

Según la FEMA, hay tres cosas fundamentales que puedes hacer para garantizar la seguridad y el bienestar tuyo y de tu familia durante una catástrofe: hacer un plan, mantenerse informado y obtener un botiquín.

PREPÁRETE JUNTO A TU FAMILIA

HAZ UN PLAN

Números telefónicos: Asegúrate de memorizar el un número de teléfono de alguien que vive fuera de tu área inmediata al que puedan llamar en caso de emergencia. Recuerda que los teléfonos móviles se pueden extraviar/ser hurtados o que las baterías se pueden agotar. Infórmale a otros familiares y amigos sobre quien es esta persona de contacto.

Haz una tarjeta de billetera: Haz una tarjeta que incluya números e información importante.

Establece un punto de reunión: Habla con tu familia sobre dónde se reunirían en caso que tengan que evacuar. ¿A dónde irían? ¿Con quién se pondrían en contacto?

Mensajes de texto: Enséñale a tus seres queridos cómo enviar mensajes de texto. Los mensajes de texto pueden seguir funcionando incluso cuando las llamadas telefónicas no se puedan recibir.

MANTÉNTE INFORMADO

Encuentra una forma fácil de tener acceso a información: Puedes inscribirte para recibir alertas de texto. Para encontrar una agencia local que proporcione alertas, ve a: www.ready.gov/alerts (en inglés).

Estaciones de radio meteorológicas locales: Para encontrar tu estación de radio local, visita: www.weather.gov (en inglés).

Aprende sobre cómo desconectar los servicios públicos de tu casa: El desconectar el agua, la electricidad y el gas en caso de emergencia puede ayudar a reducir el riesgo de que se hayan daños mayores.

OBTÉN UN BOTIQUÍN

Las tres cosas básicas que necesitarás son agua, alimentos y dinero en efectivo.

Agua: Almacena un galón de agua por persona por día, con suficiente agua para al menos tres días.

CONSEJOS

- Enseñar los números de emergencia a los niños lo más pronto posible.
- Asegurate que todos los miembros de tu familia sepan dónde está el botiquín de emergencia en tu casa.
- Piensa en la posibilidad de compartir una copia de tus llaves y documentos importantes con tu contacto de emergencia.

¿CONOCES A TUS VECINOS?

Conoce a tus vecinos, empresas y organizaciones locales. El tener buenas relaciones interpersonales y comunitarias es un componente clave de la resiliencia. En caso de crisis, tus vecinos son las primeras personas con las que interactuarás.

Alimentos: Compra artículos alimenticios extra cuando hagas tus compras habituales. Se recomienda tener alimentos que duren al menos tres días.

Dinero en efectivo: En caso de apagón en toda la ciudad, es probable que las redes de cajeros automáticos y tarjetas de crédito no funcionen. Es bueno tener cambio y billetes de baja denominación.

RECOMENDACIONES PARA EL BOTIQUÍN DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

También se le conoce como “botiquín de viaje”, lo puedes almacenar en tu casa. Ninguno de estos artículos se estropea, por lo que puede almacenarlos por mucho tiempo.

Una radio: Asegúrate de tener una radio solar, de pilas o de manivela.

Un botiquín de primeros auxilios: El botiquín debe incluir artículos como vendas adhesivas, tijeras, pinzas, aspirinas masticables, guantes sin látex y un termómetro. Contempla la posibilidad de incluir también un libro de primeros auxilios.

Llaves: Sacale copias a las llaves de tu casa y de tu vehículo.

Entretenimiento: Considera la posibilidad de incluir cosas como cartas de juego, libros y juegos.

Silbato: Puede usar un silbato para pedir ayuda.

Suministros sanitarios: Esto incluye bolsas de basura, toallas de papel, toallitas pre-humedecidas, desinfectante de manos, papel higiénico, suministros menstruales y artículos de higiene personal.

Herramientas básicas: Destornillador, navaja, alicates, pilas, papel, bolígrafo, linterna, cerillos, abrelatas manual y cinta adhesiva.

Mapas locales: Las catástrofes pueden provocar una gran desorientación y los puntos de referencia locales pueden quedar destruidos.

Cargar la batería de tu teléfono móvil: Ten a la mano una batería adicional o un paquete de baterías externo en caso de que no tengas electricidad para cargar el teléfono móvil.

Medicamentos y lentes recetados: Se recomienda contar con una semana de medicamentos y suministros como insulina, audífonos y pilas de repuesto, prótesis dentales, solución para lentes de contacto, etc., así como una lista de los medicamentos que tomas regularmente o la información médica pertinente.

Personaliza tu botiquín: Incluye alimentos que te gusten y que tus familiares puedan comer fácilmente (incluyendo las

NOTA PARA ZONAS GEOGRÁFICAMENTE AISLADAS

Conoce a tus vecinos, empresas y organizaciones locales.

El tener buenas relaciones interpersonales y comunitarias es un componente clave de la resiliencia. En caso de crisis, tus vecinos son las primeras personas con las que interactuarás.

HAZ LO QUE PUEDES HACER

Puede ser caro crear un botiquín. A muchas personas les resulta útil comprar suministros poco a poco en vez de comprar todo de una vez. Es posible que las iglesias u organizaciones locales ofrezcan asistencia par a la preparación ante desastres.

ALIMENTOS QUE DEBES INCLUIR EN TU BOTIQUÍN

Además de tener suficiente agua para las personas y las mascotas, asegúrate de almacenar los alimentos no perecederos que te gustan. Es muy útil tener latas de carne, verduras y sopas. No te olvides de obtener otros bocadillos como nueces, cereales o dulces.

mascotas). Piensa en los artículos que utilizan tu o tu familia habitualmente y que los mantienen seguros y cómodos. Considera la posibilidad de incluir fórmula para bebés, pañales o alimentos para mascotas.

Documentos importantes: Incluye copias de las pólizas de seguro, documentos de identificación, información de contacto de alguien que viva fuera de tu área y registros de cuentas bancarias. Considera también la posibilidad de mantener una copia electrónica externa o “en la nube”, y guarda los documentos en una bolsa de plástico impermeable o resellable.

Cobijas: Incluye una cobija o saco de dormir para cada persona. Considera incluir más cobijas si vives en un clima frío.

Un cambio de ropa: Esto debe incluir una camisa de manga larga, pantalones y zapatos resistentes. Considera la posibilidad de usar más prendas si vive en un clima frío.

ARTÍCULOS QUE SE DEBEN TENER MIENTRAS TE REFUGIAS EN EL LUGAR

- El extintor es una herramienta esencial durante las catástrofes. Asegúrate de que no hayan caducado tus alimentos del botiquín y de que todos los miembros de tu hogar sepan dónde se encuentra y cómo utilizarlo.
- La intoxicación por monóxido de carbono suele denominarse como una “catástrofe dentro de una catástrofe”. Asegúrate de que tu hogar tenga un detector de monóxido de carbono para evitar enfermedades prevenibles o incluso la muerte.