

Este listo como la Cruz Roja

Prepárese. Conéctese. Actue.



American Red Cross
San Diego and Imperial
Counties

Es importante prepararse para posibles emergencias que pueden ocurrir repentina y violentamente en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay tres pasos que todos pueden seguir y que pueden marcar la diferencia: prepárese, conéctese y actue.

Este preparado ¡Es más fácil de lo que piensa!

Consiga un kit

Mantenga un kit con suministros fácil de llevar que puede usar en la casa o trasladarlo con usted en caso de que deba evacuar.

Ejemplo de un Kit de Emergencia:

Agua, alimentos, suministros de primeros auxilios, medicamentos esenciales, linterna, dispositivo de comunicación, artículos de higiene personal, dinero en efectivo, ropa extra, mantas, baterías adicionales, copias de documentos importantes, suministros para bebés y suministros para mascotas.

Es posible que ya tenga muchos de estos elementos. Póngalos en un solo contenedor y luego agregué los otros artículos cuando salga de compras.

Lista de verificación del kit de emergencia: redcross.org/prepare

Descargue la aplicación de Red Cross Emergency o vaya a redcross.org/apps.

Haz un plan

Organícese para ser exitoso. Tenga un plan listo.

- Reúnase con su familia o miembros de su hogar para planificar cómo prepararse y responder a las emergencias que son más probables que sucedan en el lugar donde vive, aprende, trabaja y juega.
- Elija dos lugares para reunirse
 1. Afuera de su casa (durante un incendio en el hogar).
 2. A las afueras de su vecindario (cuando se requiera evacuar).
- Tenga en cuenta cualquier inconveniente con el transporte.
- Verifique su plan y reviselo con la familia y amigos.
- Practique usando sus rutas de evacuación, llegando a los lugares designados para reunirse y llamando a su contacto fuera de la zona. Practicar al menos dos veces al año lo ayudará a reaccionar rápidamente en caso de una emergencia.
- Plan de comunicaciones: Las líneas telefónicas tienden a sobrecargarse después de una emergencia. Tenga un contacto fuera del área. Este debe ser el que todos sus seres queridos hayan acordado de llamar para saber que están bien.

Este informado

- Identifique cómo las autoridades locales le notificarán durante un desastre y cómo obtendrá información, ya sea a través de las estaciones locales de radio, TV o de la radio del clima de NOAA, o accediendo a la aplicación móvil de Red Cross Emergency.
- Asegúrese de que al menos un miembro de su hogar esté certificado en primeros auxilios y RCP.
- Imprima tarjetas de contactos de emergencia para todos los miembros de la familia. Vaya a redcross.org y busque "contacto de emergencia".

Seguridad contra incendios en el hogar: Salga, quédese afuera y llame al 9-1-1

- Tirese al suelo y busque una salida.
- Verifique la temperatura de las manijas de las puertas con el dorso de la mano antes de abrirlas. Si al tocarlas están muy calientes, busque una ruta de escape alternativa, como una ventana.
- Si el humo, el calor o las llamas bloquean su ruta de salida, cuelgue una sábana o una toalla fuera de su ventana para avisar al departamento de bomberos dónde se encuentra.
- Una vez que salga, quédese afuera. Vaya a su lugar de reunión designado y llame al 9-1-1.

Seguridad contra terremotos: Suelte, cubra y espere

- Si no está cerca de muebles resistentes, coloque la espalda contra la pared más cercana, cúbrase la cabeza y el cuello.
- Si se encuentra afuera, busque una zona abierta lejos de edificios y árboles

Inundaciones, incendios forestales y tsunamis también pueden ocurrir en nuestra región.



Obtenga un kit.



Haga un plan.



Este informado.

Lista de verificación de la Cruz Roja *¿No sabes qué hacer después? Podemos enseñarte*

- Tenga un kit de preparación para emergencias.
- Tenga un plan familiar de desastres y practíquelo.
- Sé qué clase de emergencias o desastres son más probables que ocurran en mi comunidad.
- He instalado la aplicación de Red Cross Emergency en mi teléfono
- Al menos un miembro de mi hogar está entrenado en RCP/DEA.

Para obtener más información sobre cómo prepararse y responder a estas y otras emergencias, visite preparesandiego.org.

Conectarse

Juntos somos más resistentes.

Coordine con su comunidad y sus contactos personales y en línea. Pónganse de acuerdo para mantenerse en contacto.

Facebook y Twitter

- ❑ Agregue cuentas o páginas de noticias relacionados con emergencias para mantenerse informado. Siga el #redcross y su oficina local de la Cruz Roja, la FEMA, el departamento de bomberos.
- ❑ Cree un grupo de Facebook para mantenerse conectado, compartir suministros y hacer un plan.
- ❑ Use "Safety Check" cuando suceda algo. Actualice su estado en redes sociales para su familia y amigos.

Nextdoor

Nextdoor es una red social privada para conectarse con su vecindario con múltiples ventajas: buscar una niñera, reportar fiestas incómodas o luchar contra el crimen. En caso de emergencia, puede encontrar y compartir información y recursos locales con sus vecinos.

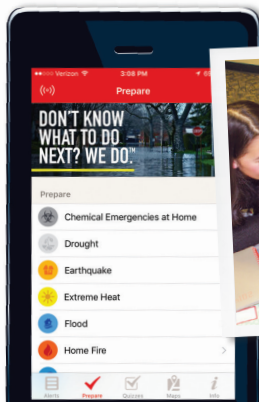
National Night Out

National Night Out es una campaña anual de desarrollo de la comunidad, que promueve el trabajo conjunto entre la policía y la comunidad. Regístrese en National Night Out, para recibir más información de eventos próximos en su área: natw.org/registration.



Descargue la aplicación de emergencia de la Cruz Roja desde su celular o vaya a redcross.org y busque la aplicación de emergencia.

Esta aplicación proporciona consejos de expertos sobre cómo prepararse y responder ante desastres, además incluye un mapa con refugios abiertos de la Cruz Roja.



Deje que su familia sepa que está seguro

Cuéntele a sus seres queridos sobre el sitio web de "American Red Cross Safe and Well" o acceda a través de redcross.org. Esta herramienta de Internet debe ser integrada con su plan de comunicaciones de emergencia. Las personas dentro de un área afectada por un desastre pueden registrarse como "sanas y salvas". De esta manera sus familiares y amigos, pueden ver los mensajes publicados que se registran con el teléfono o dirección de la persona. Si no tiene acceso a Internet, llame al **1-800-RED CROSS** para registrarse a su familia y a usted.

Actue *Apóyate y aprende*

Tome clases para estar listo con la Cruz Roja

La Cruz Roja brinda capacitación y una variedad de programas a la comunidad para que todos estén preparados cuando ocurra una emergencia. Para obtener más información, visítenos en línea en redcross.org/takeaclass.

- **Cursos en línea:** Desde la comodidad de su hogar puede tomar una variedad de cursos para preparar a su familia.
- **Capacitación presencial:** La Cruz Roja cuenta con una variedad de cursos en aulas de clase, en su lugar de trabajo, o con su comunidad. Realice cursos de preparación de emergencias y capacítese con la asistencia de nuestros entrenadores.
- **Cursos de primeros auxilios y RCP:** Clases comunitarias o entrenamientos en su lugar de trabajo están disponibles por solicitud.

Participa aún más

Únase al gran equipo de voluntarios de la Cruz Roja que aman asistir a la comunidad en momentos de necesidad y que ayudan a proporcionar comida, refugio, cuidado y comodidad. La Cruz Roja es una organización de voluntarios que depende de todos y cada uno de nosotros y de las diferentes áreas de conocimiento, experiencia, talento y habilidades. Esto nos lleva a crear una comunidad resiliente a las emergencias. Estos son solo algunos ejemplos de habilidades que siempre se necesitan:

- Voluntario en desastres
- Voluntario para donación de sangre
- Jóvenes voluntarios
- Profesor voluntario de salud y seguridad
- Fuerzas armadas voluntarias

Conviértase en voluntario de la Cruz Roja Americana en redcross.org/volunteer.