AYUDA”, o una hoja de papel y un marcador para poder escribir en el momento.
- Cinta o vendas adhesivas para colgar la tarjeta con la inscripción “ESTOY BIEN/AYUDA” en la ventana o en la puerta principal.
- Una copia de la tarjeta de contacto fuera del área dentro de una bolsa de plástico.
- Un silbato (para pedir ayuda).



## Cómo vencer el instinto de correr

**D**urante los terremotos, debido al impulso del instinto de defenderse o huir, muchas personas comienzan a correr, incluso cuando saben que lo que deben hacer es “agacharse, protegerse y esperar”. Cuando practicamos hacer lo más seguro, aprendemos a contrarrestar la tendencia humana a correr. Según varios estudios, las personas tienden a sufrir lesiones a causa de objetos que caen, y no debido a estructuras que colapsan. Si está de pie y trata de moverse durante un terremoto, corre el riesgo de caerse o de sufrir lesiones a causa de cajas de libros que se caen, ventanas que se rompen, platos que vuelan, televisores que se desploman, chimeneas que se derrumban o muebles que se mueven. Para su seguridad, debe detenerse rápidamente o trasladarse a un lugar seguro. Las fachadas de los edificios o los vidrios de las ventanas pueden desplomarse y lastimar a los que salen corriendo durante un desastre.

### ¿Qué significa agacharse, protegerse y esperar?

**AGACHARSE:** póngase de rodillas y sobre las manos dondequiera que esté. (Esta posición lo protegerá de sufrir golpes, y le permitirá mantenerse cerca del suelo y gatear hasta un refugio cercano).

**PROTEGERSE:** cúbrase la cabeza y el cuello con el brazo y la mano. Si hay una mesa o un escritorio resistente cerca, gatee y colóquese debajo para protegerse. (Si no hay ningún refugio cerca, gatee junto a una pared interior, lejos de las ventanas. Quéedese arrodillado e inclínese hacia adelante para protegerse los órganos vitales).

**ESPERAR:** espere hasta que el terremoto termine. (Debajo del refugio: agárrese con una mano y esté preparado para moverse con el refugio si este cambia de posición. Sin refugio: cúbrase la cabeza y el cuello con ambos brazos y manos). El procedimiento de agacharse, protegerse y esperar es el estándar nacional de seguridad ante terremotos en nuestro país.

#### Si está conduciendo:

- Estacione al costado de la ruta y ponga el freno de mano.
- Evite los pasos superiores, puentes, cableados eléctricos, carteles y otros peligros.
- Permanezca en el interior del vehículo hasta que el temblor se detenga; luego, continúe con cuidado evitando los escombros caídos, las grietas o desplazamientos en el pavimento y los vehículos de emergencia.
- Si un cable eléctrico cae sobre el coche, permanezca adentro hasta que una persona capacitada lo quite.

#### Si está cerca de la costa y siente temblores:

- Diríjase a un terreno elevado de inmediato, siempre y cuando el temblor se haya detenido y sea seguro hacerlo.
- Siga los carteles de evacuación ante maremotos debidamente señalados.
- No espere a escuchar una sirena o a que alguien le diga que debe dirigirse a un terreno elevado.



Visite <http://dropcoverholdon.org/> para obtener recomendaciones para personas con necesidades funcionales o de acceso.



# Washington es un estado propenso a sufrir terremotos



Cada año, se registran más de 1,000 terremotos en el estado de Washington. Un terremoto es la liberación repentina de energía acumulada a través de una grieta en la corteza terrestre. Sin previo aviso, el suelo comenzará a temblar y a sacudirse. Es fundamental reaccionar a tiempo. Podrían haber ocurrido fugas de gas, las cuales podrían dar lugar a incendios y explosiones. Es posible que las personas sufran lesiones. Lo que USTED haga durante la primera hora después de un terremoto puede salvar vidas, reducir la gravedad de las lesiones y proteger la propiedad.

### Qué hacer durante un terremoto si está en el interior:

- Agáchese, protéjase y espere: refúgiase debajo de un escritorio, mesa o banco, o junto a una pared interior, y espere. Si no hay un escritorio o mesa cerca de usted, cúbrase el rostro y la cabeza con los brazos y agáchese en una esquina interior del edificio.
- Si está en silla de ruedas o usa un andador, haga lo mismo con una pared segura o con una silla alta que pueda protegerlo. Evite las ventanas y las puertas.
- No use los ascensores.
- Manténgase alejado de cristales, ventanas, puertas y paredes exteriores, así como de cualquier cosa que podría caerse, como lámparas y muebles.
- Tenga en cuenta que la electricidad podría interrumpirse, o que los sistemas de rociadores o las alarmas contra incendios podrían encenderse. En ese caso, diríjase al lugar seguro más cercano.
- Si está en la cama cuando ocurra el terremoto, quédese allí. Permanezca allí y cúbrase la cabeza con una almohada para protegerse, a menos que esté debajo de una lámpara pesada que podría caerse.
- Quédese adentro hasta que el temblor se detenga y sea seguro salir. Durante los terremotos, la mayoría de las lesiones ocurren cuando las personas sufren golpes debido a objetos que se desploman al entrar o salir de los edificios. **No corra hacia el exterior mientras el suelo tiembla.**

### Qué hacer durante un terremoto si está en el exterior:

- Quédese allí.
- Manténgase alejado de edificios, árboles, postes de luz y cables de servicios públicos.
- Envíe un mensaje de texto a su contacto fuera del área para avisarle que está bien o que está herido, y describa el lugar donde está.
- Actúe con cautela después de que el terremoto haya finalizado, y preste atención a los daños en las carreteras y puentes.
- Manténgase a una distancia de al menos 30 pies de las líneas caídas.

### Si está en un coche:

- Deténgase tan rápido como sea seguro hacerlo, estacione al costado de la carretera y quédese en este. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, pasos elevados y cables de servicios públicos.
- Sepa cómo salir de un coche con cables eléctricos energizados; hágalo solo si el coche está en llamas.

### Si queda atrapado debajo de escombros:

- No encienda un fósforo.
- Cúbrase la boca con tela o ropa. No se mueva ni levante polvo.
- Golpee una tubería o pared para que los rescatistas puedan encontrarlo. Use un silbato si tiene uno a mano. Grite solo como último recurso, ya que esto puede hacer que inhale cantidades peligrosas de polvo.



Tres pasos a seguir después de un terremoto:

- 1) Compruebe si presenta lesiones.
- 2) Compruebe si las personas que lo rodean presentan lesiones.
- 3) Compruebe el entorno. ¿Es seguro quedarse en el lugar donde está?

## Cuando el suelo deja de temblar

### Comprobar la presencia de lesiones

Las hemorragias deben detenerse de inmediato; luego, se deben tratar los golpes (tome una clase de primeros auxilios o una clase sobre cómo detener las hemorragias).

- Esté atento a posibles maremotos si vive en una zona costera. (Consulte la sección sobre maremotos en la página siguiente).
- Ponga en marcha el plan de comunicación (consulte el paso 1).
- Envíele un mensaje de texto a su contacto fuera del área.
- Solo llame al 911 para informar sobre situaciones que pongan en riesgo la vida, y no para informar que ha ocurrido un terremoto.
- No use el coche, a menos que haya una emergencia. Si está en el coche, es posible que los caminos no sean transitables; conduzca con precaución hasta llegar a un destino seguro.
- Lleve consigo una radio a pilas para poder escuchar las actualizaciones de emergencia y los informes de noticias.
- Escuche a los funcionarios para obtener información sobre los impactos del terremoto y lo que se puede esperar de los socorristas.

### Si está en el interior después del terremoto

- Póngase ropa que le brinde protección: protéjase la cabeza, las manos y los pies. Use zapatos cuando camine por lugares que estén cerca de escombros caídos o vidrios rotos.
- Los guantes de cuero le protegerán las manos de los escombros afilados.
- Un casco le protegerá la cabeza de los objetos que caigan, como ladrillos de la chimenea que se tambalean en los bordes del techo.
- Revise el suministro de gas natural o propano, e interrúmpalo si es necesario.
- Cierre el suministro de agua en la válvula de cierre principal. Si las tuberías de agua están rotas, esto ayudará a evitar que el agua del calentador se contamine.
- Ponga una tarjeta que diga “ESTOY BIEN/AYUDA”

en la ventana o en la puerta de su casa. Los carteles que coloque en la puerta de entrada les indicarán a sus vecinos en qué estado se encuentra usted. (CONSEJO: Simplemente escriba “ESTOY BIEN” o “AYUDA” en una hoja de papel y péguela en la puerta).

- Coloque extintores de incendios afuera, en la acera o en el cordón de la calle, de modo que estén visibles y disponibles para su uso inmediato en caso de que algún vecino sufra un incendio. Durante un desastre grave, es posible que los operadores del 911 y los bomberos no estén disponibles.

### Comprobar el estado de la casa

- Si es posible, apague los incendios pequeños. De lo contrario, abandone la casa inmediatamente, llame al departamento de bomberos (si es posible) y alerte a sus vecinos.
- Si el desastre ocurrió durante la noche, utilice una linterna a pilas para inspeccionar la casa.
- Esté preparado para las réplicas.
- Desconecte la energía eléctrica si observa daños en el cableado eléctrico de la casa. Si la situación no es segura, salga de su casa y busque ayuda.
- Inspeccione el edificio para comprobar si hay grietas y daños, especialmente alrededor de las chimeneas y en paredes de mampostería.
- Compruebe que las tuberías de agua y saneamiento estén intactas antes de usar el inodoro.
- No toque los cables eléctricos caídos ni los electrodomésticos que estén rotos.
- Revise los armarios y las alacenas. Abra las puertas con cuidado. Tenga cuidado con los objetos que pueden caerse de los estantes.
- Limpie los derrames de medicamentos, blanqueador, gasolina y otros líquidos inflamables.
- Si huele a gas o nota una tubería rota, cierre la válvula principal desde el exterior. Una fuga de gas natural canalizada huele a huevo podrido. No busque fugas de gas con un fósforo encendido.



El riesgo de maremotos: diríjase a un terreno elevado cuando el temblor haya finalizado.

Los maremotos que golpean la costa de Washington se deben a terremotos o deslizamientos. Estos terremotos y deslizamientos pueden ocurrir lejos (maremoto distante) o cerca de su lugar de residencia (maremoto local).

- Un maremoto consiste en una serie de olas. A menudo, la primera ola no es la más grande. El peligro de un maremoto puede durar varias horas después de la llegada de la primera ola.
- Los maremotos se mueven más rápido que las personas.
- En Washington, cualquier persona que viva cerca del océano o de una gran masa de agua corre el riesgo de sufrir un maremoto.

### Prepararse para un maremoto:

- Desarrolle un plan familiar para desastres y averigüe si vive en una zona propensa a inundaciones, así como también sepa adónde se encuentran las vías de evacuación de su casa, del trabajo o de la escuela.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia locales. Para obtener más información, visite [mil.wa.gov/alerts](http://mil.wa.gov/alerts).
- Prepare bolsos listos para llevar.
- Averigüe de qué manera se enviarán las alertas de maremoto: sirenas que suenan, radio de alerta de la NOAA, alertas de emergencia inalámbricas o alertas del condado local.

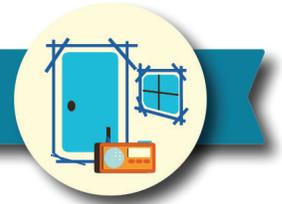
### SI ESTÁ EN LA COSTA:

- SI EL SUELO COMIENZA A TEMBLAR
- SI ESCUCHA UNA SIRENA
- SI EL OCÉANO SE ALEJA DE LA COSTA
- TOME SU EQUIPO LISTO PARA LLEVAR
- DIRÍJASE DE INMEDIATO A UN TERRENO ELEVADO.



*Siga los carteles que presenten este logotipo para dirigirse a un lugar seguro. Si no ve ninguna señal, pero siente un terremoto, diríjase a un terreno elevado de todas formas.*

*Si vive en la costa o suele visitarla, conozca de antemano las rutas de evacuación y las zonas de inundación en caso de maremotos; para ello, visite [mil.wa.gov/tsunami](http://mil.wa.gov/tsunami).*



### ¿Qué significa refugiarse dentro de la casa?

Refugiarse en un edificio no es lo mismo que “permanecer adentro”. Refugiarse en el lugar significa crear una “habitación segura” dentro de la casa. Las órdenes reales de refugio en el lugar se emiten debido a una amenaza química, biológica o radiológica. Si se produce una fuga de un agente químico (es decir, amoníaco, radiación o materiales peligrosos), las autoridades les indicarán a las personas que se refugien en el sitio donde están y cierren las instalaciones (refugio en el lugar), o bien que se vayan del lugar de inmediato. Una fuga química es una liberación accidental de sustancias químicas dañinas en el aire. Puede producirse en plantas de fabricación, por accidentes que involucren a camiones o trenes de transporte, por actos terroristas o incluso como resultado de un incendio en una zona industrial. Por lo general, deberá refugiarse en el lugar donde se encuentre, a menos que los funcionarios de respuesta a emergencias le indiquen lo contrario. Es natural querer estar con sus seres queridos, pero es más seguro quedarse en el lugar donde está. No intente retirar a sus hijos de la escuela o de la guardería. En cambio, pregunte en la escuela con anticipación acerca de sus planes de respuesta.

#### Antes de un incidente

Para refugiarse adecuadamente en su casa, deberá preparar una “habitación segura” con antelación. Es probable que deba permanecer en el interior varias horas, pero no varios días; por lo tanto, elija una habitación y almacene los suministros que necesitará durante ese tiempo. Puede usar un dormitorio principal con un baño adjunto, de modo que tenga acceso a un inodoro y a agua corriente, o un baño. Comuníquese con la Oficina de Gestión de Emergencias local para identificar qué peligros químicos pueden estar presentes en su área. Si vive cerca de zonas industriales o a una distancia de menos de 2,000 pies de una autopista principal o vías del tren por las cuales se transportan materiales industriales, se encuentra en un área que podría ser propensa a sufrir fugas de productos químicos. El refugio en el lugar es una medida de protección a muy corto plazo; en un momento determinado por los funcionarios públicos, se le pedirá que abandone su casa o que la abra en caso de que ya no haya peligro. Averigüe cómo recibir notificaciones de alerta de emergencia. Se emitirán a través de la radio, la televisión y las redes sociales de los funcionarios. Consulte con los funcionarios de gestión de emergencias locales acerca de qué alertas podrían utilizar. Asegúrese de estar registrado, si es necesario. Para obtener más información, visite [mil.wa.gov/alerts](http://mil.wa.gov/alerts).

#### Preparar la habitación segura

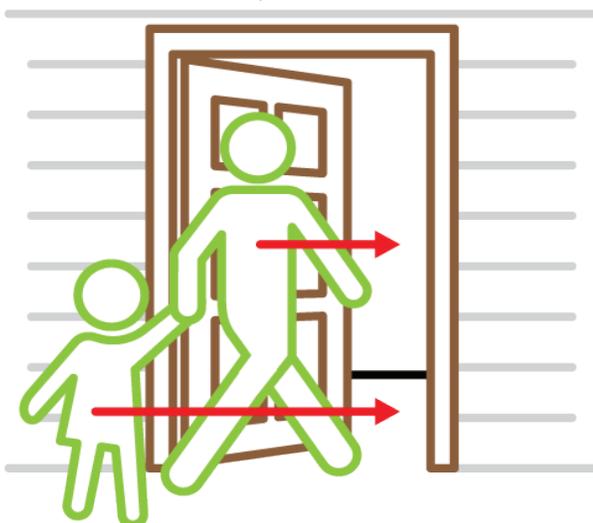
Compre lonas de plástico y cinta adhesiva. Corte las lonas de plástico con anticipación para que se ajusten a todas las ventanas, conductos de ventilación y puertas de esta habitación, y etiquete cada pieza. Disponga de una caja o recipiente para guardar el plástico precortado, la cinta adhesiva y estos suministros adicionales:

- Una radio AM/FM a pilas (ya que podría cortarse la electricidad) y pilas adicionales
- Agua y refrigerios
- Algunas toallas y mantas (a menos que se trate del dormitorio)

Si no preparó una habitación con antelación, no se asuste. Aún puede utilizar bolsas de basura o la cortina de la ducha, en lugar de lonas de plástico, para cubrir las ventanas, los conductos de ventilación y las puertas.

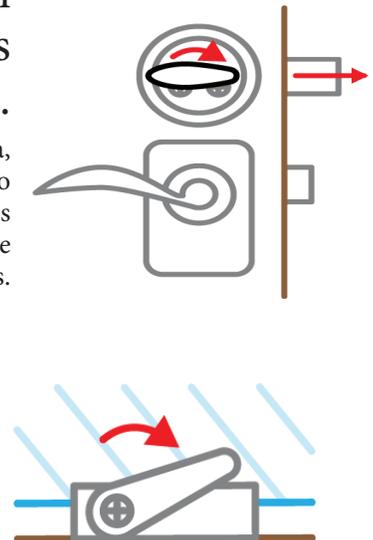
#### 1. Entre a la habitación de inmediato.

No se olvide de los niños y las mascotas.

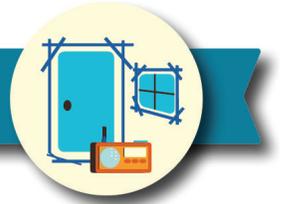


#### 2. Cierre bien todas las puertas y ventanas.

Cuanto más rápido lo haga, y cuanto más hermético quede el lugar, menos probabilidades habrá de que ingresen contaminantes.



## 11. Refugio en el lugar



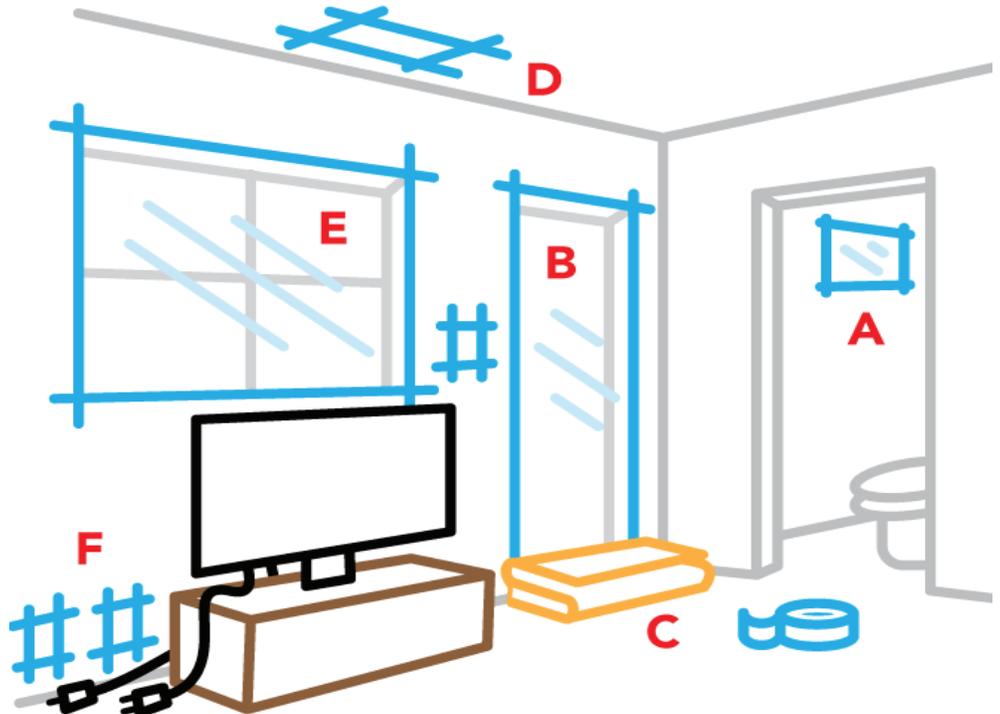
3. Apague los ventiladores y los dispositivos que hacen circular el aire por toda la casa.

- Apague los ventiladores.
- Si se produce un incendio, apáguelo. Cierre las rejillas de ventilación y las puertas.
- Cierre bien la estufa de leña y los reguladores de tiro de la chimenea.
- Ajuste el termostato o la caldera y el aire acondicionado para que se apaguen y no vuelvan a encenderse



4. Entre en la habitación seleccionada con anticipación y ciérrela herméticamente.

- Pegue lonas de plástico con cinta adhesiva sobre ventanas, puertas, respiraderos, ventanillas del baño y enchufes. Recuerde que está creando una habitación hermética, así que utilice la cinta libremente.
- Coloque toallas húmedas debajo de las grietas de las puertas para sellarlas firmemente.

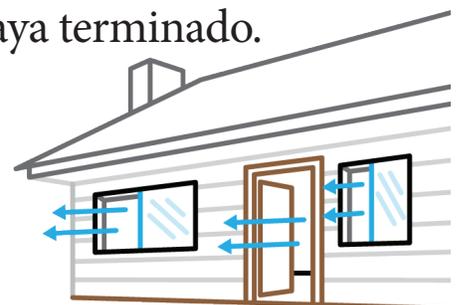


5. Esté atento a las indicaciones que se brinden a través de los medios de comunicación.

- Escuche la radio, mire televisión o consulte las redes sociales para comprobar si hay instrucciones oficiales sobre cuándo es seguro salir o si es necesario realizar una evacuación. En las redes sociales, solo siga fuentes confiables.

6. Airee completamente su casa una vez que la emergencia haya terminado.

- Abra las puertas y ventanas. Esto permitirá que se disipen las pequeñas partículas que podrían haber ingresado.





Todo el estado de Washington es propenso a sufrir grandes desastres, como terremotos. Tómese el tiempo para identificar y solucionar los posibles peligros que haya en su casa. Los edificios, y sus contenidos, son vulnerables a las sacudidas y temblores causados por los terremotos. Afortunadamente, los expertos enseñan cómo asegurar las casas a sus cimientos y su contenido al entramado de las paredes. Consulte con los Departamentos de Construcción locales para obtener información sobre las regulaciones.

► Puede mirar videos instructivos en [www.youtube.com/EMDPPrepare](http://www.youtube.com/EMDPPrepare).

### Identificar posibles riesgos dentro de la casa:

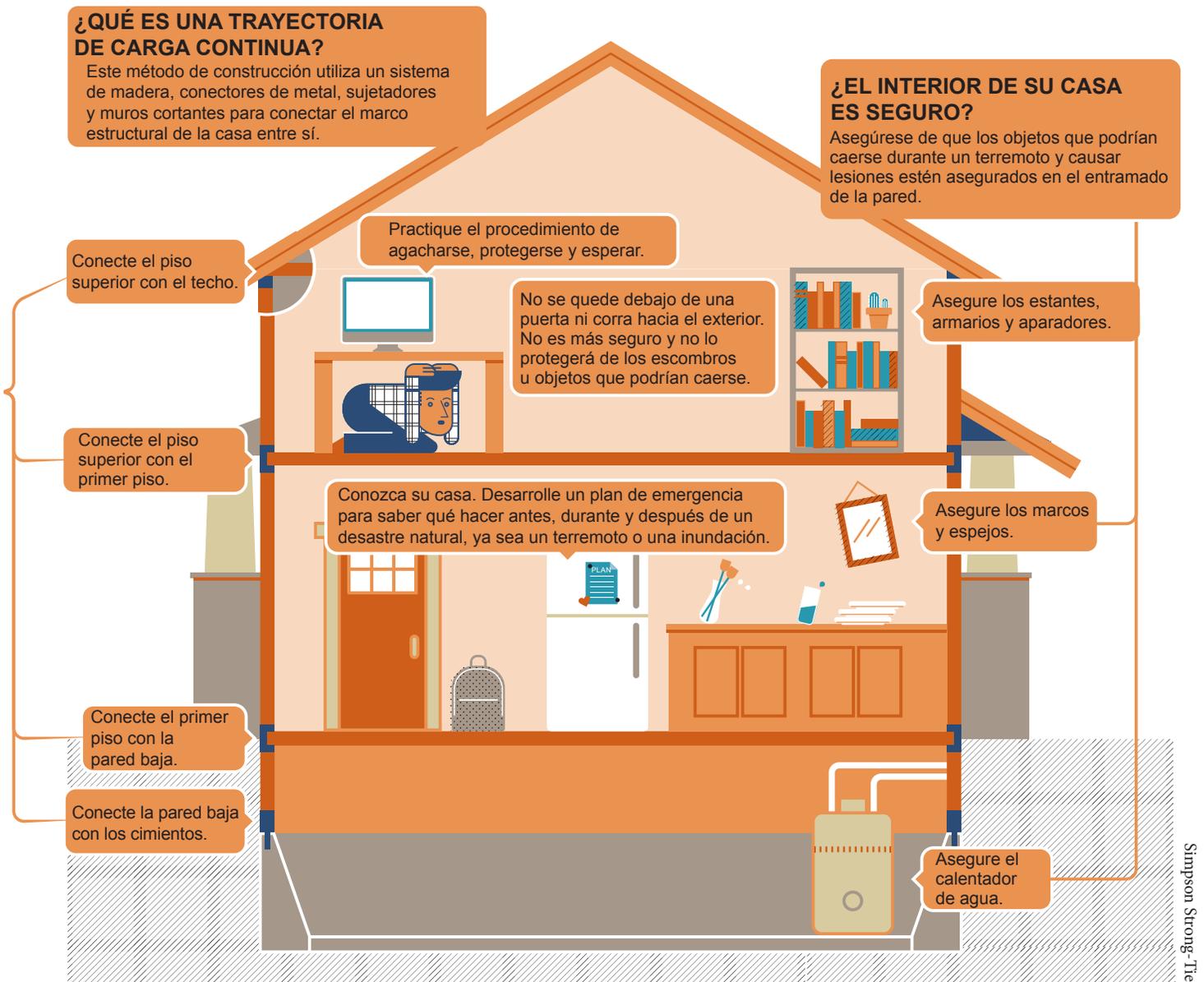
Tómese 30 minutos para caminar por la casa. Imagine cómo se movería la tierra durante un terremoto significativo. Identifique y haga una lista de los peligros potenciales, a fin de poder empezar a solucionarlos.

- Revise el calentador de agua. ¿Está sujeto de manera segura al entramado de la pared, con soportes de metal pesado en las partes superior e inferior? No utilice cinta metálica de plomero.
- ¿El calentador de agua tiene conectores de agua y de gas flexibles?
- Los muebles altos son especialmente vulnerables durante los terremotos. Identifique las bibliotecas, los gabinetes y los armarios que deberían asegurarse.
- Identifique los objetos pesados o frágiles que se encuentran en los estantes altos. Preste especial atención a los objetos que tengan valor sentimental. Coloque los objetos pesados en estantes más bajos.
- Identifique los aparatos electrónicos, microondas y otros dispositivos pequeños que deberían asegurarse.
- Identifique los objetos colgantes, especialmente plantas en macetas pesadas y luces que cuelgan cerca de las ventanas.
- Identifique los espejos, las obras de arte enmarcadas y otros objetos pesados colgantes que deberían asegurarse al entramado de la pared. Preste especial atención a los objetos colgados sobre las camas.
- Identifique los gabinetes de la cocina, del dormitorio y del garaje que deberían asegurarse para mantener su contenido en el interior durante un terremoto.
- Revise los cimientos de la casa. ¿La casa está bien asegurada a ellos? Consulte con la oficina local de la ciudad o del condado que emite los permisos de construcción para conocer las regulaciones.
- ¿La chimenea tiene ladrillos sueltos?
- ¿El ático se reforzó con madera contrachapada para evitar que los ladrillos de la chimenea caigan en las zonas habitadas?
- Identifique los recipientes frágiles con sustancias venenosas, sustancias tóxicas o disolventes que se encuentran en lugares altos o peligrosos dentro de la casa, del garaje y de los cobertizos.



### ¿La casa es estructuralmente sólida?

Las casas que están unidas desde el techo hasta los cimientos tienen más probabilidades de permanecer en pie durante un terremoto. Esto crea una trayectoria de carga continua que ayuda a mantener la casa unida. La mayoría de las casas nuevas se construyen con una trayectoria de carga continua, que es como una cadena que ata la casa desde el techo hasta los cimientos.



### ¿Su casa fue modernizada?

Si su casa se construyó antes de 1985, es posible que sea necesario modernizarla. Con una adaptación sísmica, se refuerza el marco estructural de la casa, incluido lo siguiente:

- ▶ La casa se atornilla a los cimientos.

- ▶ La pared baja se refuerza.
- ▶ La pared baja se conecta con el primer piso.

Busque proyectos de “refacciones caseras” para asegurar su casa usted mismo, o bien comuníquese con un contratista local.