

La preparación tiene sentido.

En el caso de un incendio en su hogar, la supervivencia de su familia dependerá tanto de tener un detector de humo en buenas condiciones y una estrategia de salida así como también de contar con un cuerpo de bomberos bien equipado. Lo mismo sucede para sobrevivir un ataque terrorista u otro tipo de emergencia. Debemos tener el equipo necesario y los planes adecuados para poder sobrevivir, al menos por un periodo de tiempo, sin importar donde estemos cuando ocurra un desastre. Así como tiene sentido tener un detector de humo en buenas condiciones, debemos prepararnos para lo inesperado.

Prepárese ahora.

1. Prepare un equipo de suministros para emergencias.

Esté listo para improvisar y usar lo que tenga a la mano para sobrevivir sin ayuda **por lo menos tres días**, o tal vez más. Aunque hay muchas cosas que lo pueden hacer sentirse más cómodo, piense primero en agua potable, comida y aire limpio.

Considere preparar dos equipos de suministros. En un equipo ponga todo lo que va a necesitar para sobrevivir sin ayuda donde quiera que se encuentre. El otro equipo debe ser más ligero o pequeño para que lo pueda llevar con usted en caso de que tenga que irse.

Necesitará un galón de **agua** por día por cada persona para tomar y para uso sanitario. En el equipo incluya una reserva para tres días de comida que no sea perecedera y que sea fácil de guardar y preparar, así como barritas de proteína, fruta seca o comida enlatada. Si vive en un clima frío, incluya ropa de invierno y una bolsa de dormir para cada miembro de la familia.

Algunos ataques terroristas potenciales podrían contaminar el aire con “basura” microscópica. Muchas de estas sustancias pueden dañarlo sólo si entran en su cuerpo, así que trate de crear una barrera entre usted y cualquier contaminación. Conviene tener un cubreboca o mascarilla para cada miembro de la familia o puede utilizar de dos a tres capas de tela de camiseta de algodón, pañuelos, o toallas. Es muy importante que la mascarilla o cualquier otro material que utilice le quede ajustada a su cara para que la mayor parte del aire que usted respire pase por la máscara. Asegúrese de ajustárselas bien a los niños.

Además, incluya **cinta adhesiva y bolsas gruesas para la basura o láminas de plástico** que se puedan usar para sellar ventanas y puertas si tiene que crear una barrera entre usted y cualquier contaminación procedente del exterior.

2. Elabore un plan para lo que se debe hacer en caso de una emergencia.

Planee de antemano lo que va a hacer en una emergencia. Esté preparado para evaluar la situación. Use el sentido común y cualquier cosa que tenga a la mano para cuidarse usted y a sus seres queridos.

Desarrolle un plan de comunicación familiar. Es probable que su familia no esté junta cuando pase un desastre, así que deben planear cómo se pondrán en contacto y decidir qué harán en situaciones diferentes. **Considere un plan donde cada miembro de la familia llamará o mandará correos electrónicos al mismo amigo o familiar en caso de una emergencia.** Podría ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local, así que **un contacto fuera de la ciudad** sería mejor para establecer comunicación entre los miembros de la familia. Asegúrese que cada miembro de la familia sepa el número de teléfono y tenga monedas o una tarjeta prepagada para llamar a la persona que eligieron en caso de una emergencia. Puede que tenga problemas para comunicarse, o puede ser que el sistema telefónico no funcione, pero tenga paciencia.

Dependiendo de las circunstancias y en la naturaleza de la emergencia, la primera decisión y la más importante es la de quedarse o huir. Debe entender y planear para las dos posibilidades. Use el sentido común y la información que está aprendiendo aquí para determinar si hay peligro inminente. **Preste atención a la televisión y escuche la radio para oír instrucciones oficiales según se vayan haciendo disponibles.**

Prepare un plan para quedarse en su hogar. Existen circunstancias en las que permanecer en su hogar le ayudará a sobrevivir. En estos casos tendrá que crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado de afuera. Este proceso se conoce como “refugiarse en el sitio” y tendrá que sellar el cuarto para sobrevivir. **Si ve muchas impurezas en el aire, o si las autoridades locales le avisan que el aire está contaminado, será aconsejable crear un refugio en el sitio y sellar el cuarto. Como protección o parte del plan considere cortar hojas de plástico para sellar las ventanas, puertas y rejillas de ventilación antes de que ocurra una emergencia.** Cada pieza debe ser algunas pulgadas más grande que el espacio que quiera cubrir para que lo pueda tapar y sellar con cinta adhesiva en la pared. Identifique cada pieza y el lugar donde pertenece.

Use toda la información a su disposición para evaluar la situación. Si ve grandes cantidades de impurezas en el aire, o si las autoridades locales informan que el aire está muy contaminado, tal vez necesite poner en práctica el plan. Inmediatamente entre con su familia y mascotas, cierre las puertas, ventanas, rejillas de ventilación y chimeneas. Inmediatamente apague el aire acondicionado, los sistemas de calentamiento, los extractores y las secadoras de ropa. Tome sus suministros para emergencias y vaya al cuarto designado. Selle todas las ventanas, puertas y rejillas de ventilación. Sepa que sellar el cuarto es una medida provisional para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Vea la televisión, escuche la radio o navegue el Internet para más información sobre las instrucciones a seguir.

Prepare un plan de salida. Planifique de antemano cómo va a reunir a su familia y decida a dónde van a ir. **Escoja varios destinos en direcciones diferentes** para que

tenga más opciones a donde ir en caso de una emergencia. Si tiene automóvil, mantenga siempre un mínimo de medio tanque de gas. **Esté familiarizado con las rutas alternas, así como otros medios de transporte** para salir de su área. Si no tiene vehículo, planee cómo podrá movilizarse en caso de que tenga que hacerlo. **Llévese su equipo de suministros para emergencias** o déjelo si sospecha que está contaminado y cierre la puerta con llave al irse. Llévese sus mascotas si le han dado la orden de evacuar. Sin embargo, si usted piensa irse a un refugio público, tenga en mente que tal vez no le permitan entrar con su mascota. Si cree que el aire está contaminado, maneje con las ventanas y las rejillas de ventilación cerradas y mantenga el aire acondicionado y el calentador apagados. Escuche la radio para más información.

Conozca los planes de emergencia de su escuela y trabajo. Piense en los lugares donde su familia pasa más tiempo: la escuela, el trabajo y otros lugares que su familia frecuenta. **Hable sobre los planes de emergencia con los administradores de las escuelas de sus hijos y con su empleador.** Entérese de cómo se van a comunicar con la familia durante una emergencia. Si usted es un empleador, asegúrese de tener un plan de emergencia preparado. Revíselo y practique con sus trabajadores. Tiene sentido trabajar con una comunidad unida durante una emergencia. **Hable con sus vecinos sobre cómo pueden trabajar unidos en caso de una emergencia.**

3. Manténgase informado sobre lo que pueda suceder.

Algunas de las precauciones que usted puede tomar para prepararse ante lo inesperado son las mismas para un desastre natural o uno provocado por el hombre, por ejemplo el preparar su equipo de suministros para emergencias y desarrollar un plan de comunicación para su familia. Sin embargo, hay algunas diferencias significativas entre las amenazas potenciales de terroristas, tal como ataques biológicos, químicos, explosivos, nucleares y radiológicos, que van a impactar las decisiones que tome y las medidas que adopte. Si empieza un proceso de aprendizaje sobre estas amenazas, usted se **puede preparar** para responder en una emergencia. Vaya a la página www.ready.gov para aprender más sobre las amenazas potenciales de terroristas u otras emergencias o llame al 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) para un folleto gratuito.

Esté preparado para adaptar esta información según sus circunstancias personales y haga todo el esfuerzo posible por seguir las instrucciones recibidas de las autoridades locales. Con estas simples acciones, estará listo para lo inesperado. **Prepárese ahora.**

4. Participe en la preparación de su comunidad.

Después de prepararse usted y su familia para posibles emergencias, tome el siguiente paso: preparar a su comunidad. Únase al Cuerpo de Ciudadanos (Citizen Corps), una organización que promueve la participación activa de los ciudadanos para que nuestras comunidades y nuestra nación sean más seguras, fuertes y mejor preparadas. Todos tenemos un papel que cumplir para mantener nuestras comunidades seguras contra emergencias de todo tipo. El Cuerpo de Ciudadanos trabaja intensamente para ayudar a la gente a prepararse, entrenarse y dar servicios voluntarios en sus comunidades. Vaya a

la página de Internet www.citizencorps.gov para más información y para incorporarse a esta organización.

Página (2/2)

La preparación tiene sentido.

Prepárese ahora.

Departamento de Seguridad Nacional

www.ready.gov.

Suministros recomendados para incluir en un equipo básico de emergencia:

- * Un galón de **agua** por día por persona para tomar y para higiene.
- * **Comida** no perecedera para tres días mínimo.
- * Un **radio de pilas** con **pilas adicionales**.
- * Una **linterna** con **baterías adicionales**.
- * **Un botiquín de primeros auxilios**.
- * Un **silbato** para pedir ayuda.
- * Un **cubreboca** contra el polvo o una camiseta de algodón para filtrar el aire.
- * **Toallitas húmedas** para la higiene.
- * **Llave inglesa o alicates** para cerrar llaves de servicio público (agua, gas, etc.).
- * Un **abrelatas manual** para abrir la comida (en caso que usted haya incluido en sus suministros comida enlatada).
- * **Láminas de plástico y cinta adhesiva negra** para crear un refugio en el lugar donde se encuentre
- * **Bolsas de basura** para la higiene personal.
- * **Necesidades específicas para su familia**, como por ejemplo medicamentos diarios, formula para bebe o pañales y documentos importantes de su familia.

Este folleto está diseñado para iniciar un proceso de aprendizaje entorno a la preparación en casos de emergencias. Para obtener información más actualizada, consulte la página de Internet www.ready.gov.

Distribuido con la cooperación de:

Cuerpo de Ciudadanos (Citizen Corps): Uniendo comunidades, preparando la nación.
Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos, Washington, DC 20528