

# Diez pasos básicos



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

## Anexo 1

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Al leer este kit de herramientas de preparación ante emergencias, puede sentir muchas emociones. Pensar en eventos traumáticos puede generar sentimientos difíciles. Comuníquese con quienes estén cerca para ayudar si quiere más apoyo. Queremos que tenga todo listo solo en caso de que ocurra una emergencia. Este kit de herramientas hablará sobre los tipos de desastres que pueden ocurrir un día en el futuro.

## **Diez pasos para la preparación ante emergencias**

1. Averigüe qué **tipos de emergencias** podrían ocurrir en su área y considere cómo podría lucir su **vecindario** después de que ocurra una.
2. Haga la **evaluación personal**. Piense en lo que puede hacer y qué ayuda puede necesitar antes, durante y después de una emergencia.
3. Busque un **grupo de apoyo** de familiares, amigos, vecinos, compañeros de vivienda, proveedores de atención y personas con las que trabaje que podrían ayudarle en una emergencia.
4. Haga una lista de **información de emergencia** para que los demás sepan a quién pueden llamar si lo encuentran inconsciente (no puede despertar), necesitan ayudarle a salir de su casa rápido o si no puede hablar.
5. Haga una lista de su **información médica** con los nombres y números de teléfono de sus médicos, todos sus medicamentos, la cantidad que toma de cada medicamento y una lista de sus afecciones. Anote cualquier equipo especial que use, alergias que tenga y dificultades de comunicación.

6. Intente llevar un **suministro de medicamentos para siete días** y surta sus recetas lo antes posible. Pregunte a su médico o farmacéutico qué debe hacer si no puede obtener más información a tiempo. Si recibe algún tratamiento en una clínica u hospital, pregunte a la persona que le ayuda qué hacer si no puede recibir sus tratamientos durante una emergencia.
7. Haga instalar una **alarma de humo** en cada piso de su casa y hágala revisar todos los meses. Sepa dónde están las **válvulas de cierre de servicio** principales y aprenda cómo y cuándo apagarlas durante una emergencia. Conozca las **vías de evacuación** y los **lugares seguros** a donde ir durante una emergencia.
8. Haga una **lista de verificación resumida** para asegurarse de que su plan de emergencia cubra todos los problemas que pueda tener. (Lista de verificación resumida disponible en el Anexo 11 de este kit de herramientas.)
9. Tenga un **kit de suministros de emergencia** en casa, en su auto, en su trabajo o en cualquier lugar donde pase su tiempo. Algunas cosas que debe tener en su kit de suministro de emergencia son comida, agua, un kit de primeros auxilios y baterías. Tenga suministros para sus mascotas o animales de servicio.

10. Proteja su **casa u oficina** revisando pasillos, escaleras, puertas, ventanas y otras áreas para detectar cualquier problema que pueda impedirle salir de manera segura de un edificio durante una emergencia. Sujete o quite los muebles que puedan bloquear su camino.

Fuente: Cruz Roja Americana (2007). *Disaster Preparedness Information (Información de preparación ante casos de desastre)*. Consultado en noviembre de 2008, en

[redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF\\_s/Preparedness\\_Disaster\\_Recovery/General\\_Preparedness\\_Recovery/Home/A4497.pdf](http://redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness_Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Home/A4497.pdf)