
Esté preparado con la **Cruz Roja**

Prepárese. Conéctese. Entre en acción.



American Red Cross
Northern California
Coastal Region

Esté preparado con la Cruz Roja



Prepárese.



Conéctese.



Entre en acción.

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.

Patrocinado por:



Juntos para construir
una California mejor

Índice



Prepárese

3 Obtenga un Kit

Sepa qué suministros deben incluirse en un kit de emergencia y qué cantidad debe almacenarse.

5 Elabore un Plan

Elabore un plan antes que se produzca la emergencia. Hable con otros miembros de la familia sobre el plan y practíquelo.

6 Infórmese

Infórmese sobre las emergencias que pueden ocurrir en su zona. Busque recursos locales.

7 Preparación ante Emergencias

Aprenda qué hacer antes, durante y después.

- 7 Incendios domésticos
- 9 Incendios forestales
- 10 Terremotos
- 11 Inundaciones
- 12 Tsunamis
- 13 Deslizamientos de tierra
- 14 Amenaza biológica o química

15 Personas con Necesidades Funcionales y de Acceso

16 Personas de Edad Avanzada

17 Niños

18 Mascotas



Conéctese

19 Conéctese

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



Entre en Acción

20 Entre en Acción

Tome Clases para Prepararse con la Cruz Roja

21 Prepárese con la Lista de Verificación de la Cruz Roja

22 Contactos de Emergencia

Obtenga un Kit

Prepárese Es más fácil de lo que cree

En una emergencia, es posible que deba permanecer en su hogar, que se le pida que lo evacúe a la brevedad, o que pasen días antes de que tenga acceso a un refugio, alimentos y agua. La Cruz Roja recomienda que reúna algunos artículos esenciales en un kit de suministros para emergencias de modo que esté preparado para mantenerse durante tres días como mínimo. El kit, que es económico y fácil de armar, debe estar organizado en un único recipiente fácil de transportar y “listo para llevar” en caso de evacuación.

Reunir los suministros para emergencias es sencillo. Se sorprenderá al ver cuántos de estos elementos ya posee.

Es posible que ya tenga varios de los artículos en la lista del kit de emergencia, pero probablemente estén guardados en diferentes lugares de su hogar. Comience por juntar todo lo que tiene actualmente en un único recipiente. No es necesario que complete el kit en un solo día; puede armarlo de manera gradual cada vez que vaya a hacer las compras. El recipiente puede ser una bolsa de plástico, un balde, una mochila de la Cruz Roja o una funda de almohada. Almacene suficientes suministros para todas las personas que viven en la casa.

Comience con estos dos tipos básicos de kits de suministros para emergencias:

Kit personal: suministros para tres días para una persona en una funda de almohada, bolsa o mochila. Tenga un kit en casa, uno en el automóvil y otro en su lugar de trabajo.

Minikits: para su dormitorio, oficina o automóvil. Tenga un par de zapatos resistentes, una linterna y un par de anteojos de repuesto (si los usa) en una bolsa al pie de la cabecera. Si se produce una emergencia durante la noche, podrá caminar entre los escombros y ver por dónde va.





Lista de Verificación del Kit de Emergencia

Alimentos y agua

- Agua: suministro para tres días (un galón de agua por persona, por día)
- Alimentos: escoja alimentos que no necesiten refrigeración ni cocción y que tengan un alto contenido de proteínas, como barras energéticas, sopa instantánea y mantequilla de maní.
- Herramientas: utensilios, abrelatas, servilletas, herramientas multiuso, guantes de trabajo

Equipo de emergencia

- Linterna y baterías de repuesto
- Botiquín de primeros auxilios
- Radio o dispositivo móvil (con batería o con una fuente de alimentación alternativa)

Artículos personales

- Medicamentos: recetados y de venta libre
- Vestimenta, calzado y manta
- Artículos de higiene: papel higiénico, pañales y artículos de uso femenino y de higiene personal
- Copias de documentos importantes
- Dinero en efectivo y monedas: es posible que las tarjetas de crédito y de cajero automático no funcionen si no hay energía eléctrica.
- Datos de contacto de familiares
- Suministros para mascotas
- Herramienta multiuso, como las de marca Leatherman, y guantes de trabajo
- Artículos de uso personal, como juguetes, juegos o fotos familiares

Minikit: ejemplos de artículos para llevar en el automóvil

- Equipo de emergencia: linterna y baterías de repuesto, botiquín de primeros auxilios, cargador de teléfono celular
- Alimentos: agua embotellada y alimentos desecados, como barras de granola
- Equipos y herramientas para el automóvil: mapas, equipo de reparación de neumáticos, bomba, cables pasacorriente/ de arranque, balizas y bandera blanca de auxilio
- Suministros para diferentes estaciones de año
Meses de invierno: pala, raspador, manta, etc.; meses de verano: filtro solar, artículos para sombra, etc.

Revise los suministros cada seis meses. Reemplace los artículos que estén cerca de su fecha de vencimiento. Arme su kit o adquiéralo en redcrossstore.org.

Agua

Después de una catástrofe grave, es posible que no tenga acceso a agua potable. Es importante almacenar una gran cantidad de agua extra e informarse sobre cómo acceder a fuentes de agua alternativas.

Las siguientes son fuentes de agua alternativas:

- Cubitos de hielo derretidos
- Líquido de vegetales enlatados
- Agua depositada en su calefactor: para extraerla, primero corte el suministro de gas o electricidad y cierre la llave de entrada de agua. Luego abra el drenaje en la parte inferior del depósito y abra un grifo de agua caliente para que ingrese aire en el sistema.
- Agua depositada en las tuberías: para extraerla, primero cierre la llave principal de agua de su hogar. A continuación, abra el grifo que se encuentre en la posición más alta en su hogar para que ingrese aire en las cañerías, y luego extraiga agua del grifo que esté en la posición más baja.
- Puede purificar el agua al hervirla entre tres y cinco minutos.

Elabore un Plan

Después de una catástrofe, es posible que los servicios básicos no funcionen. Planifique qué hacer en caso de cortes de suministro eléctrico, comunicación limitada, cierre de rutas, falta de agua potable y demoras en el envío de ayuda por parte de los responsables de brindar auxilio ante emergencias. Si bien la Cruz Roja y sus socios comunitarios se comprometen a brindar ayuda a quienes la necesiten, dicha asistencia puede demorarse en épocas de emergencia.

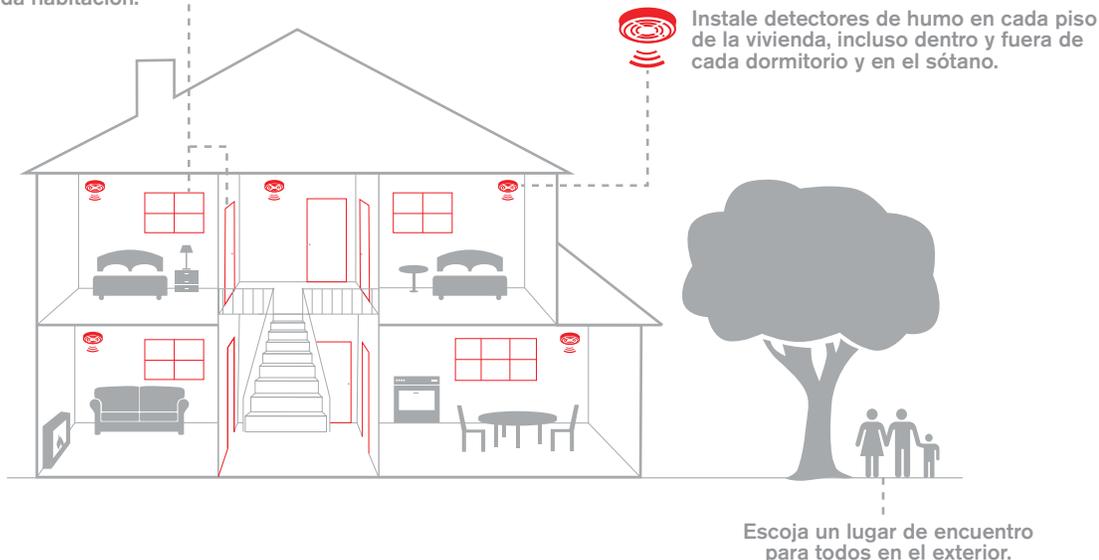
Hable con sus allegados

- Hable con su familia, amigos y compañeros de trabajo sobre cómo prepararse y reaccionar en caso de emergencia.
- Conozca las necesidades y capacidades de cada uno. Identifique sus propios riesgos y vulnerabilidades.
- Identifique la función de cada persona y planifique cómo trabajar en conjunto como equipo.

Planifique

- Identifique dos rutas de salida desde cada habitación de su hogar. Si se produce una catástrofe, la ruta principal puede quedar bloqueada.
- Elija dos tipos de lugares distintos para encontrarse después de una catástrofe:
 - Uno debe estar cerca de su hogar, en el caso de una emergencia local como un incendio.
 - Otro debe estar fuera de su vecindario, en caso de que toda la zona esté afectada por una catástrofe de mayor escala.
- Elija un contacto fuera de la zona: dado que las líneas telefónicas locales tienden a estar sobrecargadas después de una emergencia, tener un contacto fuera de la zona le facilitará volver a comunicarse con su familia. Elija a alguien que viva a una distancia suficiente como para que no lo afecte la misma emergencia. Todas las personas que viven en la casa deben tener una copia de los datos de contacto de la persona mencionada en su kit de emergencia.

Identifique dos salidas desde cada habitación.



- Después de una catástrofe, use el correo electrónico o mensajes de texto, ya que las líneas estarán sobrecargadas.

Practique

- Haga simulacros de terremotos e incendios dos veces al año. Una forma de recordarlo es hacer los simulacros en las fechas en que debe cambiar la hora.
- Haga que sea divertido para los niños al organizar un picnic con los suministros para emergencias.
- Practique el plan de escape de su hogar usando las dos rutas de salida.

Lista de verificación

- Llame a un contacto fuera de su zona.
- Use las dos rutas de evacuación.
- Lleve su kit de emergencia.
- Diríjase a los lugares de encuentro designados.
- Use las aplicaciones móviles para saber cómo funcionan.



Infórmese

Conozca sus riesgos

Todos estamos en riesgo de quedar expuestos a terremotos e incendios domésticos. Si vive cerca de un área costera, también puede estar expuesto a tsunamis.

Infórmese sobre cómo será notificado

El Sistema de Alerta ante Emergencias difundirá el aviso. Muchas autoridades de condados también usan un sistema de notificación de emergencias para llamarlo por teléfono si su zona está en riesgo. Para registrar celulares y correos electrónicos, ingrese en el sitio web de su condado.

Infórmese sobre los recursos más cercanos

Llame al 211 para averiguar dónde están el cuartel de bomberos, la comisaría y el hospital más cercanos. Tenga los números que no sean de emergencia pegados en el refrigerador y guardados en su teléfono celular.



Instale las aplicaciones de la Cruz Roja con antelación

Instale la aplicación de “Emergencias” de la Cruz Roja en su teléfono celular antes de que se produzca una catástrofe. Asegúrese de que al menos un miembro de su familia esté capacitado en reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios.



Obtenga un certificado de RCP

Aprenda cómo estar preparado y a responder ante distintas situaciones de emergencia.

Preparación ante Emergencias



Seguridad durante Incendios Domésticos

Salga, permanezca afuera y llame al 9-1-1.

Antes

- Instale detectores de humo en cada piso de su hogar y en cada dormitorio y área para dormir. Pruebe los detectores de humo cada seis meses.
- Tenga al menos un extintor de incendios en su hogar.
- Mantenga los elementos inflamables por lo menos a tres pies de distancia de la cocina, calefactores y chimeneas.
- Apague el fuego si va a abandonar la cocina, incluso si piensa regresar en breve.
- Nunca fume en la cama.
- Desenchufe los artefactos de la cocina, como tostadoras y batidoras, si no están en uso.

Lista de Verificación de Seguridad contra Incendios en el Hogar



Seguridad al cocinar

- Esté atento al cocinar. Permanezca en la cocina al freír, asar o utilizar una llama expuesta.



Chimeneas, calefactores, calentadores de zócalo, etc.

- A 3 pies de distancia de la fuente de calor. Mantenga muebles, cortinas, paños de cocina y cualquier elemento que pueda prenderse fuego a 3 pies de distancia, como mínimo, de cualquier fuente de calor.



Seguridad al fumar

- No fume en la cama.



Seguridad de dispositivos electrodomésticos

- Los dispositivos electrodomésticos grandes y pequeños están conectados directamente a los enchufes de la pared.



Niños jugando

- Los fósforos y encendedores deben guardarse bajo llave.



Detectores de humo

- Asegúrese de que los detectores de humo funcionen. Existen diferentes clases de detectores de humo, de ionización y fotoeléctricos, que identifican incendios de diferentes formas. Los expertos recomiendan tener ambos tipos de detectores en el hogar.
- Cambie las baterías de los detectores de humo cada año, a menos que tengan baterías de duración prolongada.
- Reemplace los detectores cada diez años.

- Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- Infórmese sobre cómo cortar el suministro de agua, electricidad y gas. No cierre la llave del gas a menos que sepa que la conexión está rota o huele a gas. La empresa de gas local deberá volver a conectar el servicio.
- Haga una “cacería de riesgos” en su hogar. Busque elementos que podrían caerse en caso de terremoto y asegúrelos. Busque elementos que signifiquen un peligro de incendio, como cables pelados y tomacorrientes sobrecargados, y haga lo necesario para que sean seguros.
- No sobrecargue los tomacorrientes.
- Si hay barras en puertas o ventanas, asegúrese de que tengan dispositivos internos de liberación rápida.

Durante

- Tírese al piso y arrástrese hasta una salida, ya sea una puerta o ventana.
- Revise los picaportes con el dorso de la mano antes de abrir las puertas. Si el picaporte está caliente, busque una ruta de escape alternativa, ya que puede haber un incendio del otro lado de la puerta.
- 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 en el exterior, no vuelva a ingresar; en vez de eso, diríjase al sitio de encuentro designado. Llame al 9-1-1.
- No vuelva a ingresar al lugar para buscar pertenencias, mascotas ni a otras personas.

Después

- Manténgase alejado de las viviendas dañadas por el fuego hasta que las autoridades locales de seguridad contra incendios indiquen que es seguro volver a ingresar.
- Verifique si tiene lesiones y pida atención de primeros auxilios si es necesario.
- Las personas y los animales con lesiones o quemaduras graves deben ser atendidos por médicos o veterinarios profesionales de inmediato.
- Avise a sus amigos y familiares que se encuentra a salvo.
- Revise los techos y pisos para buscar áreas hundidas o flojas, ya que el agua de las mangueras para apagar incendios puede hacer que esas superficies se derrumben fácilmente.
- No beba agua que piense que pueda estar contaminada.
- Deseche los alimentos que hayan estado expuestos a humo o polvo.

Puede proteger la seguridad de su familia con dos simples pasos.

Paso 1



Practique su simulacro de 2 minutos.

Paso 2



No espere. Evacúe el lugar donde se encuentra.





Seguridad durante Incendios Forestales

No espere. Evacúe el lugar donde se encuentra.

Antes

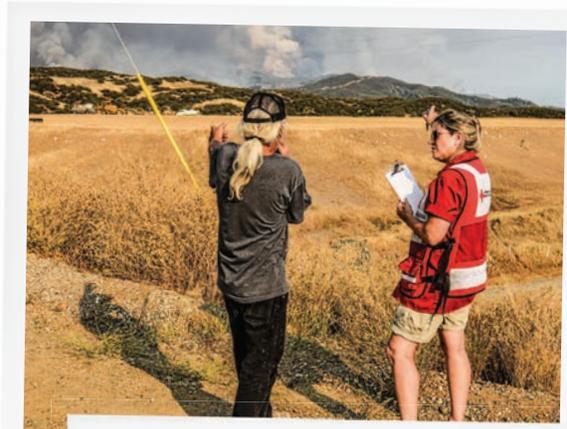
- Disponga una “zona de seguridad” de 30 pies alrededor de su hogar, donde no haya vegetación seca ni elementos inflamables como propano o leña.
- Seleccione materiales de construcción y plantas resistentes al fuego.
- Mantenga el techo y los canalones limpios.

Durante

- Escuche las estaciones locales de radio y televisión o ingrese en la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja para obtener información sobre incendios forestales.
- Abandone el lugar de inmediato si se indica que hay que evacuar o si cree que el incendio está cerca.
- Cierre todas las aberturas de la vivienda para limitar la exposición al humo y al polvo.
- Traslade el mobiliario y las plantas que estén fuera al interior de la vivienda.

Después

- No regrese hasta que las autoridades declaren que la zona es segura.
- Tenga cuidado cuando ingrese en áreas quemadas, pues todavía podría haber lugares con alta temperatura que pueden volver a encenderse de manera imprevisible.
- Humedezca los escombros para minimizar la inhalación de polvo.
- No beba agua que piense que puede estar contaminada.
- Deseche los alimentos que hayan estado expuestos a humo o polvo.





Seguridad en Caso de Terremoto

Tírese al piso, cúbrase y aférrase a algo.

Antes

- Esté informado acerca de los planes de escape de todos los edificios en los que se encuentra regularmente.
- Busque lugares seguros en cada habitación de su hogar, lugar de trabajo o escuela. Un lugar seguro podría ser debajo de un mueble o contra una pared interior lejos de ventanas, bibliotecas o muebles altos que pudieran caer sobre usted.
- Practique cómo tirarse al piso, cubrirse y aferrarse a algo en cada lugar seguro.
- Cada persona debe tener una linterna y un par de zapatos resistentes cerca de la cama.
- Guarde un kit de suministros para emergencias en un lugar de fácil acceso.
- Atornille y apunte bibliotecas, gabinetes y artefactos de iluminación elevados.
- Evite colgar elementos pesados sobre camas y sillones (cuadros/espejos).



Durante

- Tírese al piso, cúbrase y aférrase a algo. Tírese al piso, refúgiense debajo de un mueble pesado y protéjase la cabeza con un brazo mientras se aferra al mueble con el otro.
- Si no hay un mueble resistente para colocarse debajo, póngase en cuclillas con la espalda contra una pared interior y cúbrase la cabeza y el cuello.
- Si está en la cama, permanezca allí y cúbrase la cabeza y el cuello con la almohada.
- Si está en el exterior, diríjase hacia un espacio abierto alejado de edificios y árboles.
- Si está conduciendo, estacione con calma en un área despejada que esté lejos de puentes y viaductos, y deje el auto estacionado.

Después

- Después de un terremoto, prepárese para potenciales réplicas, deslizamientos de tierra o un tsunami.
- Cada vez que sienta una réplica, tírese al piso, cúbrase y aférrase a algo.
- Verifique si tiene lesiones y, si es necesario, pida atención de primeros auxilios antes de ayudar a otros.
- Obtenga información e instrucciones para casos de emergencia al escuchar las estaciones de radio o televisión locales, o al ingresar en la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja.
- Si no hay electricidad, use sus dispositivos móviles o la radio del automóvil, o escuche su radio portátil, a batería o de manivela.
- Tenga cuidado al abrir las puertas de gabinetes, ya que su contenido puede haberse desplazado.



Seguridad en Caso de Inundación

Dé la vuelta. No se ahogue.

Antes

- Esté informado acerca de los planes de escape de todos los edificios en los que se encuentra regularmente. Escoja áreas elevadas como lugar de encuentro después de la evacuación.
- Guarde un kit de suministros para emergencias en un lugar de fácil acceso, y manténgalos y repóngalos según sea necesario.
- Hable con todos los miembros de su familia sobre qué hacer en caso de que se emita una advertencia o un aviso de inundación.
- Conozca la diferencia: una advertencia de inundación significa que la inundación es posible; un aviso de inundación significa que esta está ocurriendo u ocurrirá, lo que implica que debe tomar precauciones de inmediato.



Durante

- Escuche las estaciones locales de radio o televisión o ingrese en la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja para obtener información sobre avisos de inundación.
- Haga la evacuación de inmediato cuando se emita un aviso de inundación o si piensa que esta ya ha comenzado.
- Diríjase hacia un terreno más elevado, que esté alejado de ríos, corrientes, arroyos y desagües pluviales.
- No conduzca por carreteras inundadas ni atraviese crecidas. Si su automóvil queda atascado en el agua, y esta crece rápidamente, salga del vehículo y trepe hasta llegar un terreno más elevado.

Después

- No regrese hasta que las autoridades hayan declarado que la zona es segura.
- Partes de su vivienda pueden haberse derrumbado o dañado. Tenga cuidado al acercarse a cualquier construcción.
- Durante la limpieza, use vestimenta protectora, con guantes y botas de goma.
- Comuníquese con el departamento de salud pública local para solicitar recomendaciones para hervir o tratar el agua, ya que puede estar contaminada.

Seguridad en Caso de Tsunami

Conozca su zona.

Antes

- Esté informado acerca de los planes de escape de todos los edificios en los que se encuentra regularmente. Escoja áreas elevadas como lugar de encuentro después de la evacuación.
- Guarde un kit de suministros para emergencias en un lugar de fácil acceso.

Durante

- Conozca su zona. Si se encuentra en una zona de inundaciones por tsunami, haga la evacuación de inmediato y diríjase hacia un terreno elevado.
De lo contrario, quédese donde está.
- Escuche las estaciones locales de radio o televisión o ingrese en la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja para estar informado sobre avisos de tsunami.
- Si se acaba de producir un terremoto fuerte mientras usted se encuentra en una zona costera, evacúela de inmediato. No espere a recibir un aviso de tsunami.

Después

- No regrese a las zonas costeras hasta que las autoridades digan que es seguro hacerlo.
- Verifique si tiene lesiones y, si es necesario, solicite primeros auxilios antes de ayudar a personas atrapadas o lesionadas.
- Obtenga información e instrucciones para casos de emergencia al escuchar las estaciones de radio o televisión locales, o al ingresar en la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja.
- Si no hay electricidad, use sus dispositivos móviles o la radio del automóvil, o escuche su radio portátil, a batería o de manivela.
- Partes de su vivienda pueden haberse derrumbado o dañado. Tenga cuidado al acercarse a cualquier construcción.
- Durante la limpieza, use vestimenta protectora, con guantes y botas de goma.

Seguridad en Caso de Deslizamiento de Tierra

Los deslizamientos de tierra se producen con más frecuencia en lugares donde ya han ocurrido con anterioridad.

Antes

- Esté informado acerca de los planes de escape de todos los edificios en los que se encuentra regularmente.
- Guarde un kit de suministros para emergencias en un lugar de fácil acceso, y manténgalos y repóngalos según sea necesario.
- Infórmese acerca de los riesgos que presenta su zona. Observe las formas en que se produce la escorrentía cerca de donde vive. Los deslizamientos de tierra son más probables después de una lluvia abundante o prolongada o cuando la nieve se derrite rápidamente.



Durante

- Después de una lluvia abundante, preste atención a sonidos inusuales que podrían indicar escombros en movimiento, como árboles que se quiebran o rocas que golpean entre sí.
- Si sospecha que se producirá un deslizamiento de tierra, evacúe la zona de inmediato.
- Manténgase especialmente alerta durante la evacuación. Preste atención a aceras hundidas, fango, rocas caídas y otros escombros.

Después

- Manténgase alejado del área del deslizamiento, ya que pueden producirse otros.
- Verifique si tiene lesiones y, si es necesario, solicite primeros auxilios antes de ayudar a personas atrapadas o lesionadas.
- Obtenga información e instrucciones para casos de emergencia al escuchar las estaciones de radio o televisión locales, o al ingresar en la aplicación de Emergencias de la Cruz Roja.
- Si no hay electricidad, use sus dispositivos móviles o la radio del automóvil, o escuche su radio portátil, a batería o de manivela.
- Esté alerta por si se producen inundaciones. A veces se producen inundaciones después de deslizamientos de tierra debido a que un único hecho puede provocar ambos fenómenos.
- Revise los cimientos del edificio y el área circundante para verificar si hay daños, ya que esto lo ayudará a evaluar la seguridad de la zona.



Amenaza Biológica o Química

Resguardo en el lugar donde te encuentras.

Antes

- Evite mezclar sustancias químicas, incluso productos de uso doméstico diario.
- Guarde los productos químicos de manera adecuada y lejos de los alimentos.
- No fume mientras utiliza sustancias químicas de uso doméstico.
- Limpie las sustancias derramadas de inmediato y tenga el cuidado de protegerse los ojos y la piel.
- Deseche las sustancias químicas que no utilice de forma adecuada.



Durante

- Siga las instrucciones de las autoridades. Escuche las estaciones de transmisión de emergencias en la radio y la televisión.
- Si se le indica que busque “resguardo en el lugar donde se encuentra”, entre al lugar, cierre todas las ventanas y los conductos de ventilación, y apague todos los ventiladores y sistemas de calefacción o refrigeración.
- Use cinta aislante para pegar láminas de plástico sobre todas las grietas o los alféizares por donde pueda pasar el aire. Si no tiene cinta y láminas plásticas, use tela húmeda.
- Si encuentra a alguien herido, asegúrese de que usted mismo no esté en peligro antes de brindarle primeros auxilios.
- Use su teléfono únicamente en caso de emergencias que impliquen riesgo de vida. Llame a control toxicológico (1-800-222-1222) o al 9-1-1 de inmediato.

Después

- No regrese hasta que las autoridades hayan declarado que la zona es segura.
- Comuníquese con el departamento de salud pública local para solicitar recomendaciones para hervir o tratar el agua, ya que puede estar contaminada.
- Siga las instrucciones de las autoridades responsables de emergencias con respecto a las normas de limpieza adecuadas.

Necesidades de Acceso y Funcionales

Las personas con discapacidades visuales, auditivas o de movilidad deben realizar pasos adicionales a fin de estar preparados para catástrofes.

- Haga una evaluación sincera de sus capacidades y necesidades. ¿Podría trepar y salir por una ventana si fuera necesario? ¿Puede oír los anuncios de emergencias?
- Escriba información en una tarjeta para casos de emergencia que incluya los medicamentos que toma, si padece alergias, si tiene discapacidades sensoriales o motrices, los equipos que necesita y los números de contactos de emergencia.
- Si reside en un centro de vida asistida, infórmese acerca de los planes de emergencia de ese centro en particular.
- Si tiene una discapacidad motriz, identifique dos rutas de escape accesibles.
- Si usa una silla de ruedas, tenga un kit de reparación de ese tipo de sillas para reparar ruedas pinchadas. Si usa una silla de ruedas con motor, tenga una silla sin motor de repuesto.
- Forme un equipo de apoyo de al menos tres personas para que estén pendientes de usted después de una catástrofe. Intercambien las llaves de sus viviendas. Infórmense unos a otros cuando estén fuera de la ciudad. Instruya a su equipo de apoyo sobre cómo usar los equipos de atención médica que tiene en su hogar.
- Escriba en una tarjeta informativa la mejor forma de comunicarse con usted o de trasladarlo si fuera necesario.
- Si tiene una discapacidad auditiva, instale detectores de humo con funciones de alerta alternativas, como un dispositivo para sacudir la cama o luces estroboscópicas. Además, tenga lápiz y papel en su kit de emergencia para comunicarse con las personas que le brinden auxilio en una emergencia.
- Si tiene una discapacidad visual que requiera el uso de un animal de servicio o un dispositivo de asistencia, como un bastón que lo ayude a desplazarse, coloque indicaciones en Braille en sus suministros para emergencias con el fin de identificarlos. Tenga un bastón adicional al lado de su cama.
- Si tiene un animal de servicio, asegúrese de disponer de suministros también para el animal.



Personas de Edad Avanzada

Ya sea que viva solo o dependa de un cuidador, es fundamental que tenga un plan para saber qué hacer antes, durante y después de una catástrofe.

Hable de los planes de emergencia con su familia, amigos y vecinos. Es importante que les informe acerca de sus riesgos y vulnerabilidades.

Obtenga un Kit

Considere la posibilidad de guardar sus suministros en un recipiente o una bolsa con ruedas. Etiquete todos los equipos que necesite (como sillas de ruedas, bastones o andadores) con su nombre, domicilio y números telefónicos. Tenga los audífonos, anteojos o dispositivos de asistencia cerca de la cama. Quizá le convenga asegurar los artículos con Velcro, ya que estos pueden desplazarse en ciertas catástrofes como los terremotos.

Elabore un Plan

Responda las siguientes preguntas y planifique en consecuencia.

- ¿Vive solo?
- ¿Conduce o posee un automóvil?
- ¿Qué tan bueno es su sentido del olfato?
- ¿Tiene alguna enfermedad crónica o alguna discapacidad física, intelectual o de aprendizaje?
- ¿Su sentido de la audición o la visión ha empeorado?
- ¿Usa algún equipo médico?
- ¿Tiene un cuidador que lo ayuda a realizar actividades de su vida diaria?



Es importante que evalúe su hogar y retire todos los objetos que podrían ser peligrosos al evacuarla.

- Conozca los lugares seguros de su hogar en caso de que necesite refugiarse durante situaciones climáticas extremas.
- Si usa una silla de ruedas, busque rutas de escape que sean accesibles para la silla.
- Tenga los elementos de asistencia, como sillas de ruedas y andadores, en un lugar designado para que pueda encontrarlos rápidamente.

Infórmese

También debe estar informado acerca de los planes de su comunidad para casos de catástrofe y los planes de escape para su zona en casos de emergencia. Descargue la aplicación Nextdoor para estar conectado con sus vecinos durante situaciones de emergencia. Si recibe atención en su domicilio, hable con su coordinador de caso para saber qué planes tiene para situaciones de emergencia y cómo pueden asistirlo.

Niños

Prepare adecuadamente a su hijo para casos de emergencia.

Es importante informar a los niños con anticipación, sin alarmarlos demasiado, acerca de las emergencias. Hable sobre lo que podría suceder durante una catástrofe, como la interrupción del suministro eléctrico o del servicio telefónico. Dígalos a los niños que muchas personas pueden ayudarlos durante una emergencia, de modo que no tengan miedo de los bomberos, oficiales de policía, paramédicos u otros responsables de brindar auxilio ante emergencias.

Antes

- Explique cómo se reencontraría con su hijo en caso de emergencia o evacuación. Asegúrese de que sus hijos conozcan los planes de escape de los lugares que suelen frecuentar.
- Lleve medicamentos, alimentos o suministros extra que su hijo podría necesitar en caso de que no vuelvan a verse hasta el día siguiente.
- Complete una tarjeta de contactos de emergencia junto con su hijo y guárdela en la mochila del niño.

Los niños reaccionan ante las emergencias de manera diferente a como lo hacen los adultos. A veces es difícil saber si una emergencia afectó o no a un niño o qué tan profundamente lo ha afectado. A continuación se detallan algunos problemas comunes que pueden surgir en relación con los niños y cómo los padres pueden ayudarlos a enfrentar una catástrofe.

Durante

- En una emergencia, los niños recurrirán a los adultos para pedirles ayuda. La forma en que usted reaccione ante una emergencia les dará pistas sobre cómo actuar. Sentir temor es algo saludable y natural, tanto en adultos como en niños. Pero, como adulto, lo más importante que puede hacer es mantenerse tranquilo y transmitir confianza a través de sus palabras y acciones.

Después

- Escuche las inquietudes, temores y sentimientos de los niños. Intente comprender sus sentimientos, a pesar de lo irracionales que parezcan. Tranquilícelos al asegurarles que la familia permanecerá junta y que ellos no se quedarán solos.
- Recuérdeles que está bien sentir miedo. No es necesario que sean valientes ni fuertes.
- Inclúyalos en las iniciativas de recuperación. Asigneles tareas que puedan hacer de manera segura para fortalecerlos y ayudarlos a ver que todo va a estar bien.
- Aunque muchas cosas pueden estar fuera de su control, señale todo lo que sí pueden controlar y permítalos manejar cosas simples como qué ropa usar, qué comer y dónde dormir.
- Concédales privilegios especiales, como tener una luz encendida mientras duermen.



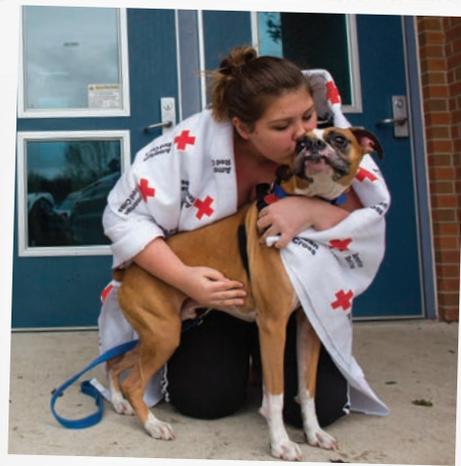
Mascotas

Tenga un kit de emergencia para sus mascotas. Incluya alimento, agua, una correa o un transportador, medicamentos, una caja de arena para gatos, una caja de uso temporal, una foto de usted con su mascota y la información de contacto del dueño.

- Incluya a las mascotas en los simulacros de emergencias para que se acostumbren.
- Los refugios de la Cruz Roja de nuestra región no aceptan animales que no sean de servicio; por lo tanto, investigue ahora para encontrar guarderías caninas u hoteles que reciban mascotas.
- Durante y después de una catástrofe, tenga un control estricto de sus mascotas. Las mascotas pueden estresarse e incluso ser agresivas.
- Manténgalas alejadas de los escombros, derrames de sustancias químicas y “lugares de alta temperatura”, lo que incluye acumulaciones ocultas de cenizas que podrían quemarles las patas.



Para aprender sobre primeros auxilios para mascotas o descargar la aplicación Pet First Aid, visite [redcross.org](https://www.redcross.org).



Conéctese

Cuando se produce una emergencia, nos unimos para ayudarnos entre todos. La mayoría de estas redes y conexiones pueden ser en persona o en línea. Piense en sus relaciones, ya sean familiares, de amistad o con vecinos, y manténgase en contacto con estas personas.

Facebook

- ❑ Agregue cuentas con información sobre emergencias a su *newsfeed* (suministro de noticias) para mantenerse informado. Siga a su oficina local de la Cruz Roja Americana.
- ❑ Cree un grupo de Facebook con su círculo íntimo de familiares y amigos para que pueda enviar mensajes, compartir suministros y elaborar un plan con rapidez.
- ❑ En caso de emergencia, publique un mensaje para avisar que está a salvo.



Twitter

- ❑ Para mantenerse informado, agregue una cuenta o siga los suministros de noticias relacionados con emergencias, como la oficina local de la Cruz Roja Americana.
- ❑ En caso de emergencia, publique un tuit para avisar que está a salvo.

Nextdoor

- ❑ Nextdoor es una red social privada para su vecindario con múltiples ventajas. En caso de emergencia, puede buscar y compartir información y recursos locales con sus vecinos. Configure su perfil hoy para estar preparado ante cualquier acontecimiento.

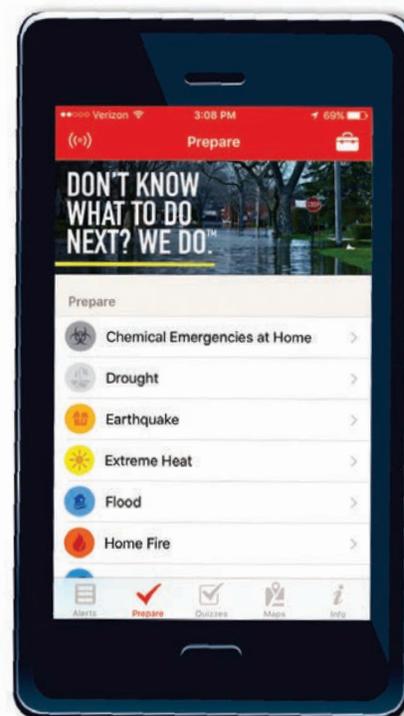
Campaña National Night Out

- ❑ La campaña National Night Out (Noche de Salida Nacional) es un evento anual de desarrollo comunitario que incluye muestras y clases sobre seguridad, y visitas de personal de emergencia. Regístrese para recibir noticias de próximos eventos en su zona: <https://natw.org/registration>.

Aplicaciones Móviles de la Cruz Roja



Ofrecen información fundamental para que se prepare y responda ante diferentes emergencias. Descargue las aplicaciones antes de que se produzca una catástrofe. Para eso, visite redcross.org/apps o busque "American Red Cross" (Cruz Roja Americana) en la App Store de su teléfono.



Entre en Acción

Prepare a su comunidad

¿Le interesa asegurarse de que su familia, escuela, compañeros de trabajo y comunidad estén preparados? La Cruz Roja está presente en la comunidad todos los días con diversos programas y cursos para ayudar a que todos estén preparados antes de que se produzca una emergencia. Para obtener más información, visítenos en línea en redcross.org/takeaclass.

Curso en línea para estar preparado con la Cruz Roja:

Aprenda más sobre cómo preparar a su familia desde la comodidad de su hogar.

Capacitación presencial para estar preparado con la Cruz Roja:

Lleve una capacitación gratuita a su lugar de trabajo u organización comunitaria. También hay programas de capacitación para instructores y cursos de autoformación sobre preparación para emergencias.

Cursos de primeros auxilios y RCP:

Asista a clases comunitarias o solicite a la Cruz Roja que brinde capacitación sobre primeros auxilios y RCP en su lugar de trabajo.

Participe aún más al unirse a la Cruz Roja para brindar auxilio y reconfortar a las comunidades que lo necesiten en situaciones de emergencia. La Cruz Roja necesita personas con formación, talentos y habilidades diferentes.

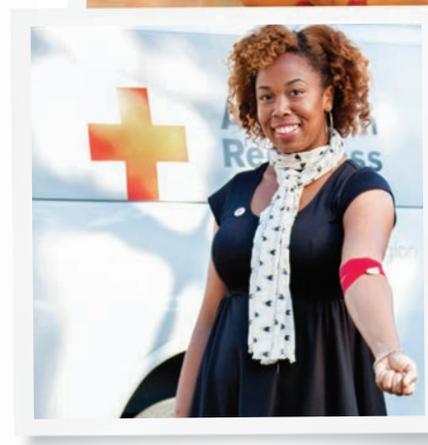
A continuación enumeramos algunos puestos para voluntarios que hay disponibles:

- Voluntario para catástrofes: educa a los miembros de la comunidad sobre cómo prepararse para una emergencia. Proporciona alimento, refugio y alivio durante y después de una emergencia.
- Voluntario para campañas de donación de sangre: promueve campañas locales de donación de sangre al reclutar o inscribir donantes de sangre.
- Jóvenes voluntarios: forman una nueva generación de jóvenes humanitarios.
- Voluntario sanitario y de seguridad: imparte educación sobre catástrofes, RCP y primeros auxilios en el ámbito local.
- Voluntario de las fuerzas armadas: trabaja con miembros de las Fuerzas Armadas, veteranos, familias de personal militar y centros de salud de la Administración de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) para prestar servicios recreativos y terapéuticos o colaborar en eventos especiales.

Usted también puede ayudar dando sangre o haciendo donaciones a la Cruz Roja.

Para obtener más información, visítenos en línea en redcross.org/volunteer.

Para obtener más información sobre preparación para emergencias, visite prepare.org.



Prepárese con la Lista de Verificación de la Cruz Roja

Prepárese con la Lista de Verificación de la Cruz Roja

- Sé qué catástrofes son más probables en mi zona.
- Mi familia tiene un plan de escape de la vivienda.
- Un miembro de mi familia tiene un certificado de reanimación cardiopulmonar (RCP)/primeros auxilios.
- Completé una tarjeta de contactos de emergencia y elegí un contacto fuera del estado en el que resido.
- Practicamos el plan de escape junto con mi familia.
- Sé cómo cortar el suministro de agua, electricidad y gas en mi hogar en caso de emergencia.
- Busqué y encontré los peligros potenciales que hay en mi hogar y los resolví.
- Mi familia tiene un kit de suministros para emergencias.
- Tengo un kit personal de suministros para emergencias:
 - En casa
 - En el trabajo
 - En mi automóvil

Recursos adicionales

- Aprenda sobre catástrofes y cómo estar preparado: prepare.org.
- Tome las clases sobre RCP/primeros auxilios de la Cruz Roja: edcross.org/takeaclass.
- Aplicaciones telefónicas: prepárese descargando las aplicaciones gratuitas de la Cruz Roja Americana. Sepa más sobre cuáles son las adecuadas para usted: redcross.org/apps.
- Únase a su comunidad para prepararse juntos en el Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias (Community Emergency Response Team, CERT): citizencorps.gov/cert.

Otros sitios útiles son:

- Cruz Roja Americana: redcross.org
- Organismo Federal de Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency): ready.gov
- Red de Información Pública Regional (Regional Public Information Network, RPIN): rpin.org

Contactos de Emergencia

Número local de emergencias: 9-1-1 o

Departamento de Policía

Departamento de Bomberos

Hospital

Control toxicológico: 1-800-222-1222 o

Compañía telefónica

Pacific Gas and Electric (PG&E)
(empresa proveedora de electricidad y gas)

Compañía proveedora de electricidad

Distrito de Servicios Públicos Municipales de East Bay
(East Bay Municipal Utility District, EBMUD)

Médico

Veterinario

Cruz Roja

Sitio de eliminación de residuos peligrosos del hogar

Números telefónicos de familiares

Números telefónicos de familiares

Números telefónicos de familiares

Números telefónicos de amigos

Números telefónicos de amigos

Lugar de encuentro acordado

Dirección

Número telefónico

Obtenga sus tarjetas en línea en redcross.org/prepare/ECCard.pdf.

- Escriba la información de contacto de cada miembro de su familia.
- Doble la tarjeta para que quepa en su billetera.
- Lleve la tarjeta a donde vaya.

Policia: llame al 9-1-1 o _____

Departamento de Bomberos: llame al 9-1-1 o _____

Proveedor de atención médica: _____

Centro de control toxicológico: 800-222-1222

Números de teléfono importantes



American Red Cross

Mi información de contacto en caso de emergencia



American Red Cross

Nombre: _____

Teléfono: _____

Domicilio: _____

Correo electrónico: _____

Contactos y lugares de encuentro en caso de emergencia



American Red Cross

Contacto en caso de emergencia (local)

Nombre: _____

Número: _____

Contacto en caso de emergencia (fuera de la zona)

Nombre: _____

Número: _____

Contactos y lugares de encuentro en caso de emergencia



American Red Cross

Lugares de encuentro en caso de emergencia

Cercano al domicilio: _____

Fuera del vecindario: _____

Sitio de evacuación desde el lugar de trabajo: _____

Sitio de evacuación desde la escuela o guardería: _____

redcross.org/prepare



Misión

La Cruz Roja Americana evita y alivia el sufrimiento de las personas en emergencias mediante la ayuda de voluntarios y la generosidad de los donantes.