

## Prepárese, tome medidas, recupérese

Los eventos de emergencia en nuestro país pueden variar desde eventos naturales (por ejemplo incendios arrasadores, tornados, inundaciones, condiciones meteorológicas extremas, tormentas de viento, brotes epidémicos, etc.) a eventos causados por el hombre (por ejemplo, terrorismo, ataques cibernéticos, tirador activo, etc.) a fallas tecnológicas/de servicio (por ejemplo, apagón, daño de estructuras, fallas de saneamiento/agua, corte de comunicaciones, etc.). Ahora es un momento adecuado para prepararse para lo que pueda suceder

### Prepárese: Qué hacer antes de una emergencia

**Haga un plan familiar.** Hable con todos los integrantes de la familia, inclusive con los más pequeños. Usted y su familia podrían no estar juntos durante una catástrofe. Confirme que todos los integrantes de la familia estén de acuerdo con un plan de emergencia. Brinde información de emergencia a las niñeras o a otros cuidadores que pudieran venir a su casa. Verifique que los integrantes de la familia conozcan todas las rutas posibles para salir de su casa y mantenga libres todas las salidas, por si es necesaria la evacuación durante la noche. Haga un simulacro del plan de la familia cada seis meses.

- [Visite las páginas de Ready.gov para saber cómo hacer un plan.](#)
- Aprenda primeros auxilios y RCP. Tenga un kit de primeros auxilios, un manual de primeros auxilios y medicamentos adicionales para los integrantes de la familia.

**Identifique un contacto fuera del área:** Elija una persona fuera del área cercana con la que los integrantes de la familia puedan comunicarse en caso de que estén separados. Esta persona debe vivir lo suficientemente lejos para que no esté involucrada en la misma emergencia. Recabe la información de contacto de todos los integrantes de la familia y asegúrese de que todos sepan dónde y cómo retomar contacto durante una catástrofe.

- [Contacto fuera del área:](#) Los integrantes de la familia deben tener un contacto fuera del área al que puedan llamar para hacerle saber que están a salvo cuando se separan. [Prepare tarjetas para llevar en la billetera con la información del contacto.](#)

**Decida cuál será el lugar de reunión de la familia:** Elija un lugar para que la familia se reúna después de una catástrofe. Asegúrese de que sea un lugar al que puedan llegar los niños si no están con usted.

**Comunicación de la familia:** Sepa cómo ponerse en contacto con sus hijos en su escuela o guardería, y cómo recogerlos después de una catástrofe. Informe a la escuela si alguna otra persona está autorizada a recogerlos. Mantenga actualizada la tarjeta de permiso de emergencia de su hijo.

**Información pública y advertencia:** Conozca las señales de emergencia de su comunidad, cómo suenan y lo que debe hacer cuando las escuche. Enseñe a sus hijos esas señales de advertencia y pregúnteselas cada tanto.

**Preparación financiera:** Las catástrofes de cualquier tipo pueden causar pérdidas económicas devastadoras. Considere el costo de una evacuación no planificada, o de

reconstruir su casa después de una inundación o un incendio. Si su casa es una inversión que da ganancias, podría perder un flujo íntegro de ingresos en pocas horas.

- Examine sus pólizas de seguro ya que el seguro del propietario de la vivienda podría no cubrir daños por catástrofes, como por ejemplo daños causados por granizada, tornados, inundaciones o nevada. Según donde viva, podría necesitar obtener cobertura adicional.
- Aumente sus ahorros para emergencias porque cuando ocurre una catástrofe usted podría estar sin trabajo y fuera de su hogar durante un período prolongado. Por eso los asesores financieros recomiendan mantener un fondo para emergencias que cubra por lo menos de tres a seis meses de gastos de subsistencia.
- Recopile documentos valiosos a los que podría necesitar acceder si se destruyera su casa. Esto comprende pólizas de seguro, pasaportes, números de tarjetas de crédito y números de cuentas bancarias.
- Conozca su casa. Saber cómo desconectar los servicios públicos antes de evacuar puede ayudar a minimizar el daño.

**Elabore un plan de evacuación.** Si necesita evacuar su casa, determine el proceso para evacuar rápidamente. Practique el plan por lo menos dos veces por año. A continuación se indican algunas cosas que se deben considerar al elaborar el plan de evacuación:

- ¿Cuáles son los objetos de su casa que podría necesitar recoger antes de una evacuación o durante una evacuación de emergencia?
- Guarde copias de los certificados del registro civil, y listas, fotos o videos de objetos valiosos en una caja fuerte. Incluya las pólizas de seguro actualizadas.
- ¿Cuál es su plan de emergencia para sus mascotas y su ganado?
- Designe una "zona de seguridad". ¿Cuáles son las distintas rutas para salir del vecindario y llegar a la "zona de seguridad"? ¿Qué pasa si las rutas de evacuación planificadas están bloqueadas debido a la emergencia?
- Sepa dónde están la estación de bomberos y la comisaría más cercanas.
- Sepa cómo cerrar el agua, el gas y la electricidad. Sepa dónde están las llaves de paso y los interruptores.
- Guarde a mano un poco de dinero en efectivo. Si hay un corte de energía eléctrica, los cajeros automáticos no funcionarán.
- Haga copias de sus certificados del registro civil y guárdelos en una caja fuerte en otra ciudad o estado. Guarde los originales de manera segura. Guarde fotos y cintas de video de su casa y los objetos valiosos en su caja fuerte.
- Asegúrese de que todos sepan dónde está todo y quién será responsable de conseguir cada cosa. Después - ¡PRACTIQUE!

**¡Inscríbese para recibir avisos de emergencias!**

- En el condado de Jefferson, [los avisos de emergencia de CodeRED](#) permiten a la Oficina del Alguacil advertir a los ciudadanos de los peligros. Con [CodeRED](#), la Oficina del Alguacil puede llamar, enviar mensajes de texto o correos electrónicos a muchas personas y empresas para advertirles de sospechas de situaciones peligrosas, inundaciones, incendios o derrames de sustancias químicas. [Inscríbese en CodeRED.](#)
- [Smart911](#) es un servicio gratuito con el que los usuarios pueden crear un perfil de seguridad ingresando datos demográficos que quieren que estén accesibles sobre ellos mismos, su familia, su vivienda e incluso sus mascotas. Los datos pueden incluir fotos e información relativa a enfermedades, alergias, discapacidades o necesidades especiales, direcciones de la vivienda de personas que llaman por

teléfono celular y planos, para nombrar solo algunas. [Smart911](#) envía esta información automáticamente a los operadores, quienes después posibilitan que los socorristas puedan acceder eficazmente a la información logística y sanitaria crítica antes de llegar al lugar de la emergencia.

**Conozca a su vecino:** Sus vecinos pueden ser su mejor sistema de apoyo. En una emergencia, los organismos de socorro podrían estar abrumados y necesitar ayuda de voluntarios capacitados. Hay muchas maneras en que puede participar y apoyar a su comunidad. Hable con sus vecinos con respecto a la planificación de emergencias y cómo puede ayudar a los vecinos que podrían necesitar asistencia, como por ejemplo ancianos, personas con bebés o personas con necesidades sanitarias especiales. Hable con ellos sobre cómo pueden trabajar juntos; ¿quién podría necesitar ayuda para evacuar? ¿Alguien tiene problemas de salud que se deben tener en cuenta?

- Infórmese sobre distintas maneras de participar: [FEMA.gov Community Emergency Response Teams](#)
- Voluntariado de Salud Pública del Condado de Jefferson

**Tenga un kit de emergencia de "refugio en el lugar".** Los organismos gubernamentales responderán a las catástrofes de la comunidad, pero los ciudadanos podrían estar solos durante horas e incluso días, después de que ocurra la catástrofe. Debe estar preparado para cuidarse y cuidar a su familia por lo menos durante tres días. En algunas situaciones de emergencia, como por ejemplo una pandemia de gripe, podría necesitar prepararse para semanas o meses. A continuación se presentan algunos ejemplos de suministros del kit de emergencia:

- Alimentos deshidratados o enlatados y agua potable para cada persona.
- Abrelatas
- Suministros de primeros auxilios y libro de primeros auxilios
- Copias de documentos importantes, como por ejemplo partidas de nacimiento, licencias y pólizas de seguros
- Artículos para "necesidades especiales" de integrantes de la familia, como por ejemplo leche artificial, anteojos y medicamentos
- Una muda de ropa
- Saco de dormir o manta
- Radio o televisión que funcione con batería
- Linterna y pilas adicionales
- Silbato
- Fósforos impermeables
- Juguetes, libros, rompecabezas, juegos
- Otro juego de llaves de la casa y del auto
- Lista de nombres y números de teléfono de contactos
- Alimentos, agua y suministros para mascotas

**Otros artículos que pueda guardar en su casa para usar en una situación de emergencia:**

**Implementos para cocinar**

- Barbacoa, cocina de acampar
- Combustible para cocinar, como por ejemplo carbón vegetal o combustible para estufa de acampar
- Cuchillos, tenedores y cucharas de plástico
- Platos y tazas de papel
- Toallas de papel
- Papel de aluminio de alta resistencia

**Suministros de higiene**

- Bolsas de basura de plástico grande para la basura, con protección para el agua
- Recipientes de basura grandes
- Barra de jabón y detergente líquido
- Champú
- Pasta dental y cepillos de dientes
- Suministros de uso femenino y para bebés
- Papel higiénico
- Lejía de uso doméstico sin aditivos, y gotero (para purificar el agua potable)

**Otras referencias**

- Armar un Kit en [Ready.gov](https://www.ready.gov)
- [Lista de suministros para la familia](#) en Ready.gov, este es el enlace de la [lista para imprimir](#)
- Lo que necesita en el kit de emergencia de la [Cruz Roja](#)

- Periódicos - para envolver basura y desperdicios

**Confort**

- Zapatos resistentes
- Guantes para limpiar escombros
- Tienda de campaña

**Herramientas**

- Hacha, pala, escoba
- Llave inglesa para cerrar el gas
- Destornillador, alicates, martillo
- Bobina de cuerda de media pulgada
- Cinta plástica y laminado
- Cuchillo u hojas de afeitar
- Manguera de jardín para trasvasar con sifón y combatir incendios

**Prepare bolsas de emergencia ("go-bag").** Prepare un kit de suministros en una bolsa de emergencia para 72 horas. Incluya lo siguiente: agua, alimentos, vestimenta de protección (incluidos zapatos resistentes), ropa de lana o algodón, pantalones largos, camisetas de manga larga, guantes, un pañuelo, medicamentos, cargador de teléfono y artículos de tocador para viaje. Guarde en paquetes fáciles de transportar. Haga que los niños ayuden a preparar las bolsas de emergencia (pueden poner algunos juguetes o un animal de peluche). Puede encontrar otras sugerencias sobre qué incluir en su kit en <https://www.ready.gov/colorado>. Asegúrese de incluir copias de los documentos personales y listas de contactos, los medicamentos necesarios y dinero en efectivo. Sabemos que puede ser costoso, así que concéntrese primero en lo básico.

Si tiene necesidades físicas o médicas especiales, cerciórese de tener una provisión adicional de medicamentos y suministros para llevar. Las personas con enfermedades cardíacas y pulmonares deben ser particularmente cuidadosas con respecto al humo de la combustión de la madera. Hable de sus planes de emergencia con su proveedor de atención médica.

**Contactos fuera del área:**

**Si se separa de sus seres queridos cuando ocurre la catástrofe, deberá encontrar una manera de saber dónde están. El estrés del evento puede hacer difícil recordar incluso información de rutina, como números de teléfono. Todos los integrantes del núcleo familiar deben tener siempre una tarjeta del contacto fuera del área en una billetera, bolso o mochila.**

**Prepárese**

- Pida a un familiar o a un amigo que sea su persona de contacto. Esta persona debe vivir por lo menos a 100 millas de distancia de usted, para que no esté involucrada en la misma emergencia. Podría ser difícil hacer llamadas locales, porque muchas personas podrían estar usando las líneas telefónicas al mismo tiempo. Sin embargo, debería poder hacer llamadas de larga distancia.
- Prepare tarjetas pequeñas con el nombre y el número de teléfono de la persona de contacto para que todos los integrantes de la familia lleven en billeteras, bolsos o mochilas.
- Guarde un teléfono que no necesite electricidad. ¡Los teléfonos inalámbricos usan electricidad, si no hay energía eléctrica, no funcionarán!

**Tarjeta del contacto fuera del área para la billetera**

Haga copias de esta tarjeta para todos los integrantes de la familia. Pida a cada persona que agregue la información de contacto de la familia y coloque las tarjetas en su billetera o bolso. Si hay integrantes de su familia que no hablen inglés, prepare tarjetas de emergencia en inglés con sus nombres, direcciones e información sobre medicamentos o alergias. Asegúrese de que siempre puedan encontrar sus tarjetas.

(Recorte la imagen de la tarjeta, dóblela para que entre en la billetera).

<p><b>OUT OF AREA CONTACT PERSON</b></p> <p><b>Why?</b> Local phone systems may be shut down in a disaster. However, you frequently can place a long-distance call</p> <p>NAME (PRINT): _____</p> <p>PHONE NUMBERS (with area code): Home: _____ cell: _</p>	<p>DISASTER MEETING PLACE (if I cannot return home):</p> <p>EXACT LOCATION _____</p> <p>MEETING PLACE IN CASE OF HOUSE FIRE:</p> <p>EXACT LOCATION _____</p> <p>IN CASE OF LOCAL EMERGENCY, CONTACT:</p> <p>PRINT NAME _____ PHONE _____</p>
--	--

### ***Ponerse en contacto con los seres queridos después de las catástrofes***

- Todos los integrantes de la familia deben llamar al contacto fuera del área. La persona de contacto recabará la información sobre cada uno de los integrantes de la familia, dónde están y cómo comunicarse con ellos.
- Es posible que pueda enviar mensajes de texto a sus seres queridos desde su teléfono celular. Envíe mensajes cortos.
- Cerciórese de que los teléfonos inalámbricos estén colgados; durante eventos de emergencia los teléfonos inalámbricos se pueden caer de la base. Cuando muchos teléfonos inalámbricos están desconectados, el servicio de telefonía local puede dejar de funcionar correctamente.
- Debería poder usar un teléfono público si su teléfono particular no funciona. Los teléfonos públicos son parte de la red de servicios de emergencia, y restablecer su servicio es una prioridad. Averigüe dónde están los teléfonos públicos de su área y enséñeles a sus hijos cómo usarlos. Pegue con cinta adhesiva a su tarjeta del contacto fuera del área las monedas necesarias para usar un teléfono público.

### **Tome medidas: Cuando ocurre una emergencia**

- Manténgase calmado y tómese tiempo para pensar. Ofrezca ayuda cuando sea necesario.
- Siga Twitter, vea los noticieros locales, escuche la radio para conocer la información oficial y las instrucciones.
- Use el teléfono solamente para hacer llamadas de emergencia.
- Si le ordenan evacuar, tome su kit de emergencia y siga las instrucciones de los responsables para ir a un lugar seguro o un refugio temporal.

### **Recuperación: Después de una emergencia**

- Tenga cuidado al entrar en edificios y casas que sufrieron daños.
- Aléjese de cables eléctricos dañados y electrodomésticos mojados.
- Examine alimentos y abastecimientos de agua para detectar contaminación.
- Informe a sus allegados que está a salvo. Pero no ocupe las líneas telefónicas; podrían ser necesarias para hacer llamadas de emergencia.