

¿Debo quedarme o debo irme?



Inundación



Incendio



Rayos



Terrorismo



Ola de calor



Tormenta de nieve



Huracán



Bombardeos

Anexo 8

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Decidir si se queda o se va

La primera decisión importante que debe tomar en una emergencia es si debe quedarse donde está o irse. Planifique ambas posibilidades. Cuando ocurra una emergencia, use su sentido común y la información que tiene para tomar una decisión.



Es posible que las autoridades locales no siempre puedan dar información sobre lo que está sucediendo y lo que debe hacer de inmediato. Debe ver la televisión o escuchar los informes de noticias locales de la radio para obtener información e instrucciones.

Si le dicen que salga de su casa o busque tratamiento médico, agarre su kit de suministros de emergencia y salga de inmediato.

A veces puede ser más seguro quedarse donde está y no ir a ningún lugar. Si ve escombros en el aire o si las autoridades locales dicen que el aire está contaminado, ¡quédese dentro! Si el aire está contaminado, significa que es peligroso respirar.



Para “refugiarse en el lugar” y evitar que el aire exterior entre en su habitación:

- ✓ Lleve a su familia y sus mascotas al interior.
- ✓ Cierre las puertas y las ventanas, las ventilaciones de aire y los reguladores de tiro de la chimenea.
- ✓ Selle todas las ventanas, puertas, ventilaciones de aire y aberturas de chimenea con láminas de plástico y cinta americana. Piense en medir y cortar la lámina con antelación para ahorrar tiempo durante una emergencia.
- ✓ Apague los ventiladores, el aire acondicionado y los sistemas de calefacción forzada. Quite todos los tubos para los acondicionadores de aire portátiles y las ventanas de cerca.
- ✓ Quédese en una habitación en el centro de su casa que no tenga muchas ventanas. Lleve su kit de suministros de emergencia a menos que crea que ha sido contaminado.
- ✓ Prepárese para usar lo que tiene a mano para crear una barrera entre usted y cualquier cosa que se haya contaminado.
- ✓ Vea las noticias en la televisión, escuche los informes de noticias locales de la radio o consulte Internet a menudo para informarse sobre noticias oficiales e instrucciones de las autoridades locales.

Kit de suministros de emergencia

Su kit de suministros de emergencia debe incluir artículos que pueda necesitar en una emergencia fuera de su casa. Manténgalo en un lugar fácil de recordar y de alcanzar cuando lo necesite.

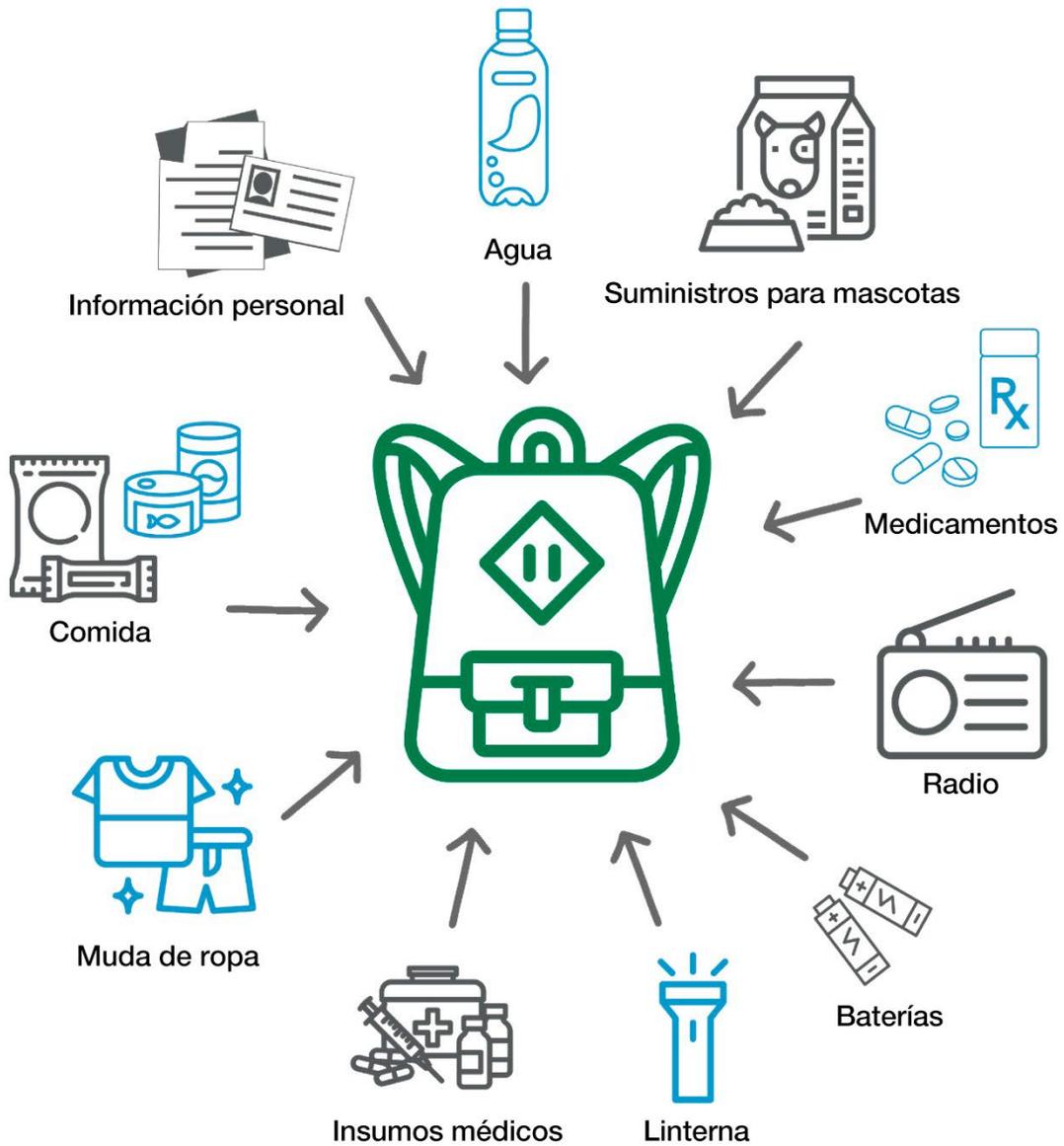
Piense en las cosas que le gustan mucho, como un álbum de fotos familiares, una computadora o una caja de joyas, y manténgalas donde pueda encontrarlas rápidamente en una emergencia.

También es una buena idea tener una mochila de emergencia. Esta es una mochila o un bolso grande que puede llevar con usted con lo siguiente:

- Llaves
- Teléfono celular
- Cartera
- Dinero y tarjetas de crédito
- Muda de ropa
- Medicamentos
- Insumos médicos
- Comida y agua
- Chequera
- Tarjetas de identificación
- Linterna
- Suministros para mascotas

Recuerde llevar esta mochila si tiene que salir de su casa rápido por una emergencia.

Mochila de emergencia



Suministros de emergencia a reunir



- Cartera o bolso que suele usar



- Dinero adicional. Lleve cantidades pequeñas, como billetes de \$1, de \$5 y monedas de veinticinco. (Recuerde que los cajeros pueden no funcionar durante un apagón.)



- Agua embotellada y tabletas para purificar el agua



- Comida. Almacene suficiente comida enlatada o deshidratada que dure de 3 a 5 días.



- Suministros de primeros auxilios y un extintor



- Abrelatas

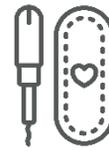
Toallas de papel



Bolsas de plástico para desechar la basura



Papel sanitario y productos femeninos



Desinfectante de manos o jabón líquido



Papel para escribir y bolígrafos, lápices, crayones o lápices de cera





- Teléfono celular. Guarde sus contactos preferidos como contactos de emergencia o guarde sus números de teléfono con el nombre ICE (siglas en inglés que significan “en caso de emergencia”). Los oficiales de policía o los bomberos sabrán cómo buscar el número si necesita ayuda.



- Tarjeta con información médica



- Medicamentos y copias de sus recetas. Asegúrese de tener suficiente medicamento para al menos 7 días.



- Linterna que funcione con baterías o manual

- Dispositivo de señalización, como un silbato, una campanilla o un localizador



- Radio pequeña que funcione con baterías o manual

-  Reloj que funcione con baterías o manual

- Manta 

-  Baterías adicionales

- Bastones o bastones de senderismo 

-  Estufa de cocina con combustible

- Guantes pesados 

-  Cinta americana

- Cinta de tela para envolver los pies debajo de los calcetines para evitar ampollas

- Una muda completa de ropa 

-  Calcetines adicionales

- Calzado cómodo 

- Equipos especiales específicos para sus necesidades. Esto puede incluir lentes de contacto o anteojos adicionales, dispositivos de comunicación, computadoras portátiles, audífonos y baterías o dispositivos de movilidad.

-  Bloqueador solar con SPF

- Bálsamo labial con SPF

¿Qué otros artículos cree que necesitará?

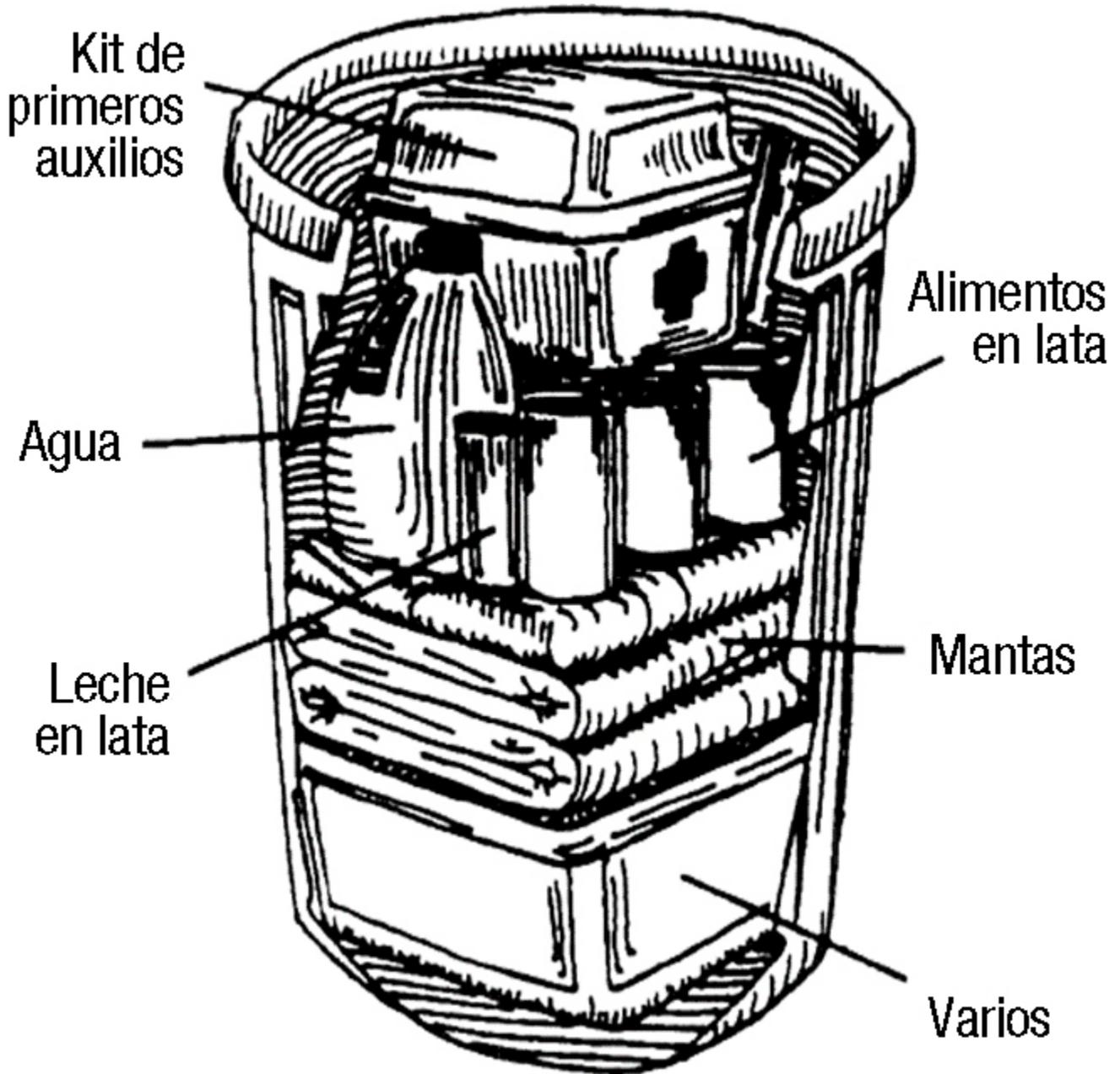
- _____
- _____
- _____

Fuente: Adaptado de “Emergency Preparedness Tool Kit for People with Disabilities” (Kit de herramientas de preparación ante emergencias para personas con discapacidades) del Departamento de Terapia Ocupacional de VCU y el Virginia Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities (Va-LEND), 2007.
partnership.vcu.edu/media/partnership2022/resource-downloads/Emergency_Prep_Toolkit_FINAL_April_2007.pdf

Almacenamiento de suministros de emergencia

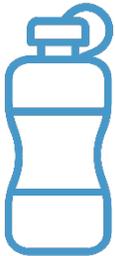
- Obtenga los mejores suministros que pueda pagar para sus kits de emergencia para que no se rompan fácilmente.
- Elija un lugar seguro para sus kits de suministros de emergencia. Los espacios frescos y oscuros, como un armario o un garaje, son buenas opciones.
- Si vive en un apartamento o no tiene mucho espacio, ¡use la imaginación! Ponga sus kits de suministros de emergencia debajo de la cama o las escaleras.
- Reúna los suministros de su kit de emergencia para 72 horas en un recipiente grande, como un contenedor de basura de plástico con ruedas. Mire la imagen en la página siguiente.
 - Ponga cepillos de dientes, jabón, utensilios de alimentación y de cocina y suministros personales en una caja y colóquela en la parte inferior del recipiente.
 - Después, póngale mantas y ropa.
 - Ponga agua, comida y su kit de primeros auxilios arriba para que pueda alcanzarlos fácilmente.
- Si suele acampar en casa rodante o irse de mochilero, ya tiene ventaja. Puede usar la carpa, la estufa y otros equipos que usa para el ocio como parte de sus suministros de emergencia.

Kit de suministros de emergencia para 72 horas



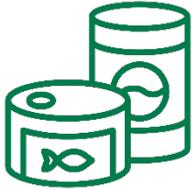
Almacenamiento de agua

- Almacene agua para que todos los miembros de su familia tengan suficiente para beber durante al menos 3 días. Estos son algunos aspectos que debe considerar para el almacenamiento de agua:



- Cada persona de su familia necesitará aproximadamente 1 galón de agua todos los días para beber, lavar y cocinar.
- ¡Sus mascotas también necesitan agua! Guarde agua adicional para que su mascota beba.
- Ponga recordatorios en su calendario para reemplazar el agua en sus kits de suministros de emergencia cada 6 meses. ¡Las botellas de plástico pueden vencer antes de usar el agua!

Almacenamiento de comida



Los alimentos enlatados se pueden almacenar fácilmente y duran mucho tiempo. Elija artículos como carnes enlatadas, frutas y vegetales listos para comer que usted y su familia disfruten. Ponga recordatorios en su calendario para revisar sus suministros de comida y asegurarse de que no estén vencidos. Si sustituye los alimentos unas 3 semanas o 1 mes antes de la fecha de vencimiento, aún puede comerlos antes de que se echen a perder.



Compre mezclas de jugo enlatado o en polvo, leche en polvo o enlatada, cereales y arroz. Elija alimentos “energizantes”, como mantequilla de maní, jalea, galletas, frutos secos sin sal y mezcla de frutos secos.

Asegúrese de que su comida se almacene a la temperatura adecuada. Algunos alimentos se estropean si no se almacenan de la manera correcta y puede enfermarse si los come.



Recuerde rotar su comida. La mayoría de los alimentos tienen una fecha de vencimiento. Comer alimentos después de esa fecha puede hacer que se sienta mal, así que escriba un recordatorio en su calendario para revisar sus alimentos cada 6 meses y asegurarse de que sea seguro comerlos. Coma los alimentos que vencen pronto y compre alimentos nuevos para su kit de suministros de emergencia.



¡No olvide a sus mascotas! Guarde comida enlatada o deshidratada para mascotas y un collar y correa adicionales, además del kit de suministros de emergencia para su mascota. Por lo general, las mascotas no están permitidas en los refugios de emergencia, por lo que quizá tenga que llevarlas a un refugio para mascotas mientras vaya a un refugio de emergencia para personas (si hay un refugio para mascotas disponible). ¡Sus mascotas necesitarán sus kits de suministros de emergencia! Por lo general, no es seguro dejar a su mascota en casa si necesita evacuar el área; debe tratar de planificar con anticipación y salir antes para hallar un lugar más seguro y apto para mascotas lejos del desastre. Si debe dejar a su mascota en casa, déjela con comida adicional, agua y etiquetas de identificación actuales.

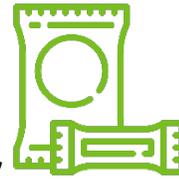
Recuerde incluir un abrelatas, utensilios de cocina y de comida y algunos condimentos básicos de comida en su kit de suministros de emergencia.



Fuente: PDXPrepared (2007). How to prepare a 72-hour Kit (Cómo preparar un kit de 72 horas). Consultado en enero de 2009



Qué alimentos debe incluir



Elija alimentos que usted y su familia disfruten.

Es muy importante que elija los alimentos que a usted y a su familia les guste comer. **Elija alimentos fáciles de preparar o listos para comer.**

Cuando use la comida de su kit de emergencia, es posible que haya sido evacuado de su casa, por lo que no tendrá sus suministros de cocina habituales. Es posible que tenga que permanecer en un refugio de la Cruz Roja, un camping o en su auto mientras conduce a un lugar seguro. Elija alimentos fáciles de preparar o que no requieran cocción.

No gaste mucho dinero.

Los alimentos que no necesitan cocinarse pueden ser costosos. Haga un presupuesto para la comida que compra para sus kits de suministros de emergencia y solo compre los alimentos que podrá usar en una emergencia.



Ejemplos de alimentos que debe empacar

Aquí hay una lista de alimentos que puede querer agregar a su kit de suministros de emergencia:



- Charqui de res o pavo, carne deshidratada o barritas de carne
- Picadillo de carne en conserva
- Envase de puré de manzana u otras frutas
- Paquetes de leche enlatada o en polvo, bocadillos y cereales
- Mezcla de frutos secos
- Pasas o frutas secas
- Maní o almendras
- Envases de pudín no refrigerado
- Barras de granola o barras de proteínas
- Cajas de jugo o batidos de proteínas
- Rollitos de frutas
- Chupetines, piruletas o caramelos duros
- Galletas
- Sopa o chili enlatados

Fuente: Universidad de California – Berkley. 72-hour kits (Kits de 72 horas). Consultado en enero de 2009

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.