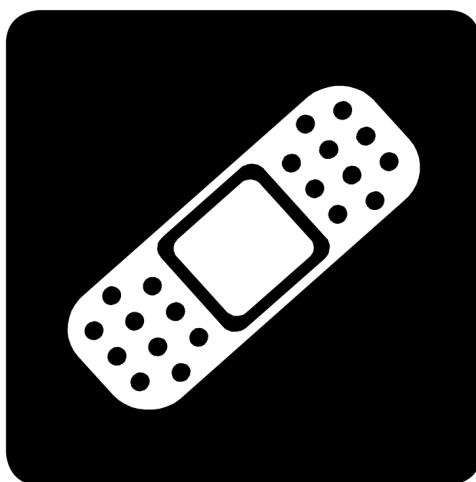
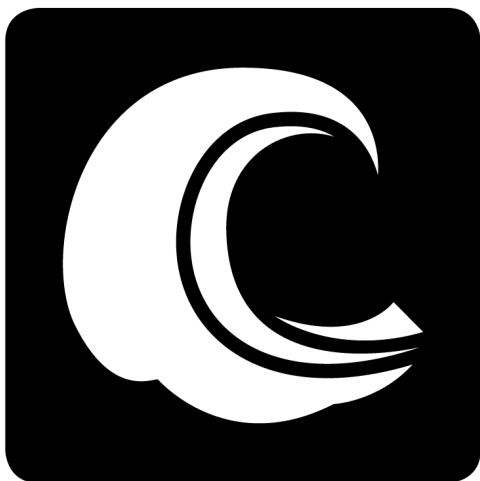




¡Prepárate!

GUÍA DE RECURSO



Cruz Roja Americana

Región de las Cascadas

Oregon y Sureste de Washington

redcross.org/cascades

El financiamiento para esta versión de ¡Prepárate! Un Guía de Recursos fue posible gracias a una subvención del Programa de Subsidios para las Áreas Urbanas del Departamento de Seguridad Nacional a través de la Organización Regional de Preparación para Desastres (RDPO - siglas en ingles).



RDPO

Introducción

Un desastre puede ocurrir en cualquier momento. Sea un incendio en el hogar a las 3 am o un terremoto de magnitud 9.0 a las 3 pm, un solo desastre puede cambiar tu salud física, emocional y financiera en solo segundos. Y aunque la Cruz Roja Americana y otras agencias compañeras trabajen los 365 días del año para prevenir y responder a emergencias, el estar preparado para un desastre empieza contigo.

Esta guía le ayudara con los pasos que usted y su familia necesitan tomar para ser autosuficientes después de un desastre. Le informara sobre los riesgos de un desastre, como tener un plan familiar para ellos, y los pasos a seguir para crear un botiquín de desastres.

También encontrará información pertinente a diferentes tipos de desastres y que hacer antes, durante y después de ciertas situaciones que son comunes en el Pacífico Noroeste.

Es imposible predecir cada emergencia, pero puedes tomar pasos hoy para mitigar los efectos, y en muchos casos prevenir que estos desastres sucedan en primer lugar. Así que toma ventaja de este recurso. Completa las listas de preparación y compártalo con su familia, amigos, y compañeros de trabajo. Mantenla en un lugar seguro con sus objetos para desastres. Saber qué hacer y cómo responder en una situación de desastre con confianza puede salvar su vida.

Tabla de Contenidos

1. Infórmese

Aprenda sobre los desastres que pueden ocurrir en su área y conozca los recursos locales.

2. Planifique

Crea un plan antes de que ocurra un desastre. Platique sobre su plan con otros miembros de su familia y practíquelo.

3. Prepare un botiquín

Conoce cuales suministros deberían estar en su botiquín para desastres y pon sus documentos financieros en orden.

4. Baje las aplicaciones Red Cross Apps

Ponga la preparación de desastres al alcance de su mano.

5. Prepárese para desastres específicos.

Que hacer antes, durante, y después de estos desastres

- Incendio residencial
- Incendio forestal
- Terremoto
- Tsunami
- Tormenta invernal
- Inundación
- Deslave
- Emergencias médicas
- Amenaza biológica o química, terrorismo o influenza pandémica
- Volcanes

6. Individuos con necesidades especiales o de acceso

7. Mayores de edad

8. Su salud mental

9. Como preparar a su mascota para un desastre

10. Lo que debes saber sobre los servicios públicos

11. Lo que debes saber sobre el agua y su almacenamiento

12. Recursos adicionales

13. Lista de preparación Listo con la Cruz Roja

1. Infórmate

Antes de hacer un plan y conseguir su botiquín de emergencia, es importante saber que riesgos encararas. El Pacífico Noroeste es conocido por su belleza natural, pero detrás de esta belleza yacen grandes riesgos. Todos somos vulnerables a incendios del hogar, forestales, terremotos, inundaciones y condiciones invernales peligrosas. Además, dependiendo de donde vivas, podrías estar en riesgo de tsunamis y deslaves. El contenido de esta sección provee una visión de conjunto de los siniestros de su región, e información de cómo las agencias locales de emergencia te notificarán.

Riesgos de su región

Abajo encontraras algunos de los riesgos que podrías encarar en el Pacífico Noroeste.

- **Incendios de casa** – La región de las Cascadas de La Cruz Roja responde a incendios de casas más que a cualquier otro tipo de siniestro. Los incendios matan a más americanos cada año que todos los desastres naturales combinados y solo el 26 por ciento de las familias han planeado y practicado un plan de escape para incendios. (Para más información vea la pagina 10)
- **Incendios forestales** – Partes de Oregon y Washington son propensas a incendios forestales mortales. Las sequías y condiciones secas alrededor del año incrementan el riesgo de un incendio. El uso imprudente de fogatas en áreas boscosas también puede incrementar dramáticamente la probabilidad de un incendio, que luego se propaga a través de los árboles y arbustos secos, y pone en riesgo a los hogares y negocios. (Para más información vea la pagina 11)
- **Terremotos** – Los terremotos ocurren de repente, sin aviso previo y pueden ocurrir en cualquier momento del año de día o de noche. Los residentes y visitantes al Pacífico Noroeste encaran un serio riesgo de terremotos causados por la corteza subyacente, incluyendo el riesgo de un terremoto de alta magnitud causado por la Zona de Subducción de Cascadia. Esta zona es una falla tectónica de 600 millas (965.6 km) a lo largo de las costas de Oregon, Washington y California. (Para más información vea la pagina 12)
- **Tsunamis** – Los tsunamis son una serie de olas generadas por terremotos de gran magnitud bajo la superficie acuática, o grandes deslaves en el océano. Cuando las olas llegan a aguas menos profundas, pueden alcanzar varios pies de altura, o en raros casos, decenas de pies, y golpear la costa con una fuerza devastadora. (Para más información vea la pagina 14)
- **Inundaciones** – Las inundaciones están entre los desastres naturales más frecuentes y costosos. Las condiciones que causan una inundación incluyen varias horas o días de lluvia incesante que satura el suelo. En el caso de lluvias repentinas y fuertes puede haber inundaciones a lo largo de ríos crecidos por el caudal o en áreas bajas que acumulan agua. (Para más información vea la pagina 16)
- **Tormentas invernales** – La precipitación fuerte de nieve, tormentas de hielo o el frío extremo pueden inmovilizar nuestra entera región. Aun con nuestros inviernos leves de noroeste, podemos experimentar fríos paralizantes. Tales

tormentas pueden resultar en aislamiento y peligros al tránsito o hielo en las autopistas.

Riesgos en espacios interiores

Además de saber los riesgos externos, es igual de importante echar un vistazo alrededor de su casa y su trabajo para identificar áreas problemáticas. Haga una búsqueda por su casa de estos riesgos. Busque objetos que pudieran caer durante un terremoto y asegúrelos. Ponga atención a cables rotos o tomas de corriente sobrecargadas y arrégelos. Pregúntese:

- ¿Conozco cuantos detectores de humo hay en mi hogar y dónde se encuentran?
- ¿Se cada cuando debería revisarlos y cambiarles las baterías?
- ¿Tengo un extinguidor y se usarlo?
- ¿Se identificar una fuga de gas?
- ¿Se como cortar el agua, la electricidad y el gas?
- ¿Se como almacenar apropiadamente el agua?

Todas estas preguntas y muchas más se cubrirán a lo largo de esta guía.

Sepa cómo se le notificará

Los oficiales de protección civil se comunicaran con el público de diferentes maneras dependiendo de la situación. Estas herramientas de comunicación podrían incluir:

- El Sistema de Alerta de Emergencia (EAS, Emergency Alert System siglas en ingles) en la televisión, la radio y por radios meteorológicos de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA siglas en ingles);
- Alertas de Emergencia Inalámbricos (WEA, Wireless Emergency Alerts siglas en inglés) disponibles en muchos teléfonos inteligentes (smartphones);
- Sistemas de notificación de emergencia de la comunidad a nivel de municipio o ciudad. Estos sistemas típicamente envían mensajes a teléfonos de casa y celulares, y correos electrónicos a aquellos que optan por recibirlos. Los residentes en el área metropolitana de Portland-Vancouver y los municipios alrededor pueden apuntarse en su sistema local al visitar www.publicalerts.org;
- Los medios de comunicación locales;
- Las redes sociales incluyendo a Twitter, Facebook, y otras redes;
- Y notificación de casa en casa (en algunas instanc

Conoce la diferencia entre un boletín de aviso, vigilancia y alerta

Cuando se da la alerta de un desastre, muchas veces un nivel viene asociado. Por ejemplo, una transmisión de radio quizás anuncie un boletín de alerta por tormenta invernal en el área, o una canal de televisión podría emitir un boletín de vigilancia por incendio forestal o un boletín de aviso por tsunami en su código postal.

Boletín de aviso

Un boletín de aviso es emitido cuando un evento de clima peligroso está ocurriendo, sea inminente o muy probable. Estos boletines de aviso son para condiciones menos serias que de los de alerta por lo que pueden causar inconveniencias significantes y si no se toman con cautela, podrían llevar a situaciones que pongan en peligro la vida o propiedad de las personas.

Boletín de vigilancia

Un boletín de vigilancia se usa cuando el riesgo de un evento de clima peligroso ha incrementado significativamente, pero su existencia, locación o duración y tiempo de incidencia aun no se han definido. El propósito de estos es dar suficiente tiempo para que los potencialmente afectados puedan tomar acción. Una vigilancia significa que hay posibilidad de clima peligroso. Las personas deberían tener un plan de acción en caso de que una tormenta aseche, deben poner atención a la información adicional y alertas posibles, especialmente se están planeando algún viaje o actividad al aire libre.

Boletín de alerta

Un boletín de alerta se emite cuando un evento de clima peligroso esté ocurriendo, sea inminente o muy posible. Un alerta significa que las condiciones climáticas posan un riesgo a la vida o propiedad de las personas. Las personas en el paso de la tormenta necesitan tomar acción para protegerse.

Conoce los recursos más cercanos a usted

Llame al 2-1-1 (llamada gratuita) si necesita información sobre donde donar o darse de voluntario durante un desastre, como encontrar transporte o rutas de evacuación, y donde conseguir las necesidades básicas como un albergue y comida. También puede enviar su código postal por mensaje de texto o ingresar a www.211info.org.

Secciones de la Región de las Cascadas de la Cruz Roja Americana

Sección Oregon Mountain River

Sirviendo a los condados de Crook, Deschutes, Grant, Harney, Jefferson, y Wheeler así como a las Tribus Confederadas de Warm Springs.

815 SW Bond Street, Suite 110
Bend, Oregon 97702
Tel: (541) 382-2142

Sección Oregon Pacific

Sirviendo a los condados de Benton, Coos, Douglas, Lane y Linn.

862 Bethel Dr.
Eugene, Oregon 97402
Tel: (541) 344-5244

Sección Oregon Trail

Sirviendo a los condados de Baker, Clackamas, Clatsop, Columbia, Hood River, Gilliam, Morrow, Multnomah, Sherman, Tillamook, Umatilla, Union, Wallowa, Wasco, Washington y Yamhill.

3131 N. Vancouver Avenue
Portland, Oregon 97227
Tel: (503) 284-1234

Sección Sur de Oregon

Sirviendo a los condados de Curry, Jackson, Josephine, Klamath y Lake.

60 Hawthorne St.
Medford, Oregon 97504
Tel: (541) 779-3773

Sección Southwest Washington

Sirviendo a los condados de Pacific, Wahkiakum, Cowlitz, Clark, Skamania y Klickitat.

3114 E 4th Plain Blvd
Vancouver, WA 98661
Tel: (360) 693-5821

Sección Willamette

Sirviendo a los condados de Lincoln, Marion y Polk.

675 Orchard Heights Rd NW
Salem, Oregon 97304
Tel: (503) 585-5414

2. Planifica

Después de un desastre los servicios básicos podrían faltar. Prepárate en caso de apagones, comunicación limitada, cierres de caminos y falta de agua potable. En caso de una catástrofe, es inevitable que tarde en llegar la ayuda de los servicios de emergencia. Por ello su plan de emergencia ayudara a que estés a salvo y confortable, incluso permitiría que estés disponible para ayudar a otros antes de que llegue el auxilio externo.

Platícalo

- Hable con su familia, amigos y compañeros de trabajo sobre cómo prepararse para y responder a emergencias.
- Hable con sus vecinos para saber qué recursos tienen y como ellos podrían aunarlos para ayudar a la comunidad. (p.ej., generadores, moto sierras, habilidades médicas, etc.)
- Ponte al tanto de las necesidades especiales y habilidades de cada individuo. Por ejemplo, ¿hay alguien con discapacidad motora, de visión o auditiva?
- Identifica los riesgos y vulnerabilidades propias.
- Identifica el rol de cada persona y planeen como trabajar juntos en equipo.

Planea

- Escoge dos lugares de encuentro en caso de desastre. Uno debería ubicarse fuera de su casa en caso de una emergencia local como un incendio. Otro debería estar a las afueras de su vecindad en caso de que el área se vea afectada en caso de un desastre mayor.
- Escoge un contacto fuera del estado. Todos en la familia deberían tener el número telefónico de tal contacto para llamar y dejar saber que se encuentran a salvo. Después de un desastre las líneas de teléfono usualmente se encuentran saturadas por lo que hacer una llamada de larga distancia suele ser más fácil que una local. Para dejar saber a sus seres queridos que te encuentras bien puedes inscribirte a Red Cross Safe and Well por medio de ingresar a la página www.redcross.org/safeandwell.
- Guarda la información de contacto en su teléfono bajo "ICE" para En Caso de Emergencia. Mantén

una línea de teléfono fija con cable de modo que no necesite de electricidad para funcionar.

- Considera obtener una póliza de seguro ya que su póliza actual quizás no cubra los daños materiales causados por desastres. En la mayoría de los casos, el daño causado por terremotos, inundaciones o terremotos no es cubierto en la póliza de inmuebles. Se requiere de una póliza por separado para casos de desastres.
- Aprende que es lo que debes hacer por su mascota en caso de desastre. (Para más información vea la pagina 22)
- Si hay niños de edad escolar en su hogar infórmese sobre los planes de emergencia de su escuela.
- Si conoce a alguien en una casa de cuidados infórmese sobre los planes de emergencia en las instalaciones.

Practica

- Practique simulacros de fuego y terremoto dos veces al año. Es fácil recordar hacerlo cuando hay cambio de horario.
- Practique utilizando diferentes rutas de escape dos veces al año. Lleve su botiquín de emergencia y mascotas como haría en una situación real. Hágalo divertido para sus hijos al tener un picnic con sus suministros de emergencia. Asegúrese de reemplazar los suministros.

Planifica

Lo más que usted planeé de antemano, más tranquilidad y seguridad tendrá su familia durante un desastre o emergencia.

☐ Tome tiempo para platicar sobre desastres
☐ Establezca una lista de contactos



☐ Practique la evacuación de su hogar
☐ Establezca dos lugares adonde se reunirá con su familia

¿Tienes un teléfono inteligente (Smartphone)? Crear un plan para estar preparado es fácil con las aplicaciones móviles de la Cruz Roja. Visite la página 9 para conocer más acerca de las aplicaciones y saber cómo descargarlas.

3. Prepara un botiquín

Estar preparado conlleva tener el equipo necesario en caso de una emergencia o desastre. Mantén sus suministros en un botiquín fácil de cargar que puedas usar en casa o llevarlo contigo en caso de evacuación.

Comienza obteniendo los siguientes artículos:

- Agua – un galón por persona por día por un mínimo de tres días.
- Comida – artículos que no necesiten refrigeración o ser cocidos (p. ej., crema de maní, carnes enlatadas, barras de energía, frutas y vegetales enlatados, etc.)
- Botiquín de primeros auxilios – incluye cualquier prescripción y medicación sin receta (vea la página 7 para más información.)

Artículos adicionales*

- Linterna (de baterías o poder alterno)
- Radio (de baterías o poder alterno)
- Baterías extras
- Cargador solar
- Copias de documentos importantes
- Información de contacto de familiares y una copia del plan de emergencia familiar
- Dinero en efectivo – en denominaciones pequeñas como \$1 y \$5
- Provisiones para mascotas
- Artículos de higiene como cepillos de dientes, pasta dental, jabón, etc.
- Guantes para trabajo y herramientas multiuso
- Artículos de uso personal como juguetes, juegos de mesa, fotos de familia, etc.
- Abrelatas manual
- Cinta adhesiva y plástico en rollos

Artículos para tener en el carro y lugar de trabajo (manténgalos en un contenedor de plástico con tapa)

- Cobijas y/o bolsa de dormir
- Cables de arranque y herramientas (para el carro)
- Agua embotellada (use un contenedor que sea de plástico grueso hecho especialmente para almacenamiento de agua y llene con agua potable)
- Frutas enlatadas/nueces
- Abrelatas manual
- Prescripciones médicas
- Bengalas de emergencia y señalamientos de socorro
- Botiquín de primeros auxilios y manual de uso
- Cargador de teléfono celular

Su botiquín personal debería contener un mínimo de suministros para tres días* por persona en una bolsa o mochila. Mantenga un botiquín en casa, en su carro y lugar de empleo. Su botiquín familiar debería tener suministros para dos semanas en un contenedor fuerte. Manténgalo en casa. Revise los artículos cada seis meses. Reemplace cualquier artículo que este por caducar. Obtenga su propio botiquín o compre uno en www.redcrossstore.org.

Mini-botiquín “Al lado de la cama”

Mantenga un par de zapatos durables, una linterna y un par extra de anteojos si los usa en una bolsa atada a la cabecera de su cama. Si sucede una emergencia durante la noche, podrá caminar a través de los escombros y ver lo que está haciendo.

***NOTE: Aunque la Cruz Roja recomienda prepararse para un mínimo de tres días, cada desastre es diferente y algunas situaciones pueden resultar en estar aislado de recursos por dos o más semanas. Entienda y planee acorde a los riesgos de su localidad.**

Botiquín de primeros auxilios

Puede comprar un botiquín de primeros auxilios o hacer el suyo usando los artículos de la siguiente lista. Verifique y reponga los artículos de primeros auxilios anualmente. Considere matricular a los miembros de su familia en una clase de primeros auxilios. Los niños mayores a 10 años pueden ser inscritos en una clase de primeros auxilios de la Cruz Roja. Visite www.redcross.org para comprar un botiquín o registrarse para una clase.

- Guantes desechables, 2 pares
- Tijeras y alfileres de gancho o seguro
- Rollo de gasa y vendas elásticas
- Almohadillas antiadherentes esterilizadas (en diferentes tamaños)
- Apósitos protectores adhesivos (Band-Aids o curitas en varios tamaños)
- Vendas triangulares, 3
- Aspirina o sustituto*
- Ungüento antibiótico*
- Antihistamínicos*
- Toallas sanitarias
- Medicamentos recetados que esté tomando
- Desinfectante (para limpiar heridas)
- Vaselina u otro lubricante
- Bolas de algodón
- Protector solar
- Termómetro
- Bajalenguas o depresor lingual
- Jabón y paño limpio / toallitas humedecidas
- Gel limpiamanos sin agua
- Pinzas de depilar y aguja
- Vendaje para los ojos
- Cinta adhesiva de papel
- Un vaso desechable de plástico
- Pluma y libreta para notas
- Números de teléfono de emergencia
- Guía de referencia de primeros auxilios de la Cruz Roja Americana o manual de primeros auxilios
- Incluya medicaciones sin prescripción como analgésicos, antiácido, jarabe de ipecacuana, laxantes, crema de cortisona y vitaminas*

*Mantenga todos los medicamentos en sus contenedores originales. Verifique la fecha de caducidad y remplace según sea necesario.

Para la higiene

- Bolsas de basura grandes (para basura, desechos y protección al agua)
- Bote grande para la basura
- Detergente líquido y barra de jabón
- Champú
- Cepillos y pasta dental
- Artículos femeninos y para infantes
- Papel higiénico
- Cloro líquido de uso doméstico sin olores para purificar el agua y cuentagotas o gotero para medir (véase la página 24 sobre el almacenamiento del agua)
- Papel periódico para envolver la basura y los desechos
- Toallitas humedecidas
- Un balde, bolsas de plástico, blanqueador y dos tablas para construir un inodoro improvisado

Herramientas y otros artículos

- Llave inglesa de 12 pulgadas o más (guárdela cerca de la llave de cierre de gas en un contenedor a prueba de agua)
- Hacha, pala, barra de palanca, escoba
- Destornilladores, alicates o tenazas, martillo
- Cuerda de 50 pies (15 metros) de nylon enroscado de 1/2 pulgada
- Navaja y grapadora manual
- Pluma y bloc de notas (almacenados en un contenedor impermeable)
- Guantes de trabajo para limpiar escombros
- Zapatos resistentes (mantenga el par al lado de su cama)
- Ropa apropiada para protegerse del frío, la lluvia y el calor extremo
- Cerillos/Fósforos guardados en un contenedor impermeable y a prueba de niños
- Palitos luminosos o luces químicas
- Manguera con boquilla para luchar contra incendios
- Tienda de campaña y lonas de plástico
- Silbato para pedir auxilio

Como prepararse con las finanzas

Cuatro maneras de mantener sus finanzas intactas durante un desastre natural

Para prevenir que un desastre natural se convierta en una catástrofe financiera tome los siguientes pasos:



1. Acumule ahorros. Un fondo de emergencias de tres a seis meses de ahorros es clave para un plan financiero del hogar. Pero también es importante en una emergencia. Tener ahorros a los cuales acudir rápida y fácilmente puede ser un salvavidas al enfrentarnos con un siniestro.

2. Proteja su crédito. Parte de proteger sus finanzas envuelve proteger su crédito. Incluya la información de contacto de sus acreedores – como su prestamista hipotecario, compañías de tarjetas de crédito y servicios públicos –en su botiquín de preparación de finanzas. Si es necesario evacuar contacte a sus acreedores para pedirles una suspensión temporal de sus pagos o abonos.

3. Revise su seguro. Sus pólizas de seguro pueden ayudarle a recuperarse en sus finanzas debido a un desastre, siempre y cuando tenga la cobertura apropiada. Revise lo que la póliza cubre como inmuebles, inundación, vida, e incapacidad una vez al año al recibir la documentación actualizada de su asegurador.

4. Junte los documentos importantes en un botiquín de emergencia. Algunos rentan cajas de seguridad en bancos para documentos importantes. También es importante escanear documentos importantes y guardarlos digitalmente, ya sea enviándolos a sí mismo por correo electrónico, guardándolos en un USB, o subiéndolos a la “nube”. Adicionalmente, es buena idea mantener un botiquín en casa que contenga fotocopias

de todo documento que posiblemente llegue a necesitar después de un desastre. Su botiquín debe ser una caja a prueba de agua o fuego y estar en un lugar accesible. Una vez que lo tenga marque su calendario para revisarlo cada año y asegurarse de que este actualizado. Para mayor seguridad es bueno enviar un botiquín adicional a algún familiar o amigo de confianza lo suficientemente lejos de su área para que la probabilidad de que ambos se vean afectados por un desastre de gran alcance. Algunos documentos que debe considerar incluir en su botiquín incluyen:

- Una cantidad pequeña de dinero en efectivo (en caso de que no pueda acceder a su cuenta bancaria)
- Certificados de nacimiento, matrimonio y defunción
- Las películas fotográficas de fotos familiares irremplazables guardadas en fundas de plástico protector
- Documentos de adopción
- Fotos o video de sus posesiones
- Archivos de servicio militar
- Tarjetas de seguro social
- Escrituras de hipoteca o títulos de propiedad
- Títulos de automóviles
- Pólizas de seguro
- Una lista con los números de sus tarjetas de debito o crédito incluyendo los números de atención al cliente “1-800”
- Libreta de cheques en blanco
- Una memoria digital con documentos importantes digitalizados
- La ubicación de su caja de seguridad con el número, la llave y una lista de sus contenidos
- Talonarios de su empleo e información de beneficios como empleado(a)
- Los registros de cuentas de jubilación
- Declaraciones recientes de impuestos

4. Descargue las aplicaciones de la Cruz Roja

Una de las maneras más simples de aprender sobre cómo prepararse para un desastre y tener las herramientas necesarias a mano es descargando las aplicaciones gratuitas de la Cruz Roja. Estas aplicaciones están disponibles a usuarios de iPhone y Android y contienen un amplio gama de información sobre lo que hacer antes, durante y después de un desastre. Todas las aplicaciones integran la función “Estoy a salvo”, direcciones al albergue más cercano y un botiquín de herramientas virtuales como una linterna, luz estroboscópica y silbato. Estas divertidas, fáciles de usar e informativas aplicaciones pueden salvar su vida en caso de emergencias.

App de Primeros Auxilios

La aplicación de primeros auxilios de la Cruz Roja pone información gratuita y simple a la mano de usuarios de teléfonos inteligentes. Descargue la aplicación para tener acceso a asesoría experta para emergencias comunes y consejos de cómo estar preparados y seguros en un desastre. La aplicación maneja instrucciones paso a paso para situaciones comunes de primeros auxilios y también contiene videos y animaciones útiles.

App de Incendios Forestales

La aplicación de incendios forestales de la Cruz Roja provee alertas y avisos a un radio de 100 millas (161 km) de una ubicación específica permitiendo a los usuarios mantenerse delante del peligro al saber donde se encuentra el incendio al usar la información de “Blaze Tracker”. “Blaze Warnings” muestra donde las condiciones son favorables para un potencial de incendio. “Blaze Alerts” señala cuando un incendio forestal a comenzado dentro de un radio de 100 millas (161 km) de la ubicación del usuario. “Blaze Path Tracker” muestra el perímetro actual de un incendio forestal, como ha avanzado y su ubicación actual. Debido a que los incendios forestales son un peligro siempre al asecho en muchas áreas del país, es vital que la población sepan que hacer para protegerse a sí mismos, a sus seres queridos y a sus pertenencias.

App de Terremotos

La aplicación de terremotos de la Cruz Roja permite a sus usuarios a registrarse para monitorear áreas geográficas específicas por actividad sísmica, mostrando el epicentro, magnitud de impacto e información de impacto geográfico local provisto por el Servicio Geológico de los Estados Unidos (USGS). El mapa “Shock Zone Impact Map” provee a los usuarios la información de impacto local a su comunidad para ayudarlos a tomar decisiones cruciales. La aplicación además incluye información para prepararse para eventos que pudieran suceder después de un terremoto, como fuegos y tsunamis.

App de Huracanes

La aplicación de huracanes de la Cruz Roja da a la población información local y en tiempo real sobre peligros de huracanes y donde se ubican, sea la comunidad donde residen o los lugares a los que les gusta vacacionar. La aplicación además ofrece la habilidad de recibir alertas climáticas de NOAA para los Estados Unidos y sus territorios, y permite compartir esta información en las redes sociales del usuario. La aplicación da acceso instantáneo a información sobre que hacer antes, durante y después de un huracán y la información de cómo prepararse ha sido desarrollada por expertos confiables de la Cruz Roja.

App de Tornados

La aplicación de tornados de la Cruz Roja tiene funciones que proveen alertas audibles y en tiempo real e información para que las personas puedan tomar acción antes de que azote un tornado. Una sirena y mensaje que dice “tornado warning!” de tono alto sonará cuando la NOAA de un alerta de tornado en su área aun si la aplicación está cerrada. Una alerta de “all clear!” le dejara al usuario saber cuando un alerta de tornado ha expirado o a sido cancelado. Muchos tornados ocurren durante la noche. Los alertas audibles en esta aplicación pueden salvar vidas si el usuario no puede monitorear el clima debido a estar

dormido, lejos de la radio, televisión, o en lugares donde los radios climatológicos no funcionan.

App de Búsqueda de Refugio

El buscador de refugios muestra refugios de la Cruz Roja abiertos y su población actual en un interfaz fácil de usar. Hay una etiqueta para buscar refugio en todas las aplicaciones de la Cruz Roja para asistirle en la ubicación más cercana en caso de emergencia.



Si tiene un lector de códigos QR en su teléfono, simplemente escanee este código para ingresar a la librería de descarga de aplicaciones de la Cruz Roja.

5. Prepárese para desastres específicos.



Fuego residencial

¿Sabías que el 65 por ciento de las muertes por incendios del hogar ocurren en casas sin alarmas de humo que funcionen?

La manera más efectiva de proteger a ti y su hogar del fuego es identificar y remover los riesgos de incendio. Durante un incendio en el hogar, las alarmas de detector de humo y un plan de escape que se practique regularmente pueden salvar vidas. Conoce las causas más comunes de incendio. En muchos casos, las causas son prevenibles.

Al cocinar

- Quédate en la cocina al freír, asar, o cocinar cualquier alimento. Si dejas la cocina por si quiera un momento, apaga la estufa.
- Viste mangas pegadas al brazo o enróllalas al cocinar.
- Posiciona la parrillada por lo menos a una distancia de 10 pies (3.1 metros) del revestimiento exterior, comúnmente llamado siding, de los pasamanos de la cubierta de madera, de los aleros alrededor de la casa y de ramas que cuelguen hacia la parrilla.

Al fumar

- Extingue los cigarrillos después de fumar en un recipiente con arena o inmersa las colillas y la ceniza en agua antes de tirarlos a la basura. Nunca tires la colilla ni ceniza ardiente.
- Nunca fumes en una casa donde se utilice el oxígeno aun si está apagado. El oxígeno puede ser explosivo y hace que el fuego queme aun más intenso y rápido.
- Las sillas y sillones prenden y se consumen rápido. Nunca fumes en la cama o en los muebles.

La seguridad eléctrica y de aparatos

- Remplaza todos los cables gastados, viejos o dañados. No corras los cables debajo de tapetes o muebles o sobrecargues los cables de extensión o tomacorrientes.
- Compra aparatos eléctricos que sean evaluados por un laboratorio reconocido a nivel nacional, como Underwriters Laboratory (UL).
- Si un aparato tiene un enchufe de tres puntas, úsalo solamente con una toma de corriente que también tenga tres. Nunca lo fuerces en una toma o cable de extensión de dos tomas.

Chimeneas y estufas de leña

- Inspecciona y limpia las pipas de estufas de leña y chimenea anualmente y verifica mensualmente que no haya obstrucciones o daños.
- Una malla de protección lo suficientemente fuerte para evitar que escapen leños al rodar y que sea lo suficientemente alta para cubrir la apertura y evitar que escapen chispas.
- Guarda las cenizas que hayan enfriado afuera en un contenedor de metal que selle bien.

Más consejos de prevención

- Nunca dejes velas encendidas sin atender. Siempre extínguelas cuando salgas del cuarto.
- Enséñele a sus hijos la seguridad contra incendios.
- Mantén los combustibles y líquidos inflamables lejos de fuentes de calor.
- Los generadores portables nunca deberían ser operados adentro y solamente deberían reabastecerse de combustible al aire libre o en áreas con buena ventilación.

Antes de un incendio

- Prepara un plan (véase la pagina 5) y construya su botiquín (véase la pagina 6).
- Instale detectores de humo a la salida de cada dormitorio y cambia las baterías cada seis meses. Una manera de recordarlo fácilmente es haciéndolo cada vez que haiga cambio de hora.
- No sobrecargues la toma de corrientes.
- Mantén artículos inflamables como trapos o el papel lejos de fuentes de calor.
- Si tienes barras en las ventanas asegúrate de que estén equipados de modo que puedan soltarse por dentro.

Durante un incendio

- Si un incendio empieza en la sartén no le arrojes agua. Mejor cubre la sartén con una cubierta para interrumpir el oxígeno y luego remueve la sartén del fuego.
- Para evacuar, mantenga su cuerpo y en especial la cabeza baja para evitar el humo. Tienta las puertas primero para ver si hay calor del otro lado. Si están calientes hay fuego al otro lado. Usa otra ruta de escape. Sal lo más pronto posible y quédate afuera.
- No tardes en llamar al 9-1-1. Llama desde la casa de un vecino si es necesario.
- Nunca regreses a la casa para sacar posesiones, mascotas e incluso a otras personas.
- Si estas atrapado en la casa, ve al cuarto que este mas lejos del fuego. Tapa la parte de debajo de la puerta con algún trapo para no dejar pasar el humo. Cuelga un trapo de color claro afuera de la ventana para señalar a los bomberos que te auxilien

Después de un incendio

- Pide que un médico profesional trate sus lesiones. Lava heridas pequeñas con agua y jabón. Para ayudar a prevenir la infección de heridas pequeñas usa vendas y reemplázalas si se ensucian, dañan o mojan.
- Mantén la calma. Mide su paso. Podrías encontrarte a cargo de otras personas. Escucha cuidadosamente

a lo que te dicen, y ocúpate de situaciones urgentes primero y con calma.

- Verifica con el departamento de bomberos que sea seguro entrar de nuevo a su residencia.
- Cualquiera que reintrese a su hogar dañado deberá vestir pantalones largos, camisetas de manga larga, zapatos cerrados con suela de goma y guantes de trabajo además de máscara para el polvo, gafas de seguridad y/o un casco de seguridad cuando sea necesario.



Incendio forestal

¿Sabías que un incendio forestal puede llegar a moverse a una velocidad de 14 millas (22.5 km) por hora?

Oregon y Washington son propensos a los incendios forestales mortales. Sequías y condiciones secas a lo largo del año incrementan el riesgo de incendio. El uso imprudente de fogatas en áreas boscosas también puede incrementar dramáticamente la probabilidad de un incendio, que luego se propaga a través de los árboles y arbustos secos, y pone en riesgo a los hogares y negocios cercanos.



Antes de un incendio forestal

- Infórmate sobre los riesgos de incendios forestales en su área.
- Prepara un plan (véase la página 5) y un botiquín (véase la página 6)
- Asegúrate de que la entrada de coches y su número de casa o dirección estén claramente marcados para que los vehículos de bomberos puedan acceder.
- Identifica y mantén una fuente de agua fuera de su casa como un estanque pequeño, aljibe, pozo, o piscina.
- Aparta artículos para el hogar que podrían ser usados como herramientas contra el fuego como un rastrillo, un hacha, una sierra de mano, una motosierra, un balde, y una pala.
- Selecciona materiales y plantas resistentes al fuego.
- Limpia techos y canalones regularmente.
- Mantén una manguera que sea lo suficientemente larga para alcanzar cualquier parte de la casa y demás estructuras en la propiedad.
- Instala por lo menos dos salidas de agua a prueba de congelación a lados extremos de la casa y cercas de otras estructuras en la propiedad.

- Encierra a las mascotas en un cuarto para que los puedas encontrar fácilmente si necesitas evacuar rápidamente.
- Escucha y pon atención a reportes sobre la calidad del aire y a advertencias de salud sobre el humo.
- Mantén el aire adentro limpio al cerrar puertas y ventanas para evitar que el humo entre.
- Usa el modo de reciclar o recircular en el aire acondicionado del hogar o carro.
- Cuando los niveles de humo sean altos, no use nada que se queme o añada a la contaminación del aire de adentro como velas, chimeneas y estufas de gas. Evite usar la aspiradora.
- Si sufre de asma u otra enfermedad respiratoria, siga los señalamientos proporcionados por su médico.
- Vístase con ropa que le proteja; use prendas hechas de lana/algodón, con mangas largas, pantalones y guantes.
- Si está al aire libre
- Si se encuentra atrapado, agáchese en un estanque, río o piscina.
- No coloque ropa o pañuelos mojados sobre su boca o nariz.

Durante un incendio forestal

- Hay que estar listo para salir de la casa de un momento a otro.
- Escucha a la radio y televisión local para información actualizada de la emergencia.
- Verifica el botiquín de emergencia y reaprovisiona si es necesario. Mantenlo a mano.
- Organiza su estancia temporal con un amigo o familiar fuera del área de peligro.
- Si usarás la cochera mete el carro de reversa para evacuar fácilmente.

Después de un incendio forestal

- Deje saber a sus amigos y familiares que está a salvo.
- No ingrese a su casa hasta que las autoridades digan que es seguro.
- Use precaución al ingresar a áreas quemadas ya que puede haber peligros, como puntos candentes, que pueden reavivarse sin previo aviso.
- Evite cables, postes y líneas de electricidad caídos.
- Tenga cuidado con los pozos de ceniza que pudiera haber y márquelos por seguridad.



Terremotos

*¿Sabías que las puertas no son más fuertes que otras partes de la estructura del hogar?
¡Durante un sismo recuerda agacharte, cubrirte y sujetarte!*

Antes de un sismo

- Prepara un plan (véase la pagina 5) y un botiquín (véase la pagina 6)
- Escoge el lugar más seguro de cada cuarto en su hogar, escuela, y/o trabajo. Los lugares seguros podrían estar debajo de algún mueble o al lado de paredes interiores lejos de las ventanas, libreros o muebles altos que podrían caer sobre ti.
- Practica, “agacharte, cubrirte y sujetarte” en cada lugar. Si no tienes muebles fuertes a los cuales sujetarte siéntate en el piso al lado de una pared interior y cubre su cabeza y cuello con los brazos.
- Mantén una linterna y zapatos resistentes al lado de su cama en caso de que el terremoto azote durante la noche.
- Verifique que la casa esté asegurada a los cimientos.
- Asegure con tornillos y abrazaderas al calentador de agua e instalaciones de gas a los postes de la pared
- Atornilla el estante para libros, el armario de la porcelana fina, y otros muebles altos a los postes de la pared.
- Cuelga artículos los pesados, como pinturas y espejos, lejos de camas, sillones y cualquier lugar donde las personas se sienten o acuesten.
- Asegure los artefactos de iluminación suspendidos.
- Instale pestillos o cerrojos fuertes en los gabinetes. Los artículos grandes o pesados deben estar cerca del suelo.
- Aprenda como cerrar las válvulas de gas en su hogar y mantenga una llave inglesa a mano para ello.
- Antes de construir infórmese sobre los códigos sísmicos de construcción y uso de suelo estándar en su localidad.

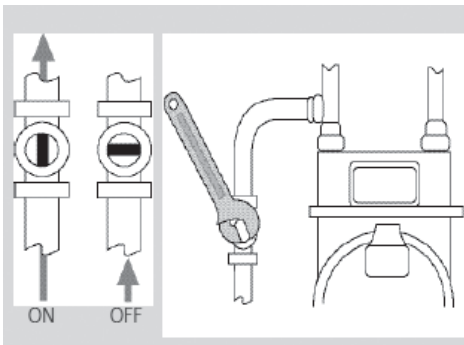
Durante un sismo

Si se encuentra adentro cuando comienza a temblar

- Agáchese, cúbrase y sujétese. Trate de no moverse.
- Si está en la cama, permanezca allí, encójase y sujétese. Proteja su cabeza con una almohada.
- Manténgase lejos de ventanas para evitar lesiones por vidrios rotos.
- Manténgase adentro hasta que el temblor pase y esté seguro que puede salir sin peligro. Cuando esté seguro use las escaleras en vez del elevador en caso de que haiga replicas, apagones u otros daños.
- Este al tanto de que las alarmas de fuego y sistemas de rociadores de agua usualmente se prenden en los edificios durante sismos, aun si no hay un incendio.

Si se encuentra en el exterior cuando comienza a temblar

- Encuentre un lugar despejado (lejos de edificios, cables de electricidad, arboles, alumbrado público) y agáchese. Permanezca allí hasta que cese el temblor.
- Si esta dentro de un vehículo, deténgase en un lugar despejado. Evite puentes, y cables de electricidad si es posible. Permanezca dentro del vehículo con el cinturón asegurado hasta que cese el temblor. Después, maneje con cuidado, evitando puentes y rampas de acceso ya que posiblemente hayan sufrido daños.
- Si un cable de poder cae sobre su vehículo, no salga. Espere el auxilio.
- Si se encuentra en un área montañosa o cerca de una inclinación o acantilado inestable, este alerta a la caída de rocas u otros escombros. Los deslaves son comúnmente desencadenados por los sismos.



Como cerrar el gas

- Localice la llave de cierre en la pipa que sale del suelo al medidor, o en el caso de medidores mas nuevos, en la pipa de servicio que sale del medidor a su casa.
- Use una pipa ajustable o una llave tipo inglesa para dar un cuarto de vuelta en cualquier dirección. Cuando la marca en la válvula esta en paralelo a la pipa la válvula está en la posición de ABIERTO.
- De vuelta a la válvula hacia la posición perpendicular según la marca para posicionarla en el modo de CERRADO. De igual manera, encontrara válvulas de cierre en las líneas de gas para cada equipo que lo utilice.
- Una vez que el gas este cerrado manténgalo cerrado. Llame a su compañía de gas más cercana cuando esté listo para reabrir el servicio. Un técnico calificado verificara su sistema, reiniciara el servicio y encenderá los aparatos.



Descarga la aplicación de terremotos y recibe alertas, incluyendo información acerca de lo que debes hacer antes, durante y después de un terremoto.

Después de un sismo

- Después de un terremoto, el desastre podría continuar. Espere y prepárese para las réplicas potenciales, deslaves e incluso tsunamis. Los tsunamis generalmente ocurren después de un sismo. (vea la pág. 14 para aprender más sobre los tsunamis)
- Cada vez que ocurra una réplica agáchese, cúbrase y agárrese. Las réplicas llegan a ocurrir minutos, días, semanas e incluso meses después de un terremoto.
- Póngase pantalones, una camiseta de manga larga, zapatos durables y guantes para protegerse de objetos filosos.
- Identifique los daños alrededor y dentro de su hogar y evacue a todos si su hogar ya no es seguro.
- Escuche a su radio con las baterías o poder alterno y ponga atención a la información de emergencia actualizada e instrucciones.
- Verifique que pueda obtener tono en los teléfonos de su hogar. Haga llamadas breves para reportar emergencias que peligran la vida.
- Busque y extinga fuegos pequeños. El fuego es el peligro más común después de un sismo.
- Recoja o limpie inmediatamente medicamentos, blanqueador, gasolina u otros líquidos inflamables que se hayan desparado.
- Tenga cuidado al abrir closets y puertas de gabinetes ya que los contenidos estarán fuera de su lugar.
- Ayude a los que requieran de asistencia especial, como a infantes, niños, mayores y aquellos con capacidades diferentes.
- Tenga cuidado con cables eléctricos caídos o líneas de gas rotas y aléjese de áreas dañadas.
- Mantenga a sus mascotas bajo su control directo.
- Manténgase fuera de edificios dañados.
- Si se encontraba fuera de casa o lejos de ella regrese solo cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo. Extreme cautela y examine los pisos, paredes, puertas, escalones y ventanas para verificar los daños.
- Tenga cuidado al manejar después de un sismo y anticipe el apagón de semáforos.

Falla de Cascadia: Zona de subducción

Las fallas sísmicas más grandes del mundo se asocian con zonas de subducción y han producido terremotos en el rango de 9+ magnitud. El último gran terremoto en la zona de subducción de Cascadia se produjo el 26 de enero de 1700, hace más de 300 años. Los geólogos han encontrado pruebas de al menos 40 grandes terremotos en la zona Cascadia durante los últimos 10.000 años, y estiman que ocurren irregularmente a intervalos en cualquier lugar entre 200 y 800 años. El próximo terremoto en la zona Cascadia puede ser similar al terremoto que provocó el terremoto de Japón de 2011 o el tsunami en el Océano Índico en el 2004. Podría causar fuerte agitación terrestre desde el norte de California hasta el sur de Canadá con duración máxima de cinco minutos.

**From Living On Shaky Ground: How to Survive Earthquakes and Tsunamis in Oregon, ©2009, Humboldt State University/Oregon Emergency Management*



Tsunamis

¿Sabías que un tsunami, o maremoto, puede ocurrir durante cualquier estación del año y a cualquier hora, sea día o noche?

Los tsunamis son una serie de olas generadas por terremotos de gran magnitud bajo la superficie acuática, o grandes deslaves en el océano. Cuando las olas llegan a aguas menos profundas, pueden alcanzar varios pies de altura, o en raros casos, decenas de pies, y golpear la costa con una fuerza devastadora. Sea que vivas o visites la playa o áreas costeras, necesitas estar al tanto de que un tsunami puede llegar solo minutos después de un gran terremoto.

Antes de un tsunami

- Investiga si el hogar, escuela, trabajo, u otro lugar que frecuentes se encuentra en una zona de peligro por tsunami.
- Prepare un plan (véase la pagina 5) y un botiquín (véase la pagina 6)
- Investiga la altura de la calle en que resides con relación al nivel del mar y la distancia a la costa. Las órdenes de evacuación podrían estar basadas en estos números.
- Planee las rutas de evacuación para la casa, la escuela, el trabajo o el lugar donde se encuentre si los tsunamis presentan un peligro. Si es posible escoja evacuar a áreas que estén a 100 pies (30 metros) arriba del nivel del mar o a 2 millas (3 kilómetros) de la costa. Si no puede llegar a esa altura o distancia suba o aléjese lo más que pueda. Cada unidad de distancia hará una diferencia. Debería poder llegar al lugar seguro a pie en menos de 15 minutos.
- Memorice el plan de evacuación donde se encuentre la escuela de sus hijos. Verifique si el plan requiere que los recoja de la escuela o de otro lugar. Durante una vigilia o alerta de tsunami, las líneas telefónicas podrían estar sobrecargadas, y las rutas de o hacia las escuelas congestionadas.
- Practique las rutas de evacuación. El estar familiarizado con ellas le podría salvar la vida. Sea capaz de seguir las rutas en la noche y bajo las inclemencias del tiempo. El practicar su plan de sobrevivencia a tsunamis hace que la respuesta apropiada sea como una reacción lo que le da más tiempo durante una emergencia real.
- Si es un turista, familiarícese con la información de tsunamis local. Es posible que pueda evacuar al tercer piso o más de hoteles construidos de concreto reforzado.

Durante un tsunami

- Si siente un terremoto mientras está en la costa, agáchese, cúbrase y agárrese si se encuentra adentro y evite la caída de objetos si está afuera (véase Terremotos en la pág. 12).
- Cuando el temblor haya cesado, diríjase inmediatamente tierra adentro a un lugar más alto. Vaya a pie si le es posible.
- Tome su botiquín de desastres, pero no demore.
- Si se emite una vigilancia por tsunami, escuche al radio climatológico de NOAA, la frecuencia de emergencia de

la Guardia Costera u otras fuentes confiables de información de emergencias y esté listo para evacuar.

- Permanezca lejos de la costa en un lugar alto hasta que las autoridades anuncien que el peligro ha pasado totalmente.

Después de un tsunami

- Continúe escuchando a su radio climatológico de NOAA, la frecuencia de emergencia de la Guardia Costera o a las estaciones de radio o televisión local para la información más reciente.
- Regrese a casa solo hasta que las autoridades locales le informen que es seguro. Un tsunami está compuesto de una serie de ondas que pueden continuar por horas. No asuma que tras una ola el peligro ha terminado. La siguiente ola podría ser mayor aún.
- Asegúrese que no esté lastimado y obtenga primeros auxilios si es necesario antes de ayudar a otros que estén heridos o atrapados.
- Si alguien necesita ser rescatado, llame a los profesionales quienes tienen el equipo necesario para ayudar. Muchos han sido lastimados o han muerto al tratar de rescatar a otros.
- Ayude a los que necesiten asistencia especial – infantes, adultos mayores, aquellos sin transportación, personas con discapacidades y familias numerosas que quizás requieran de mucha ayuda en una situación de emergencia.
- Evite las zonas de desastre. Su presencia podría afectar las operaciones de respuesta de emergencia e incluso ponerlo en mayor riesgo debido a los efectos residuales por inundación.
- Solamente use el teléfono para llamadas de emergencia.
- Manténgase fuera de cualquier estructura que tenga agua alrededor. El agua del tsunami podría haber causado daños estructurales lo cual pone en peligro de colapsar a la estructura.
- Tenga cuidado al reingresar a edificios o casas. El agua del tsunami podría haber causado daños donde menos lo espera. Camine con mucho cuidado.
- Para evitar lastimarse protéjase con ropa apropiada y tenga cuidado al limpiar.
- Vigile a los animales de cerca y manténgalos bajo su control directo.



Tormentas invernales

¿Sabía que si planea viajar durante la temporada de frío, debería dejar su calefacción funcionando a una temperatura no menor de los 55 grados Fahrenheit (12.8 grados Celsius)?

Las tormentas invernales pueden ser desde una caída moderada de nieve por unas horas a una tempestad de nieve con poca o ninguna visibilidad que dura varios días. Muchas tormentas invernales son acompañadas de temperaturas peligrosamente bajas, con vientos fuertes, escarcha, y lluvia congelante. Sin importar la severidad de una tormenta invernal, debería estar preparado para mantenerse a salvo durante estos eventos. Conozca la diferencia entre un aviso, vigilancia y alerta en la pagina 4.

Antes de una tormenta

- Prepare un plan (véase la pagina 5) y un botiquín (véase la pagina 6)
- Prepare su vehículo para el invierno y mantenga el tanque lleno. Un tanque lleno no dejara que la línea de combustible se congele.
- Proteja su hogar con insulación instalando ventanas de tormenta o cubriéndolas con plástico por dentro para mantener el aire frío afuera.
- De mantenimiento a, mantenga limpios, e inspeccione sus aparatos de calefacción y la chimenea cada año.
- Si saldrá de viaje durante la temporada fría, mantenga la temperatura interior de su hogar a no menos de 55 grados Fahrenheit (12.8 grados Celsius).
- Añada arena, sal de roca, o arena para gatos anti-aglutinante a su botiquín (o botiquín) de desastres para hacer que sus paseos peatonales y escalones o escaleras estén menos resbalosos.
- Mantenga abrigos, guantes, mitones, sombreros, botas, cobijas extras y ropa cálida accesible a todos los miembros de la familia.

Durante una tormenta

- Escuche al radio climatológico de la NOAA u otras noticias locales por información crítica del Servicio Nacional Climatológico sobre las tormentas de nieve y nevascas.
- Meta a las mascotas o animales de compañía durante el clima de invierno. Mueva a otros animales o ganado a zonas protegidas y asegure que su acceso a comida y agua no sea obstruido por acumulaciones de nieve, hielo, u otros obstáculos.
- Dejar correr el agua, incluso un goteo, ayuda a prevenir la congelación de pipas.

- Todo equipo que queme combustible debería tener ventilación hacia afuera y el escape debe estar libre de obstrucciones.
- Mantenga las puertas de la cochera cerradas si hay líneas de agua adentro.
- Abra las puertas de los gabinetes y los closets para permitir la circulación de aire y mantener así la plomería caliente. Asegúrese de que los líquidos para limpieza y otros detergentes dañinos estén fuera del alcance de niños.
- Mantenga el termostato al mismo nivel noche y día. Aunque el costo de calefacción será mayor evitara un costo aun más grande por reparaciones a pipas congeladas y rotas.
- Vaya a alberges públicos designados si su hogar pierde electricidad o calefacción durante periodos de frío extremo.
- Evite manejar bajo condiciones peligrosas con escarcha, lluvia congelante, llovizna, nieve, o neblina densa. Si es necesario viajar, mantenga un botiquín de artículos para desastres en su vehículo.
- Antes de realizar trabajos pesados en temperaturas bajas, considere su condición física, los factores climáticos y la naturaleza del trabajo.
- Protéjase del congelamiento e hipotermia vistiendo ropa cálida, confortable, y ligera en varias capas. Manténgase dentro de casa si es posible.
- Ayude a personas que necesiten ayuda especial como adultos mayores que viven solos, personas con discapacidad y niños.

Después de una tormenta

- Deje saber a sus amigos y familiares que está a salvo.
- Asegúrese de reabastecer los artículos de desastre que haya utilizado durante la tormenta.



Inundaciones

¿Sabías que solo basta con 6 pulgadas (15 centímetros) de profundidad para que las aguas de una inundación se lleven a una persona?

Las inundaciones están entre los desastres naturales más frecuentes y costosos. Las condiciones que causan una inundación incluyen varias horas o días de lluvia incesante que satura el suelo. En el caso de lluvias repentinas y fuertes puede haber inundaciones a lo largo de ríos crecidos por el caudal o en zonas bajas que acumulan agua.

Antes de la inundación

- Prepare un plan (véase la pagina 5) y un botiquín (véase la pagina 6)
- Escucha los boletines de vigilancia por inundación, reportes de inundaciones que estén ocurriendo u otra información importante del Servicio Nacional Climatológico (NWS) por medio de la radio, televisión y radios climatológicos de la NOAA.
- Prepárate para evacuar en cualquier momento.
- Debido a que los seguros normales de inmuebles no cubren inundaciones, es importante que obtengas uno que incluya protección de inundaciones asociadas con huracanes, tormentas tropicales, fuertes lluvias y otros eventos que impacten a los Estados Unidos. Para más consejos e información de seguros contra inundaciones, por favor visite la página web del Programa Nacional de Seguro Contra Inundaciones en www.FloodSmart.gov.

tobillos, deténgase, dese la vuelta y busque otro camino. 6 pulgadas (15 centímetros) de profundidad son suficientes para que la corriente arrastre a un adulto.

- Si al manejar se encuentra con un camino inundado, voltee y busque otro camino. Si se encuentra atrapado en un camino inundado y la corriente está subiendo a su alrededor salga del auto inmediatamente y muévase a terreno más alto. La mayoría de los carros pueden ser llevados por la corriente en profundidades menores a dos pies (61 centímetros).
- Mantenga a los niños fuera del agua. Ellos tienen curiosidad y pero les falta el sentido común y buen juicio sobre los peligros de las corrientes o agua contaminada.
- Tenga aun mayor cautela por la noche cuando es mucho más difícil distinguir los peligros por inundación.

Durante una inundación

- Cuando haiga vigilancia por inundación normal o repentina en su zona, diríjase a terreno más alto y permanezca allí.
- Aléjese de las aguas de la inundación. Si se topa con una corriente de una profundidad que supere los

Después de una inundación

- Deje saber a sus amigos y familiares que está a salvo.
- No entre a su casa hasta que las autoridades le digan que es seguro hacerlo



Deslaves

¿Sabía que los deslaves suceden en su mayoría donde ya han ocurrido anteriormente? Además, son muy comunes en zonas donde ha pasado un incendio forestal.

Antes de un deslave

- Prepare un plan (véase la pagina 5) y un botiquín (véase la pagina 6)

Durante un deslave

- Si sospecha que está en peligro inminente, evacue inmediatamente. Informe a los vecinos si puede y contacte al departamento de obras públicas, bomberos y policía.
- Escuche con atención a sonidos inusuales que podrían indicar escombros o tierra en movimiento como árboles rompiéndose, o rocas golpeándose.

- Si se encuentra cerca de un arroyo o corriente de agua, este en alerta por algún aumento o reducción repentino de la corriente y fíjese si el agua cambia de cristalina a turbia. Tal actividad señala la actividad del deslave río arriba así que prepárese para huir inmediatamente.
- Este especialmente alerta al conducir – manténgase atento al pavimento colapsado, lodo, rocas caídas y otros indicadores de un posible flujo de escombros
- Si se da la orden o decide evacuar, llévase a las mascotas también.
- Considere una evacuación de precaución de animales grandes o numerosos en cuanto esté al tanto del peligro inminente.

Después de un deslave

- Manténgase lejos de la zona de deslizamiento. Podría existir el peligro de deslaves adicionales.
- Verifique que no haya personas lastimadas o atrapadas cerca del derrumbe sin ingresar a la zona. Dirija los rescatistas a tales personas.
- Escuche al radio y televisión para los boletines de información de emergencia.
- Manténgase alerta a inundaciones, las cuales podrían ocurrir después de un deslave o derrumbe. Las inundaciones en ocasiones siguen después de un deslave ya que ambas podrían haber sido causadas por el mismo evento.



Emergencias médicas

En caso de un desastre, la repuesta de emergencia puede tardar.

Su entrenamiento de emergencias podría significar la diferencia entre vida y muerte.

Las pautas que se encuentran aquí no constituyen una certificación o entrenamiento comprensivo de la Cruz Roja para cuidados médicos de emergencia. Para recibir dicho entrenamiento y certificado de primeros auxilios, RCP (CPR) y otros temas de preparación de emergencias, contacte a su sección local de la Cruz Roja o visite www.redcross.org.

Si encuentra a alguien que este lastimado o enfermo:

Compruebe – Llame – Cuide

- **Compruebe** que la escena del accidente sea segura para acceder a la víctima. Luego revise a la víctima. Alguien que tiene una condición que amenace la vida, como una hemorragia grave, o dificultad al respirar, requiere de atención médica inmediata y pudiera necesitar de profesionales médicos avanzados. Pida auxilio los transeúntes.
- **Llame** al 9-1-1, el número de emergencias del trabajo o el número de emergencias local. Si no es posible conseguir conexión al 9-1-1, llame al departamento de bomberos, policías u hospital de la zona. En un desastre de gran escala es posible que no pueda hacer la llamada a los servicios de urgencias. Incluso puede que no haya acceso a un teléfono. En estos casos debería gritar por auxilio para alertar a vecinos u otras personas que quizás si puedan hacer llamadas telefónicas.
- **Cuide** a la persona según las condiciones que se presenten. Si hay múltiples víctimas en la escena, quizás deba establecer prioridades de tratamiento basándose en el uso más efectivo de los recursos a la mano y de cuantos respondan a la emergencia.

- Busque si hay líneas de servicio de servicios públicos dañadas y repórtelo a las autoridades apropiadas. El reportar peligros potenciales con prontitud evitara daños o que las personas resulten lastimadas y dará tiempo a que las autoridades apaguen tales líneas de servicio.
- Verifique los cimientos del edificio, la chimenea y el suelo alrededor por daños. Saber si existen daños al suelo, la chimenea o los cimientos le ayudara a enterarse de que tan seguro es la zona.
- El replantar las plantas perdidas ayudara a evitar que el suelo dañado sufra una inundación repentina por la erosión causada.

Entrenamiento de primeros auxilios y RCP (CPR)



Las aplicaciones de la Cruz Roja ponen información médica al alcance de su mano.

¿Sabría qué hacer en caso de una emergencia cardiaca, respiratoria o de primeros auxilios?

Los cursos First Aid/CPR/AED de la Cruz Roja le darán las habilidades necesarias para salvar una vida. Contacte la sección de la Cruz Roja más cercana a usted para registrarse en los cursos (vea la página 4 para encontrar las oficinas locales).

- **Hemorragia externa severa:** Use presión directa en la herida y aplique un apósito limpio y vendas para mantener la presión. Si el apósito se satura de sangre, continúe aplicando presión directa y aplique más apósitos y vendas.
- **Emergencias respiratorias:** Encuentre la cause de la dificultad al respirar. Si el paciente esta consiente, ¡pregunte!

Atragantamiento

- Estimule al paciente a toser con fuerza
- Si el paciente no puede toser, use una combinación de golpes a la espalda compresión abdominal para tratar de desobstruir el conducto respiratorio.
- Golpes a la espalda: Inclíne al paciente un poco hacia el frente dando soporte al pecho. De 5 golpes firmes y duros a la espalda entre los omóplatos o escápulas.
- Compresión abdominal: De pie y por la espalda, abrace al paciente por la cadera con los dos brazos y encuentre su ombligo. Apoye un puño con el pulgar a 2 pulgadas sobre el ombligo, cubra el puño con la otra mano y dé cinco compresiones, hacia arriba, al abdomen del paciente.
- Continúe alternando entre golpes a la espalda y compresiones abdominales hasta que el objeto extraño sea expulsado.

Prevención de enfermedades

El riesgo de contraer una enfermedad mientras damos primeros auxilios es extremadamente raro.

Para reducir aún más el riesgo:

- Evite el contacto directo con la sangre u otros fluidos corporales.
- Use equipo protector, como guantes desechables y mascarillas.
- Siempre que sea posible, limpie bien sus manos con agua y jabón o un limpiador de manos sin agua inmediatamente después de dar cuidados al paciente.

Choque (Shock)

El choque es una condición peligrosa para la vida en la cual los órganos vitales y tejidos no reciben suficiente sangre oxigenada. Puede surgir a cause de eventos traumáticos, médicos o psicológicos. Los síntomas incluyen:

- Inquietud e irritabilidad
- Un nivel de conciencia alterado
- Vómito o náusea
- Piel descolorida, pálida o gris y fría, húmeda
- Respiración y pulso rápidos
- Demasiada sed

Como atender un choque

- Recueste al paciente. Esta es comúnmente la posición más confortable.
- No mueva al paciente a menos que la zona se torne peligrosa.
- Controle cualquier hemorragia externa.
- Proteja del frío o calor excesivos.
- Afloje ropa apretada y tranquilice a la persona.
- No de nada de comer o beber al paciente.
- Monitoree continuamente si el paciente está consciente y a qué grado lo está así como de su conducto de respiratorio, respiración y circulación. Trate otras condiciones si las hay.

El cuidado de lesiones a músculos, huesos, y articulaciones

- Aplique una compresa de gel frío/calor para reducir el dolor e hinchazón.
- Evite cualquier movimiento o actividad que cause dolor.
- Si es necesario mover al paciente por el peligro de la zona, inmovilice el área lastimada para minimizar daños adicionales.

La atención a quemaduras

- Pare la quemadura al aplicar grandes cantidades de agua.
- Remueva químicos sobre la piel con agua. Cepille químicos secos de la piel antes de enjuagar.
- Cubra la quemadura con vendajes o trapos secos y limpios.
- No trate de remover la ropa que esté pegada a la piel quemada.

Aprenda como salvar una vida

- RCP (CPR) y primeros auxilios – Por lo menos una persona en su hogar debería aprender estas habilidades salva-vidas. Llame al 1-800-RED CROSS para matricularse en una clase o visite www.redcross.org/take-a-class.
- Done sangre – Llame al 1-800-RED CROSS para hacer una cita o visite www.redcrossblood.org.
- Ofrézcase de voluntario – Para participar como voluntario con la Cruz Roja Americana, visite www.redcross.org/volunteer.
- CERT y NET – Aprenda habilidades básicas para responder a desastres por medio de unirse al Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitario (CERT) o Equipo de Emergencia de Vecindario (NET) de su zona. Para más informes visite www.citizencorps.gov/cert



Amenaza biológica o química, terrorismo o influenza pandémica

En casos de una amenaza biológica o química, terrorismo o influenza pandémica, las autoridades le podrían pedir que busque refugio en su lugar. “Refugiarse en su lugar” significa que tome refugio inmediato en el lugar donde se encuentre – en casa, el trabajo, la escuela o donde este en ese momento. También puede significar “selle el cuarto”; en otras palabras significa que debe tomar pasos para prevenir que el aire exterior entre si hay contaminantes químicos o radioactivos sueltos en el aire. Es importante que escuche a la televisión o radio para entender si las autoridades desean que simplemente permanezca adentro o que tome medidas adicionales para protegerse así mismo y a su familia. (La siguiente información es proporcionada por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades).

Antes de la amenaza

En el hogar

- Escoja un cuarto con antelación para que sea su albergue. El mejor cuarto es uno con la menor cantidad de ventanas y puertas posible. Un cuarto grande con suministro de agua es preferible – por ejemplo una recámara principal con baño adjunto.
- Contacte a su lugar de trabajo, las escuelas de sus hijos, casas de cuidados especiales donde tenga a familiares y a los oficiales locales para investigar cuáles son sus planes en caso de “refugiarse en su lugar”.
- Investigue cuando los sistemas de advertencia de emergencia serán probados. Al ser probados en su zona determine si puede escuchar o ver las sirenas y o luces de advertencia desde su casa.
- Haga su propio plan de emergencia y practíquelo regularmente para que todos en la familia sepan cómo actuar.
- Arme su botiquín de desastres e incluya agua y alimentos de emergencia.

En el trabajo

- Asista en ayudar a que el plan de emergencia y lista de preparación incluya a todos los empleados. Los voluntarios de seguridad deberían tener asignaciones específicas durante una emergencia.
- El botiquín de refugio debería ser revisado regularmente y las baterías de la radio y linterna remplazadas regularmente.

Durante la amenaza

Si se le pide “refugiarse en su lugar” actúe inmediatamente. Siga las instrucciones de las autoridades. En lo general:

- Meta a los niños y mascotas inmediatamente. Si sus hijos están en la escuela, no intente traerlos a casa. La escuela les dará refugio.
- Cierre con cerrojo todas las puertas y ventanas. Cerrar con cerrojo podría sellar mejor las puertas y ventanas.
- Si se le advierte que hay peligro de explosión cierre las cortinas o persianas.
- Apague la calefacción, ventilación o sistema de aire acondicionado. Apague los abanicos incluyendo los que operen con interruptor de luz.
- Cierre la chimenea o compuerta de estufa de leña. Familiarícese con la operación de los conductos y compuertas de ambos.

- Agarre su botiquín de desastres y asegúrese de que el radio funciona.
- Lleve a todos, incluyendo mascotas a un **cuarto interior** con la menor cantidad de o sin ventanas y cierre la puerta.
- El cuarto interior debería tener un espacio equivalente a 10 pies cuadrados por persona para proveer suficiente aire para todos por 5 horas sin sufrir la acumulación de dióxido de carbono. En este cuarto debería mantener un par de tijeras, rollos de plástico con cuadros pre cortados para sellar ventanas, puertas o tomas de ventilación y cinta adhesiva de tela para asegurar el plástico. Es conveniente tener acceso a una llave de agua y línea telefónica. No confíe solamente en su teléfono celular ya que el sistema de celulares podría verse sobrecargado o dañado durante una emergencia. Además, un apagón hará que la mayoría de los teléfonos inalámbricos no funcionen.
- Si tiene mascotas, prepáreles un lugar en el refugio para evacuar. Las mascotas no deberían salir a hacer sus necesidades afuera durante una emergencia química o radioactiva ya que pueden introducir contaminantes al regresar. La Sociedad Humana sugiere que tenga bastantes bolsas de plástico y artículos de limpieza para lidiar con los desechos de las mascotas.
- Si se le instruye a sellar el cuarto, use cinta adhesiva de tela (duct tape) y plástico como el que se usa en las bolsas resistentes de basura para sellar todas las ventanas y puertas. Selle también las aperturas de ventilación, tomas de corriente y otros espacios para reducir el flujo de aire hacia adentro lo mejor posible.
- Llame a su contacto de emergencias y mantenga el teléfono a mano en caso de que necesite reportar una condición que ponga en riesgo la vida. Si no necesita utilizar el teléfono no lo use para permitir que esté disponible para los servicios de emergencias.
- Escuche atentamente al radio o la televisión hasta que se le informe que es seguro evacuar. No evacue hasta que se le dé la instrucción.

Después de la amenaza

- Cuando se le informe que la emergencia ha terminado, abra las ventanas y puertas, prenda el sistema de ventilación, y salga afuera hasta que el aire del edificio haya sido reemplazado por el aire limpio de afuera. Siga las instrucciones especiales de las autoridades para evitar contaminantes químicos o radioactivos en el exterior.



Volcanes

¿Sabe usted que Las Montañas de las Cascadas es una cadena de volcanes grandes y pequeños con varias erupciones en los últimos 200 años?

La erupción de la montaña St. Helena el 8 de mayo del 1980, dejó devastada a una gran área de nuestra región. Explosiones volcánicas expulsan gases, aire y piedras calientes y sólidas, lo que resulta en ríos de ceniza, deslaves de tierras y piedras, terremotos e inundaciones por millas alrededor del área de explosión.

Antes

- Edúquese sobre los sistemas de alerta de emergencia de su comunidad y sus planes.
- Haga un plan (vea página 5) y prepare su botiquín (vea página 6).
- Planee su ruta de evacuación y tenga una segunda ruta en mente.

Durante

- Este preparado para escuchar órdenes de evacuación por las autoridades.
- Sierra puertas, ventanas y respiraderos.
- Meta a mascotas y ganado a un entorno cerrado.

Intemperie

- Busque refugio adentro de un edificio.
- Si viene un deslave de piedras. Haga su cuerpo en forma de balón y proteja su cabeza.
- Si esta cerca de vapor, esté al tanto de deslaves de lodo. Suba costa arriba.

- Protéjase de lluvia de ceniza. Use camisas de manga larga y pantalones largos, use lentes protectores y proteja sus ojos. Use una máscara contra el polvo o sostenga un trapo mojado contra su rostro para ayudarle a respirar.

Después

- Manténgase adentro hasta que autoridades de seguridad le dejen saber que es seguro salir afuera.
- Manténgase alejado de áreas donde aun este cayendo ceniza.
- Evite la lluvia de ceniza. Mantenga su piel cubierta para evitar el contacto con ceniza, use lentes protectores para cuidar sus ojos, use una máscara de polvo o un trapo mojado contra su rostro para ayudarle a respirar.
- Evite el conducir que puede levantar ceniza y ahogar el motor de su auto.

6. Individuos con capacidades diferentes y necesidades de acceso especiales

Las personas con impedimentos de visión, oculares, o de movilidad deberían tomar pasos adicionales para prepararse para un desastre.

- Analice honestamente sus habilidades y necesidades. ¿Podría salir por una ventana si fuera necesario? ¿Puede escuchar los anuncios de emergencia?
 - Si anticipa la necesidad de los servicios de emergencia después de un desastre, ¿ha hablado con su familia, personas que le proveen algún cuidado, amigos o vecinos que puedan asistirle y ser parte de su plan de emergencias?
 - Escriba una tarjeta de información médica, incluyendo cualquier medicación que esté tomando, alergias, impedimentos sensoriales o de movilidad, equipo del que requiera y números de contactos para emergencia.
 - Si vive en una instalación de cuidados especiales, investigue cuales son los planes de emergencia de tal lugar.
 - Si tiene un impedimento de movilidad, identifique dos rutas de escape accesibles.
 - Si usa una silla de ruedas, mantenga un botiquín para vulcanizar (des ponchar) las llantas si es necesario. Si usa una silla de ruedas eléctrica tenga a la mano una silla de ruedas normal en caso de que esta falle.
 - Forme un equipo de por lo menos tres personas que le echen un vistazo después de un desastre. Intercambien llaves para la casa. Dejen saber entre si van a salir de viaje entre sí. Ensene a su equipo de soporte como utilizar cualquier equipo médico que utilice en casa.
 - Escriba una tarjeta de información que tenga instrucciones de cómo comunicarse con usted o transportarlo si es necesario.
 - Si tiene deficiencias auditivas, instale detectores de humo con luces estroboscópicas. Además, mantenga un bloc de notas y pluma para comunicarse con el personal de los servicios de emergencia.
 - Si es ciego, señale los artículos de emergencia con Braille. Mantenga un bastón extra al lado de su cama.
- La pagina accessibleemergencyinfo.org tiene más información para estar preparado en Braille y videos en ASL (Lenguaje de Señas Americano).

7. Adultos mayores

Sea que viva a solas o con un cuidador, es vital tener un plan para lo que hay que hacer antes, durante y después de un desastre. Hable sobre su plan de emergencia con familiares, amigos y vecinos. También es importante dejarles saber los riesgos y vulnerabilidades que tenga. Al crear su plan de emergencias, tenga en mente la respuesta a las siguientes preguntas.

- ¿Vive a solas?
- ¿Tiene o maneja un automóvil?
- ¿Qué tan bien esta su sentido del olfato?
- ¿Tiene limitaciones físicas, médicas, mentales, o de aprendizaje?
- ¿Han disminuido sus sentidos auditivos o visuales?
- ¿Depende de algún equipo médico?
- ¿Depende de algún cuidador?

Debería investigar los planes de desastre para su comunidad. Pregunte a las autoridades locales sobre los planes de respuesta en el evento de una emergencia. Si es posible, tome ventaja de los sistemas de registro previo a desastres o emergencias en su comunidad. Si recibe cuidados en el hogar, hable con la persona encargada de su caso para saber cuál es el plan de emergencia y como le pueden ayudar.

Además de los artículos estándar que deberían estar en su botiquín, considere guardarlos en un contenedor o bolsa con ruedas.

- Marque cualquier equipo – como silla de ruedas, bastón o andador – que pudiera necesitar con su nombre, dirección, y números de teléfono.
- Mantenga audífonos, lentes de prescripción o dispositivos de ayuda a un lado de la cama. Sera buena idea sujetarlos todos con cinta de velcro para evitar que se muevan particularmente en el caso de terremotos.

Encuentre y arregle fuentes de peligro en su casa como artículos o muebles que podrían impedirle el paso al evacuar.

- Para prevenir caídas, asegure o remueva tapetes y alfombras, mantenga los pisos secos, limpie derrames inmediatamente, y asegúrese de usar productos de limpieza libres de cera en los pisos.
- Si usa silla de ruedas, asegúrese que sus rutas de evacuación sean accesibles.
- Mantenga artículos de soporte como sillas de rueda y andadores en un lugar designado para que se puedan encontrar fácilmente.
- Escoja los lugares seguros dentro de su casa en los cuales refugiarse en case de clima extremo

8. Su salud mental

Puede reducir el impacto emocional de un desastre por medio de estar preparado. Repase esta guía de recurso con su familia. Practique sus planes de evacuación. Asegúrese de que los artículos, suministros y contactos de emergencia estén en orden y actualizados. No es posible evitar el sentimiento de choque en su totalidad después de un desastre, pero podrá minimizar el sentimiento negativos de que todo está fuera de control.

Los desastres pueden causar reacciones emocionales fuertes en los miembros de la familia. Reacciones normales incluyen:

- Entumecimiento, apatía o depresión
- Dificultad al concentrarse o tomar decisiones
- Ansiedad, inquietud, irritabilidad o miedo
- Desorientación
- Trastornos del sueño
- Fatiga

Consejos para resguardar la salud mental

- Mantenga la calma y seguridad en sí mismo
- No permanezca aislado de otros si puede
- Acepte la ayuda de otros
- Fíjese en lo positivo; no culpe a otros
- Hable con los demás sobre cómo se siente

Para su adaptación a largo plazo

- Permítase llorar
- Haga un poco de ejercicio
- Evite el exceso de alcohol y las drogas
- Busque ayuda profesional si continua con sentimientos de depresión, ansiedad o debilidad.

Después de que usted y su familia estén fuera de peligro, siéntense juntos y tranquilícense. Limite las decisiones familiares a las necesidades del día. Evite hablar sobre los problemas de recuperación de desastres de largo plazo.

9. Como preparar a su mascota para un desastre

En caso de un desastre, la cosa más importante que puede hacer para proteger a sus mascotas es evacuarlos también. Si no es seguro para usted permanecer en la zona, tampoco lo será para sus mascotas. Tome pasos hoy para cuidar mejor a sus mascotas cuando ocurra lo inesperado.

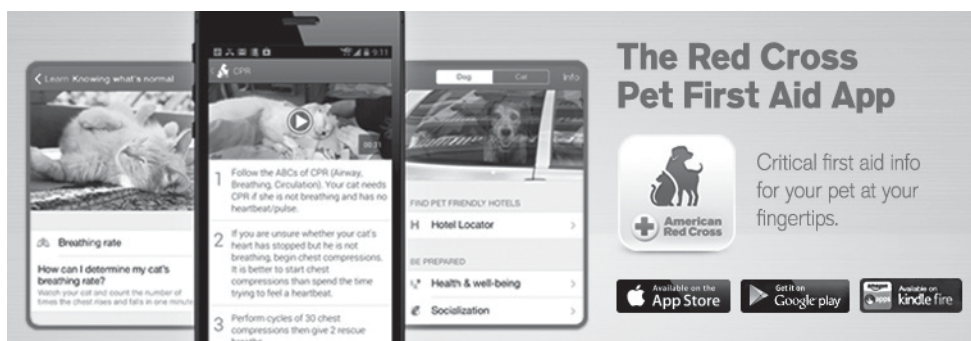
Este al tanto de un lugar seguro al cual llevar a sus mascotas

- Las regulaciones de salud y seguridad estatal no permiten mascotas en las instalaciones de alberges. (Los animales de servicio están permitidos en alberges de la Cruz Roja).
- Contacte a los hoteles o moteles a las afueras de su región local para ver cuál es su política de mascotas tal como su tamaño, número y especies. Pregunte si la políticas de “no mascotas” puede ignorarse en caso de emergencias. Mantenga una lista de lugares que aceptan mascotas, incluyendo números de teléfono, en su botiquín para desastres.
- Pregunte a sus amigos, familiares u otros fuera la zona afectada si podrían dar albergue a sus animales.
- Haga una lista de instalaciones y veterinarios que podrían albergar a animales en una emergencia; incluya números con disponibilidad las 24 horas.
- Pregunte a los alberges de animales locales si proveen lugar o acogen a mascotas durante desastres.

Prepare un botiquín de emergencias para mascotas

Mantenga los artículos esenciales para mascota en contenedores fuertes a la mano y que puedan cargarse fácilmente (una bolsa de lona o un contenedor para la basura, por ejemplo). Su botiquín de emergencias para mascotas debería incluir:

- Medicamentos y registros médicos (guardados en un contenedor aprueba de agua) y un botiquín de primeros auxilios.
- Correas, arneses y/o porta mascotas fuertes para asegurarse de que sus animales no puedan escapar.
- Fotos actualizadas de sus mascotas en caso de que se extravíen.
- Comida, agua potable, tazón para mascotas, contenedor para arena de gato, bolsas de plástico y un abrelatas manual.
- Información sobre su mascota como horarios de alimentación, condiciones médicas, problemas de comportamiento y el nombre y numero de su veterinario en caso de que tenga que dejar sus mascotas con alguien más.
- Cama y juguetes de mascota si son fáciles de transportar.



La aplicación de primeros auxilios para mascotas de la Cruz Roja permite a los dueños de mascotas estar preparados para actuar cuando hay emergencias. Incluye videos, cuestionarios interactivos y pasos simples para estar al tanto de las señales de advertencia y atención preventiva para gatos y perros. Infórmese en www.redcross.org/mobile-apps/pet-first-aid-app. La aplicación de primeros auxilios para mascotas está disponible por \$.99 en las tiendas de aplicaciones.

10. Lo que necesita saber en cuanto a los servicios públicos



Gas natural

Su compañía de gas añade un odorante a su gas antes de distribuirlo, el cual tiene un olor a sulfuro o huevos podridos. El odorante está altamente concentrado así que aun la más mínima cantidad de gas natural puede ser detectado. Cualquier olor a gas natural en su casa puede indicar una fuga. Si olfatea gas natural o escucha un soplido o siseo, recuerde: Si huele. Salga. Comuníquelo. (Vea la página 12 para más información sobre como apagar el gas natural en su casa).

- Salga de inmediato.
- No intente buscar la fuga.
- No use teléfonos, interruptores de luz, o aparatos electrónicos que tengan una batería: pueden crear una chispa.
- No use cerillos, velas o encendedores.
- No arranque el vehículo cerca del olor a gas y no use el abre portones.
- Una vez que este lejos, llame a NW Natural al 1-800-882-3377 o a su compañía de gas local.

Electricidad

Se hay un apagón:

- Verifique que no haiga fusibles quemados o interruptores de circuitos abiertos. Si están bien, vea si sus vecinos tienen electricidad.
- Llame de inmediato a su compañía de electricidad para reportar el evento. Por favor, llame solo una vez para que los demás puedan ser atendidos. Algunas compañías de servicios como PGE, ofrecen maneras de reportar el apagón por medio de internet o mensaje de texto.
- Apague todos los aparatos electrónicos incluyendo el calentón de agua, calefacción eléctrica o calentones, estufa, lavadora, secadora, estéreo y televisión para prevenir una sobrecarga al regresar la electricidad (los electrodomésticos grandes pueden ser apagados en la caja de fusibles o interruptores).
- Deje prendida una luz interior y exterior para que usted y el equipo de reparación sepan cuando ha regresado la electricidad.
- Mantenga cerrados el refrigerador y congelador para minimizar el desperdicio de alimentos.
- Ponga atención al radio, las redes sociales o la página de su compañía de servicio de electricidad para boletines informativos en caso de apagones de gran alcance. Si la electricidad de su vecino vuelve pero la suya no entonces llame a su compañía de servicio de electricidad.
- Si las luces de su hogar son muy tenues o muy brillantes al regresar la electricidad, llame a la compañía después de interrumpir la electricidad en la caja interruptora o de fusibles.

Cables de poder caídos y la seguridad

La electricidad no se puede ver – un cable de electricidad caído no necesita hacer chispa para estar activo. Un cable caído puede ser peligroso incluso si no hay contacto directo: La electricidad del cable podría conducirse a través de otros objetos en contacto con el cable como el agua, metal, ramas de un árbol, el concreto y otros materiales. Manténgase a sí mismo, a otras personas y a sus animales muy alejados de cualquier cable caído. Cuando vea un cable caído tome las siguientes precauciones:

- ¡No lo toque! Llame a su compañía de servicio de electricidad lo más pronto posible para reportar cualquier cable caído.
- Si un cable está en contacto con una persona, llame al 9-1-1 inmediatamente y mantenga la distancia; podría convertirse en víctima si toca a la persona. Si un cable cae sobre su vehículo, permanezca en el hasta que llegue la ayuda. Si tiene que salir debido a un incendio en el vehículo, brinque la más lejos que pueda del auto con ambos pies juntos asegurándose de no tocar el vehículo cuando pise el suelo. Entonces, con los pies juntos, trate de alejarse o brincar lejos del vehículo y el cable de poder.
- Manténgase alerta a equipos de reparación de cables caídos. Disminuya la velocidad en las zonas de trabajo y siempre obedezca las instrucciones de los equipos de señalamiento.

Los generadores y la seguridad

Los dueños de generadores portables o auxiliares deberían tomar nota de las siguientes precauciones:

- Nunca enchufe un generador a un tomacorriente de su casa. Podría resultar en heridas a usted u otros y dañar su sistema eléctrico.
- Los generadores portables corren a base de gasolina y deberían ser operados afuera lejos de puertas, ventanas y su cochera. Use una extensión que esté lista para usarse a la intemperie y conectada a tierra (de tres polos) para enchufar su generador a un aparato eléctrico.
- Generadores a base de gasolina pueden volverse muy calientes al operar. Extreme cautela para evitar quemaduras y deje que el motor se enfríe antes de reabastecerlo.
- Notifique a la compañía de servicio de electricidad si tiene un generador permanente. Los generadores de instalación permanente deben satisfacer códigos de seguridad y electricidad y tener un interruptor de transferencia para prevenir que la corriente que genera ingrese a la red eléctrica de la calle lo cual es peligroso.
- Si un miembro de la familia depende de un equipo de soporte medico, es importante considerar un generador de resguardo en caso de un apagón de larga duración.

11. Lo que debe saber sobre el agua

Después de un desastre es posible que no haiga acceso a agua potable. Es importante guardar suficiente agua, y saber cómo acceder a fuentes alternativas de agua.

Fuentes alternativas de agua

- Hielo derretido
- El líquido en los vegetales enlatados
- El agua almacenada en el calentador de agua – para drenar el calentador, primero cierre la llave de gas o apague la electricidad, y luego cierre la válvula de entrada de agua fría. Enseguida, abra la llave de purga en la parte inferior y una llave de agua caliente en su casa para permitir que el aire entre por la parte superior y dejar que el agua salga de la llave de purga.
- El agua que hay en las pipas de la casa – Para drenar el agua de las pipas, primero cierre la llave de acceso principal. Enseguida, abra una llave en el punto más alto de su casa para permitir que entre el aire y tome el agua de la llave en el punto más bajo de la casa.
- El agua puede ser purificada al hervirla por un minuto.
- El agua del tanque del inodoro (no de la taza); no use si le ha añadido químicos al tanque.

FUENTES NO SEGURAS DE AGUA: Radiadores, camas de agua y piscinas

Almacenamiento de agua

Necesitará más agua de la que quizás piense en una emergencia. Almacene un mínimo de agua para tres días: un galón por persona por día (y la misma cantidad por mascota). **Si se le está acabando el agua en una emergencia, no la racione. Consuma lo que necesite para el día y trate de encontrar más el día siguiente. Llene la tina del baño si tiene oportunidad pero no la use para tomar.**

Siga estos pasos para acceder al agua en su tanque de agua caliente:

1. Encuentre la válvula de agua fría que entra al tanque. Cierre la válvula para evitar que entre agua posiblemente contaminada.
2. Apague el gas o la electricidad para el tanque.
3. Abra una llave de agua caliente en la casa.
4. Use el agua necesaria por medio de la llave al inferior del tanque.

Como almacenar el agua correctamente

- Almacene el agua embotellada para beber fuera de la luz solar directa y lejos de químicos que podrían permear el contenedor o de zonas donde podría congelarse.
- Si planea embotellar agua de la llave, compre contenedores vacíos o use botes de plástico de gaseosas limpios (no use contenedores vacíos de leche o detergente blanqueador). Cada seis meses, vacíe los contenedores, lávelos y vuélvalos a llenar.
- Vaciar el agua entre dos contenedores añadirá oxígeno al agua y resultará en un mejor sabor.

Tratamiento de aguas

Si no está seguro de la pureza de alguna fuente de agua, trátela antes de beberla, usarla para preparar alimentos o higiene personal. Además de tener un olor y sabor desagradables, el agua de fuentes no seguras podría estar contaminada con varios microorganismos que pueden causar la disentería, el cólera, la fiebre tifoidea y la hepatitis.

Para tratar el agua, siga estos pasos:

5. Filtre el agua usando un pedazo de tela o filtro de cafetera para remover partículas sólidas.
6. Lleve a ebullición durante un minuto completo.
7. Deje que el agua se enfríe durante 30 minutos como mínimo. El agua debe estar fresca o el tratamiento de cloro que sigue no funcionará.
8. Añada 16 gotas de cloro líquido por galón, o 8 gotas por 2 cada litro de agua. Revuelva. El único ingrediente activo en el cloro debe ser el hipoclorito de sodio (con una concentración de 5.25% a 6%). No debe de haber jabón o fragancias añadidas.
9. Deje reposar por 30 minutos.
10. Si el agua huele a cloro, puede usarla. Si no huele a cloro, repita los pasos 4 y 5. Si después de intentar por segunda vez el agua huele a cloro, puede usarla. De otro modo deberá desechar el agua y encontrar otra fuente de agua.

***NOTE: Aunque la Cruz Roja recomienda tener suficiente agua para tres días como mínimo, cada desastre es diferente y algunas situaciones pueden resultar en estar aislado de recursos por dos semanas o más. Entienda los riesgos y planifique en consecuencia.**

Recursos adicionales

Los recursos de seguridad y emergencia de Oregon

Departamento de Transporte de Oregon
Oregon Department of Transportation (ODOT siglas en inglés)

www.TripCheck.com

Departamento de Calidad Ambiental de Oregon
Department of Environmental Quality

(800) 452-4011

deq.state.or.us/lq/cu/emergency/index.htm

Para información en cuanto a la protección y mejoría del agua de Oregon, la limpieza de calidad del aire, liberación de materiales peligrosos y el manejo de la disposición adecuada de desechos peligrosos y residuos sólidos.

El Departamento de Industrias Mineras y Geología de Oregon

The Oregon Department of Geology and Mineral Industries
(971) 673-1555

oregongeology.com/sub/earthquakes/earthquakehome.htm

Para información sobre terremotos y otros desastres naturales en el Noroeste Pacífico

Centro de Prevención de Desastres de Oregon
Oregon Disaster Center

disastercenter.com/oregon/oregon.htm

Para información sobre desastres en Oregon.

Gestión de Emergencias de Oregon
Oregon Emergency Management

(503) 378-2911

oregon.gov/OMD/OEM/index.shtml

Para información sobre la prevención, mitigación, y gestión de emergencias o desastres que presentan un peligro a las vidas y propiedad de los ciudadanos y visitantes al estado de Oregon.

Oficina del Jefe de Bomberos del Estado de Oregon
Oregon Office of the State Fire Marshal

(503) 378-3473

www.oregon.gov/OSP/SFM

Para información pertinente a la protección de las vidas de los Oregonianos por emergencias de incendios y materiales peligrosos.

Centro de Toxicología de Oregon
Oregon Poison Center

(800) 222-1222

ohsu.edu/poison/

Asociación Para Resistencia a los Desastres
Partnership for Disaster Resilience

showcase@uoregon.edu

oregonshowcase.org

Provee un marco comprensivo para el sector de gobierno y privado con miras a prepararse para y minimizar los riesgos y efectos de los desastres naturales.

Otros sitios web útiles

Cruz Roja Americana

American National Red Cross

www.redcross.org/services/disaster

Información extensa de preparación para desastres, respuesta y auxilio, información para maestros y más.

A Salvo y en Buen Estado

Safe and Well

www.redcross.org/safeandwell

Registración por internet para que familiares y amigos puedan buscar a sus seres queridos después de un desastre.

Agencia Federal Para el Manejo de Emergencias
Federal Emergency Management Agency—FEMA

www.ready.gov

Un gran recurso con información sobre todo tipo de desastres.

El Instituto Para la Seguridad en el Negocio y Hogar
Institute for Business and Home Safety

www.disastersafety.org

Información extensa de los pasos a tomar para proteger el hogar y negocio de los desastres naturales.

Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos
U.S. Department of Homeland Security

www.ready.gov

Información al día sobre actividades de seguridad nacional y niveles de amenazas a la nación.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
Center for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov

Información de preparación para emergencias y pandemia de gripe.

Asociación Nacional de Protección contra el Fuego
National Fire Protection Association

www.nfpa.org or www.sparky.org

Información extensiva de prevención de incendios y seguridad.

“El Perro Bombero Sparky” es una página web que contiene varias actividades de multimedia educativas para los niños.

Servicio Geológico de los Estados Unidos
U.S. Geological Survey

www.usgs.gov

Información accesible sobre peligros geológicos para cada estado.

Servicio Meteorológico Nacional
National Weather Service

www.weather.gov/Portland

Ofrece las últimas predicciones meteorológicas, explicaciones de los diferentes tipos de advertencias climatológicas y más

Alertas al Público

PublicAlerts

www.publicalerts.org

Noticias e información sobre interrupciones de servicios públicos en el área metropolitana de Portland-Vancouver. Inscribese para recibir notificaciones por teléfono fijo, celular, correo electrónico y/o mensaje de texto.

Oregon Hazards Explorer

<http://oregonexplorer.info/hazards>

Oregon HazVu: Statewide Geohazards Viewer

<http://www.oregongeology.org/sub/hazvu/>

U.S. Geological Survey: Prompt Assessment of Global Earthquakes for Response (PAGER)

<http://earthquake.usgs.gov/earthquakes/pager/>

USGS Earthquake Hazards Program

<http://earthquake.usgs.gov/regional/pacnw/>

Pacific Northwest Seismic Network

<http://pnsn.org/>

National Flood Insurance Program

<http://www.floodsmart.gov/floodsmart/>

Red Cross Ready Rating

<http://www.readyrating.org/>

Contactos de Emergencia

En caso de emergencia policiaca, de incendio o médica, llame al 9-1-1. Para asuntos de no-emergencia, busque el número apropiado en su guía telefónica. Las llamadas innecesarias al 9-1-1 pueden impedir que otros reciban la ayuda necesaria. Use la parte trasera de esta guía para apuntar nombres y números de contactos importantes y haga copias para cada miembro de la familia:



Cruz Roja Americana

La Cruz Roja Americana previene y alivia el sufrimiento humano durante las emergencias al movilizar el poder de sus voluntarios y la generosidad de los donantes.

Para programar una presentación de preparación de la Cruz Roja en su escuela, negocio o grupo comunitario, contacte **preparedness@redcross.org** o llame al **800-991-9515**.

12. Lista de verificación “Listo con la Cruz Roja”

Lista de verificación “Listo con la Cruz Roja”

- Conozco los desastres más comunes de mi zona
- Mi familia cuenta con un plan de evacuación
- He llenado una tarjeta de contactos de emergencia y escogido mi contacto fuera del estado
- Mi familia ha practicado nuestro plan de escape
- Se como apagar el agua, la electricidad, y el gas en una emergencia
- He encontrado y arreglado los peligros potenciales de mi hogar
- Mi familia tiene un botiquín de suministros de emergencia
- Tengo un botiquín personal de emergencias en:
O En casa O En el trabajo O En el carro
- Tarjetas de contactos de emergencia

Escriba la información de contacto de cada miembro de su familia. Haga copias para cada miembro.

Persona a contactar que reside fuera del estado: _____

Escuela(s): _____

Lugar(es) de trabajo: _____

Doctor(es): _____

Vecino(s): _____

Guardería(s): _____

Correo(s) electrónico(s): _____

Otro(s): _____

Agente(s) de seguros: _____

Puntos de encuentro familiar: _____

Fuera de casa en caso de incendio: _____

Fuera de la vecindad en caso de no poder ingresar a casa: _____

Persona a quien encargar las mascotas: _____

Veterinario: _____

Servicios públicos/Utilidades: _____

Junta Municipal de Agua (pipas de agua rotas en la calle): _____

Oficina Local de Bomberos: _____

Otros servicios: _____

Otros contactos de emergencia: _____

NO OLVIDE:

- Crear una lista para cada miembro de la familia
- Pegarla al refrigerador
- Guardarla con sus suministros de emergencia
- Actualizar todas las copias cuando los números de contactos cambien