

Esté preparado con la Cruz Roja

Prepárese. Conéctese. Entre en acción.



American Red Cross
Northern California
Coastal Region

Es importante prepararse para posibles emergencias, ya que pueden ocurrir de manera repentina y violenta, en cualquier momento y lugar. Hay tres pasos que todos podemos realizar y que pueden marcar la diferencia: prepararse, conectarse y entrar en acción.

Prepárese ¡Es más fácil de lo que cree!

Obtenga un Kit

Tenga suministros en un kit fácil de transportar, que pueda usar en su hogar o llevar con usted en caso de que deba evacuar el lugar.

Ejemplo de kit para emergencias:

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

Es posible que ya tenga muchos de estos elementos; reúna lo que ya tiene en un único recipiente y luego agregue los demás elementos cuando vaya a hacer las compras.

Lista de verificación del kit para emergencias:
redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies

Descargue la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja o ingrese en redcross.org/apps.

Elabore un Plan

Mentalícese para tener éxito. Elabore un plan.

- Reúnase con los miembros de su familia para planificar cómo prepararse y responder ante las emergencias que es más probable que tengan lugar en el lugar donde reside, estudia, trabaja o juega.
- Escoja dos lugares de encuentro.
 1. En los alrededores de su hogar (durante un incendio doméstico)
 2. Fuera del vecindario (cuando sea necesario evacuar)
- Tenga en cuenta las posibles dificultades para transportarse.
- Revise su plan y repáselo junto con su familia y amigos.
- Practique cómo usar las rutas de evacuación, llegar a los lugares de encuentro designados y llamar a su contacto fuera de la zona. Practicar al menos dos veces al año lo ayudará a reaccionar con más rapidez si ocurriera una emergencia.
- Plan de comunicaciones: las líneas telefónicas locales tienden a sobrecargarse después de una emergencia. Tenga un contacto fuera de su zona a quien sus seres queridos acuerden llamar para informarse sobre su estado.

Infórmese

- Determine cómo le notificarán las autoridades locales cuando suceda una catástrofe y cómo obtendrá información, ya sea mediante las estaciones locales de radio y televisión, la radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA) o al acceder a la aplicación móvil de Emergencias de la Cruz Roja.
- Asegúrese de que al menos un miembro de su familia posea un certificado de primeros auxilios y RCP.
- Imprima tarjetas de contactos de emergencia para todos los miembros de su familia. Ingrese en redcross.org y busque "emergency contact" (contacto de emergencia).

Seguridad en caso de incendios domésticos: salga, permanezca afuera y llame al 9-1-1.

- Tírese al piso y arrástrese hasta una salida.
- Revise los picaportes con el dorso de la mano antes de abrir las puertas. Si un picaporte está caliente, busque una ruta de escape alternativa, como una ventana.
- Si el humo, el calor o las llamas bloquean la ruta de salida, cuelgue una sábana o una toalla fuera de la ventana para que los bomberos sepan dónde está.
- Una vez que esté fuera, no vuelva a entrar. Diríjase al lugar de encuentro designado. Llame al 9-1-1.

Seguridad en caso de terremoto: tírese al piso, cúbrase y aférrase a algo.

- Si no está cerca de un mueble resistente, póngase en cuclillas con la espalda contra una pared interior y cúbrase la cabeza y el cuello.
- Si está en el exterior, diríjase hacia un espacio abierto alejado de edificios y árboles.

En nuestra región, también pueden producirse inundaciones, incendios forestales y tsunamis.



Obtenga un kit.



Elabore un plan.



Infórmese.

Prepárese con la Lista de Verificación de la Cruz Roja ¿No sabe qué debe hacer a continuación? Podemos enseñarle.

- Tengo un kit de suministros en caso de emergencias.
- Tengo un plan familiar para casos de catástrofe y lo he practicado.
- Sé qué tipos de emergencias o catástrofes tienen más probabilidades de ocurrir en mi comunidad.
- Instalé la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja en mi teléfono.
- Al menos un miembro de mi familia está capacitado para brindar reanimación cardiopulmonar (RCP) y utilizar un desfibrilador externo automático (DEA).
- Realicé acciones para ayudar a que mi comunidad esté preparada.

Para obtener más información sobre cómo estar preparado y responder ante estas y otras emergencias, visite prepare.org.

Conéctese Juntos somos más fuertes

Organice su comunidad y sus redes en persona y en línea. Póngase de acuerdo para mantenerse en contacto.

Facebook y Twitter

- ❑ Agregue cuentas con información sobre emergencias a su *newsfeed* (suministro de noticias) para mantenerse informado. Siga #redcross y a la oficina local de la Cruz Roja, al Organismo Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) y al Departamento de Bomberos.
- ❑ Cree un grupo de Facebook para mantenerse conectado, compartir suministros y elaborar un plan.
- ❑ Use la verificación de seguridad (*safety check*) cuando suceda algo. Actualice su estado para su familia y amigos.

Nextdoor

Nextdoor es una red social privada para mantenerse en contacto con su vecindario, y tiene múltiples usos: buscar una niñera, organizar fiestas vecinales o combatir el crimen. En caso de emergencia, puede buscar y compartir información y recursos locales con sus vecinos.

Campaña National Night Out

National Night Out (Noche de Salida Nacional) es una campaña anual de desarrollo comunitario que promueve asociaciones entre la policía y la comunidad. Regístrese para recibir avisos de próximos eventos de National Night Out en su zona en natw.org/registration.



Descargue la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja o ingrese en redcross.org y busque la aplicación de Emergencias.

Esta aplicación brinda asesoramiento experto sobre cómo prepararse para las catástrofes y responder a ellas, e incluye un mapa de los refugios vigentes de la Cruz Roja.



Entre en Acción Acérquese y aprenda

Tome Clases para Prepararse con la Cruz Roja

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

- **Cursos en línea:** desde la comodidad de su hogar, puede realizar diversos cursos para preparar a su familia.
- **Capacitación presencial:** puede realizar numerosos cursos en un aula, en su lugar de trabajo o en su organización comunitaria. También hay programas de capacitación para instructores y cursos de autoformación sobre preparación para emergencias.
- **Cursos sobre primeros auxilios y RCP:** clases comunitarias o capacitación de la Cruz Roja a pedido en su lugar de trabajo.

Participe aún más

Únase a los increíbles voluntarios de la Cruz Roja, que aman estar al servicio de sus comunidades en momentos de necesidad para suministrar alimentos, refugio, atención y alivio. La Cruz Roja es una organización de voluntarios en la que dependemos de todos y cada uno de nosotros, y de nuestra experiencia, formaciones diversas, capacidades y talentos únicos. Es necesario que participemos todos para crear una comunidad resistente a las emergencias. A continuación damos algunos ejemplos de habilidades que siempre se necesitan:

- Voluntario para catástrofes
- Voluntario para campañas de donación de sangre
- Jóvenes voluntarios
- Instructor voluntario sobre temas sanitarios y de seguridad
- Voluntario de las fuerzas armadas

Conviértase en voluntario de la Cruz Roja Americana al ingresar en redcross.org/volunteer/become-a-volunteer.

Hágales Saber a sus Familiares que se Encuentra a Salvo

Informe a sus seres queridos sobre el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana o ingrese a través de redcross.org al escribir "sano y salvo" en el buscador. Esta herramienta en línea debe estar integrada a su plan de comunicaciones en caso de emergencia. Las personas que se encuentren en una zona afectada por una catástrofe pueden registrarse como "sanos y salvos", y los familiares y amigos que conozcan el número o el domicilio de dichas personas pueden buscar mensajes publicados por aquellos que se hayan registrado. Si no tiene acceso a Internet, llame al **1-800-RED CROSS** para registrarse usted y a su familia.