

¿Qué emergencias podría esperar?



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 2

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

¿Qué emergencias podría esperar?

- Terremotos
- Tormentas
- Inundaciones
- Condiciones climáticas extremas
- Tsunamis
- Incendios
- Apagones
- Terrorismo
- Brotes de enfermedades contagiosas
- Erupciones volcánicas
- Incendios forestales
- _____
- _____
- _____



Terremoto

Si está adentro cuando empieza el temblor:



LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Colóquese** debajo de una mesa o escritorio robusto. Si no hay mesa ni escritorio disponibles, recuéstese sobre el suelo contra una pared interior.
- ✓ **Cúbrase** la cabeza y el cuello con los brazos.
- ✓ **Bloquee** las ruedas de su silla de ruedas si usa una. Cúbrase la cabeza y el cuello para protegerse.
- ✓ **Manténgase** lejos de ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, electrodomésticos grandes y armarios llenos de objetos pesados.
- ✓ Si está en la cama, **permanezca** donde esté. Cúbrase la cabeza con una almohada.
- ✓ Si está en el centro de la ciudad, **permanezca** dentro de un edificio a menos que haya un incendio o una fuga de gas.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** salga de su casa durante los temblores fuertes.
- × **No** use ascensores.

Si está al aire libre cuando empieza el temblor:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Vaya** a un área despejada si puede llegar allí de manera segura.
- ✓ Si conduce, **tírese** a un lado de la carretera y deténgase en una zona despejada.
- ✓ Si está en la playa, **vaya** a una zona más alta.

LO QUE NO DEBE HACER:

- ✗ **No** se acerque a las líneas eléctricas, los edificios ni los árboles.

Cuando se detenga el temblor:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Pregunte** a las personas alrededor si están lastimadas. Bríndeles primeros auxilios si sabe cómo.
- ✓ **Haga** un control a su alrededor para detectar condiciones peligrosas, como incendios, líneas eléctricas caídas y daños al edificio en el que está.
- ✓ **Apague** los incendios pequeños si tiene un extintor y sabe cómo usarlo.
- ✓ Si no tiene un extintor de incendios en casa, **compre** uno y aprenda a usarlo ahora antes de que pueda necesitarlo.

- ✓ Mantenga el extintor en algún lugar de su casa al que pueda llegar fácilmente en caso de emergencia, como la cocina.
- ✓ **Cuelgue** los teléfonos que se hayan descolgado.
- ✓ **Revise** su casa en busca de daños.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** mueva a las personas con lesiones graves a menos que estén en peligro.
- × **No** cierre el gas a menos que huela una fuga de gas. Si huele gas, apáguelo. Llame a su compañía de gas para que lo abra de nuevo. **No** intente abrir el gas de nuevo usted mismo.

Si queda atrapado en los escombros:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Cúbrase** la nariz y la boca.
- ✓ **Golpee** un tubo o una pared para que los rescatistas puedan oír dónde está. Use un silbato o su radio si tiene una con usted.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** se mueva mucho. Intente no patear el polvo.
- × **No** grite. Grite solo como último recurso.

Tsunami (suna-mi)



Los terremotos pueden provocar olas de tsunami. Incluso si no vive cerca del océano o la bahía, puede estar de vacaciones o visita allí. Debe saber qué hacer si está cerca del océano y ocurre una emergencia.

Cuando esté de vacaciones o visita cerca de un océano o bahía, pregunte al personal del hotel, administradores de campings o residentes locales qué deben hacer sus comunidades si hay una advertencia de tsunami. Puede:

- Preguntar si hay una estación de radio en el área para escuchar emisiones de información de emergencia.
- Averiguar el significado de los sistemas de advertencia al aire libre y las alarmas de sirena en el área. En algunos lugares, un determinado sonido de sirena puede ser la advertencia para evacuar y un sonido distinto puede significar “todo despejado”.
- Busque señales de tránsito que muestren la ruta de evacuación.
- Haga preguntas sobre los procedimientos de emergencia si no entiende lo que le dicen.

Trasládese rápidamente a un terreno más alto si:

1. Las autoridades avisan de un tsunami y le dicen que salga de la zona.
2. Escucha el sistema de alerta exterior y no es una prueba.
3. La tierra se sacude tanto que no puede pararse y el temblor dura más de 20 segundos.
4. Nota que el agua se está alejando de la línea de la costa.

Tormenta o inundación

Si está en medio de una tormenta o inundación:



LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Escuche** los mensajes e instrucciones de emergencia en los canales locales de radio o televisión.
- ✓ **Desenchufe** los electrodomésticos. Desconecte los circuitos eléctricos si las autoridades le indican que salga de su casa. Desconecte el servicio de gas si las autoridades se lo indican.
- ✓ Si su auto se detiene durante una inundación, **salga** del auto inmediatamente. Déjelo donde está y vaya a un terreno más alto.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** camine por el agua que haya entrado al sótano o garaje.
- × **No** intente conducir por una carretera inundada.
- × **No** camine en agua en movimiento. Si debe caminar por el agua, asegúrese de que no se mueva y revise su profundidad con un bastón.
- × **No** se acerque al agua que esté tocando líneas eléctricas que se hayan caído.
- × **No** permita que los niños jueguen alrededor de agua alta, drenajes de tormentas o cualquier área inundada.

Condiciones climáticas extremas

En condiciones climáticas extremas, las autoridades le dirán dónde están los refugios donde puede albergarse del calor o el frío. Es posible que quiera quedarse con familiares o amigos si se espera que el mal tiempo dure más de unos días.

Si el clima es extremadamente caluroso:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Tenga** un ventilador cuando la temperatura sea inferior a 98 °F y beba mucha agua si no tiene aire acondicionado.
- ✓ **Póngase** toallas o paños húmedos en la cabeza y el cuerpo para mantenerse fresco.
- ✓ **Vaya** a un centro de enfriamiento o un edificio como un centro comercial, un teatro o una iglesia que tengan aire acondicionado durante la parte más calurosa del día.



Si el clima es extremadamente frío:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Asegúrese** de tener mucha madera seca, fajinas y fósforos para su chimenea, si tiene una.
- ✓ **Vaya** a un edificio calefaccionado durante la mayor parte del día posible.
- ✓ **Mantenga** paquetes de calentadores de manos, ropa de abrigo, guantes, gorros, bufandas y un saco de dormir en algún lugar de su casa al que pueda llegar fácilmente.
- ✓ **Conserve** comida y agua suficientes que le duren al menos de 3 a 5 días.



Incendio



Si suena la alarma de humo o ve un incendio:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Conserve** la calma. Salga de su casa o del edificio en el que está.
- ✓ **Encuentre** otra salida si ve que entra humo por debajo de la puerta.
- ✓ **Toque** la puerta con la parte posterior de la mano antes de abrirla. Si está caliente, encuentre otra salida.
- ✓ Si puede, **tírese** al suelo para evitar los gases de humo. Gatee o ruede hacia un lugar seguro.
- ✓ Si su ropa se prende al fuego, **DÉTENGASE** dónde está, **TÍRESE** al suelo y **RUEDE** una y otra vez hasta que las llamas se apaguen.
- ✓ **Llame** al 9-1-1 desde un lugar seguro. Permanezca al teléfono hasta que el operador cuelgue o le diga que puede colgar el teléfono.
- ✓ Si no puede salir de su casa ni del edificio en el que está, **permanezca** cerca de una ventana y del piso. Haga señales de ayuda.

LO QUE NO DEBE HACER:

- ✗ **No** abra puertas que se sientan calientes cuando las toque con la parte posterior de la mano.
- ✗ **No** abra las puertas si ve que entra humo por debajo de la puerta.
- ✗ **No** vuelva a su casa ni al edificio en el que estaba hasta que las autoridades le digan que es seguro.

Apagón



Si hay un apagón en el vecindario:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Apague** y desenchufe todos los electrodomésticos y computadoras.
- ✓ **Deje** una luz encendida para saber cuándo ha terminado el apagón.
- ✓ Si una señal de tránsito no funciona, **deténgase** en la intersección como si hubiera una señal de alto.
- ✓ **Asegúrese** de que la comida se almacene a la temperatura adecuada. Si no puede guardar la comida de la manera correcta, no podrá comerla sin enfermarse.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** use velas. Pueden causar incendios.
- × **No** use una estufa de gas para calentar su casa ni cocine con una en el interior.
- × **No** use generadores de gas dentro de su casa o su garaje.

Erupción volcánica

Un volcán es una montaña con una abertura en el interior que conduce a la lava bajo la tierra.



Cuando un volcán entra en erupción, la lava sale por la parte superior. Una erupción volcánica puede causar gases tóxicos, destruir la tierra y hacer volar rocas.

Si hay una erupción volcánica cerca de usted:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Escuche** las noticias en la radio o televisión para obtener información de emergencia.
- ✓ **Salga** de su casa cuando las autoridades se lo indiquen.
- ✓ **Tenga cuidado** con las corrientes de lodo. Se mueven más rápido de lo que usted puede correr y pueden hacer que se caiga. Las corrientes de lodo son muy peligrosas si está afuera, así que evítelas tanto como sea posible.
- ✓ **Use** camisas con mangas largas y pantalones largos.
- ✓ **Aléjese** de la ceniza, especialmente si tiene problemas para respirar.
- ✓ **Use** gafas protectoras y anteojos en lugar de lentes de contacto.

- ✓ **Use** una mascarilla N95 para respirar con más seguridad. Tenga mascarillas N95 en su casa, auto y lugar de trabajo para reemplazarlas según sea necesario o compartirlas con otras personas. (Hable con su médico para ver si puede usar una mascarilla como esta.)
- ✓ **Manténgase** lejos de las zonas ventosas para que no le entre ceniza en los ojos.
- ✓ **Quédese** dentro de su casa a menos que crea que el techo se está cayendo.
- ✓ **Cierre** puertas, ventanas y todas las demás ventilaciones de su casa, como los respiraderos de chimeneas, calderas, aires acondicionados y ventiladores.
- ✓ **Limpie** el grueso de ceniza de techos planos o bajos y canaletas de lluvia.

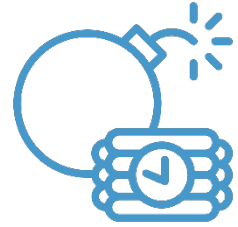
LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** encienda motores de autos ni de camiones. La ceniza puede obstruir los motores y romper partes móviles, lo que puede hacer que su auto se detenga.

- × **No** conduzca cuando esté cayendo ceniza, a menos que realmente tenga que hacerlo. Si tiene que conducir, vaya a 35 millas por hora o más lento. Tenga un filtro de aceite y un filtro de aire extra en su auto en caso de que tenga que conducir cuando haya mucha ceniza en el aire. Anote cómo cambiar los filtros y mantenga la información en su auto. También puede buscar un video en línea y guardarlo en su teléfono o dispositivo móvil.

Fuente: Krumpel A., White E., Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities. *Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades)*, 2007. Consultado en noviembre de 2008 en partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Ataques de terrorismo



Los terroristas tratan de causar miedo a las personas utilizando muchos tipos de armas. Pueden utilizar productos químicos, armas nucleares u otros explosivos para lastimar a otras personas. La mejor manera de mantenerse a salvo del terrorismo es estar al tanto del entorno.

Para mantenerse a salvo de los ataques terroristas:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Preste** atención a lo que le rodea. Busque cosas que pueda necesitar en una emergencia, como salidas de emergencia, alarmas de incendio y extintores.
- ✓ **Dígale** a alguien a cargo, como el gerente o supervisor de una tienda, un bombero u oficial de policía, si ve u oye algo que le resulte sospechoso o le preocupe.
- ✓ **Conserve** la calma. Si hay una emergencia, haga lo que las autoridades le indiquen que haga para mantenerse seguro.

LO QUE NO DEBE HACER:

- × **No** propague rumores. Si le dicen algo sobre un ataque terrorista, revise la información con alguien de confianza.

Emergencias por enfermedades contagiosas



Una emergencia de enfermedad contagiosa (gripe pandémica, gripe aviar, gripe porcina o coronavirus) puede hacer que muchas personas enfermen. Es posible que no se sientan bien y que tengan que ir al hospital. Si la enfermedad es muy grave, a veces puede causar la muerte.

Si hay una emergencia por una enfermedad contagiosa, el Departamento de Salud Pública del estado o del condado le dará información. Dirán cómo mantenerse sano en informes en periódicos, la televisión y la radio. Si usa las redes sociales, siga al Departamento de Salud Pública de su estado o condado para ver publicaciones sobre cómo mantenerse sano.

Si hay una emergencia por una enfermedad contagiosa:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Escuche** la televisión o la radio locales para obtener información e instrucciones de las autoridades, como el Departamento de Salud Pública.
- ✓ **Quédese** en casa a menos que realmente necesite salir.
- ✓ **Use** guantes y una mascarilla sobre la nariz y la boca si tiene que salir de la casa.
- ✓ **Lávese** las manos con frecuencia.
- ✓ **Cúbrase** la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser.
- ✓ **Evite** tocarse los ojos, la nariz o la boca.

- ✓ **Evite** el contacto con personas que no se sienten bien.
- ✓ **Practique** otros buenos hábitos de salud: dormir mucho, estar físicamente activo, controlar el estrés, beber mucho líquido y comer alimentos nutritivos.
- ✓ **Consulte a** un médico si tiene síntomas similares a los de la gripe (temperatura alta, vómitos, estornudos, tos, escalofríos).

Incendio forestal



Si hay un incendio forestal cerca de usted:

LO QUE DEBE HACER:

- ✓ **Regístrese** en el sistema de alerta de emergencia de su condado en oralert.gov.
- ✓ **Elabore** un plan de evacuación.
- ✓ **Siga** las noticias sobre los niveles de evacuación en su área.
- ✓ **Márchese** si los bomberos o los oficiales de policía le dicen que evacúe.
- ✓ **Evacúe** en los niveles 1 o 2 si necesita ayuda o más tiempo para irse.
- ✓ **Manténgase** a salvo del humo de los incendios forestales de las siguientes formas:
 - Permanezca dentro de una habitación con aire acondicionado bien cerrada tanto como sea posible.
 - Evite las actividades enérgicas al aire libre.
 - Use una mascarilla N95 si necesita estar al aire libre.
 - Configure el aire acondicionado de su casa o el auto para que “recircule”.
 - No encienda velas, cigarrillos ni otras cosas que causen humo en el interior de su casa.
 - Evite aspirar mientras haya humo.
 - Controle las condiciones de calidad del aire en oregonSmoke.blogspot.com

LO QUE NO DEBE HACER:



No regrese a su casa después de evacuar hasta que los bomberos le digan que es seguro.

Incendio forestal [agregado en 2023] Fuentes:

- Levels of Evacuation (Niveles de evacuación). Ciudad de Portland. Consultado el 1 de junio de 2023.
portlandoregon.gov/fire/article/765900?msclkid=04ab95e8d07b11eca18bdfb0c4730d75
- Autoridad de Salud de Oregón: *Stay healthy when the air is smoky (Manténgase sano cuando el aire esté lleno de humo)*. YouTube. 28 de agosto de 2017. Consultado el 1 de junio de 2023.
youtube.com/watch?v=ml77-oA6jxc
- Preparing for Wildfire Emergencies (Preparación para emergencias por incendios forestales). Disability Rights Oregon: Consultado el 1 de junio de 2023.
droregon.org/preparing-for-wildfire-emergencies
- Protecting your lungs from wildfire smoke (Cómo proteger sus pulmones del humo de los incendios forestales). California Healthline. 16 de noviembre de 2018. Consultado el 1 de junio de 2023. californiahealthline.org/multimedia/protecting-your-lungs-from-wildfire-smoke/