



Prepararse Tiene Sentido. Esté Listo Ahora.

1. Obtenga un Kit con suministros de emergencia.

Esté preparado para improvisar y use lo que tenga a mano para desenvolverse solo durante por lo menos tres días, o quizá más. Mientras que existen muchas cosas que podrían hacer que se sienta más cómodo, piense primero en agua fresca, comida y aire puro.

Suministros Recomendados para Incluir en un Kit Básico:

- Agua un galón por persona por día, para beber e higienizarse
- Comida no perecedera por lo menos un suministro de tres días
- Una radio a batería o manivela y una Radio Meteorológica NOAA con tono de alerta y baterías adicionales para ambas
- Linterna y baterías adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Pitido como señal de ayuda
- Máscara con filtro o camiseta de algodón, como ayuda para filtrar el aire
- Toallas de papel húmedas, bolsas de residuos y cordones de plástico para higiene personal
- Llave francesa o pinza para desactivar servicios públicos
- Abre latas manual si el kit cuenta con comida enlatada
- Hoja plástica y cinta adhesiva para espacio de refugio
- Documentos Familiares Importantes
- Ítems para necesidades familiares únicas, tales como medicaciones diarias por prescripción, fórmula para infantes o pañales

Piense en contar con dos kits. En uno, coloque todo lo necesario para permanecer donde está y autoabastecerse. El otro deberá tener poco peso; una versión más pequeña que pueda llevar con usted en caso de necesitar salir.

2. Haga un Plan sobre lo que hará en un caso de emergencia.

Planifique en forma anticipada lo que hará en un caso de emergencia. Esté preparado para evaluar la situación. Use el sentido común y cualquier otra cosa que esté a su alcance para cuidarse usted y a sus seres queridos.

Desarrolle un Plan de Emergencia Familiar: Es posible que su familia no esté junta cuando el desastre se produzca; por lo tanto, planifique cómo contactarse unos con otros y revea lo que hará en diferentes situaciones. Piense en un plan donde cada miembro familiar llame, o envíe un correo electrónico, al mismo amigo o pariente en un caso de emergencia. Puede resultar más fácil hacer una llamada de larga distancia que llamar dentro de la ciudad, por lo tanto un contacto fuera de la ciudad podrá estar en una mejor posición para comunicarse con cada miembro de la familia. Asegúrese de que cada persona sepa el número telefónico y que cuente con monedas o una tarjeta telefónica prepaga para llamar al contacto de emergencia. Es posible que tenga problemas para comunicarse, o que el sistema telefónico no funcione, pero deberá tener paciencia. Dependiendo de las circunstancias y de la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es si debe quedarse donde está o



huir. Debería entender y planificar ambas posibilidades. Use el sentido común y la información que está aprendiendo aquí para determinar si existe un peligro inmediato. Mire la televisión y escucha en la radio las instrucciones oficiales cuando estén disponibles.

Cree un Plan para Refugiarse en el Hogar: Existen circunstancias en que permanecer en el lugar y crear una barrera entre usted y un aire exterior posiblemente contaminado, un proceso conocido como refugio en el hogar, y sellar la habitación puede ser una cuestión de supervivencia. Si observa grandes cantidades de escombros en el aire, o si las autoridades locales afirman que el aire está contaminado, es posible que desee contar con un refugio en el hogar y sellar la habitación. Considere contar con hojas plásticas cortadas previamente para sellar ventanas, puertas y ventilaciones de aire. Cada trozo deberá tener varias pulgadas más que el espacio que desee cubrir, de modo que pueda pegar los mismos con cinta adhesiva contra la pared. Etiquete cada trozo con la ubicación en donde se colocará. Use toda la información disponible para evaluar la situación. Rápidamente traiga a su familia y mascotas adentro, cierre puertas y ventanas, las ventilaciones de aire y reemplace los reguladores de ventilación. En forma inmediata, apague el acondicionador de aire, los sistemas de calefacción de aire, ventiladores de salida y secadoras de ropa. Tome los suministros para casos de emergencia y vaya a la habitación que preparó. Selle todas las ventanas, puertas y ventilaciones. Debe entender que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Vea la TV, escuche la radio o consulte en Internet las instrucciones de los oficiales locales sobre el manejo de la situación.

Cree un Plan de Salida: Planifique por adelantado cómo reunirá a su familia y anticipará adónde irá. Elija diferentes destinos en diferentes ubicaciones, de modo que cuente con opciones en un caso de emergencia. Si tiene un auto, asegúrese de contar con por lo menos medio tanque de gasolina en todo momento. Estudie rutas alternativas como también otros medios de transporte fuera de su área. Si no posee un auto, planifique cómo irse en caso de necesitar hacerlo. Tome su kit de suministros de emergencia, a menos que tenga una razón para creer que esté contaminado y cierre la puerta con llave cuando se retire. Lleve las mascotas con usted si se ordena una evaluación. Sin embargo, si asistirá a un refugio público, tenga presente que es posible que no se acepte el ingreso de mascotas. Si cree que el aire puede estar contaminado, conduzca con las ventanillas cerradas y mantenga el aire acondicionado y el calefactor apagados. Escuche instrucciones por radio. Conozca los Planes de Emergencia en la escuela y el trabajo. Hable en la escuela de su hijo y con su empleador sobre planes de emergencia. Averigüe cómo se comunicarán con las familias durante un caso de emergencia. Si es un empleador, asegúrese de contar con un plan de preparación para casos de emergencia. Revea y practique el mismo con sus empleados. Una comunidad que trabaja en forma conjunta durante una emergencia también tiene sentido. Hable con sus vecinos sobre cómo pueden trabajar juntos.

3. Manténgase Informado sobre lo que podría suceder.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse para algo inesperado, tal como reunir un kit con suministros y crear un plan de emergencia familiar, son útiles tanto para una emergencia natural como una creada por el hombre. Sin embargo, existen diferencias significativas entre posibles amenazas terroristas, tales como armas biológicas, químicas, explosivas, nucleares y radiológicas,



las cuales afectarán las decisiones y las acciones que tome. Al comenzar un proceso de aprendizaje sobre estas amenazas específicas, usted se está preparando para reaccionar ante una emergencia. Visite ready.gov para aprender más sobre posibles amenazas terroristas y otros casos de emergencia o llame al 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) para recibir un catálogo gratis. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y haga todo lo posible para seguir las instrucciones recibidas por parte de las autoridades sobre la escena. También aprenda sobre el plan de emergencia local de su comunidad. Con estos preparativos simples, podrá estar listo para lo inesperado.

4. Participe en la preparación de su comunidad.

Luego de prepararse usted y su familia para posibles casos de emergencia, tome los pasos necesarios para participar en la preparación de su comunidad. Aprenda más sobre Citizen Corps, que involucra de forma activa a ciudadanos para que nuestras comunidades y nuestra nación sean más seguras, fuertes y estén mejor preparadas. Todos tenemos una función que cumplir para mantener nuestros lugares de origen seguros ante todo tipo de emergencias. Citizen Corps se esfuerza por ayudar a las personas a prepararse, capacitarse y brindar ayuda voluntaria en sus comunidades. Para más información y para participar, visite www.citizencorps.gov.