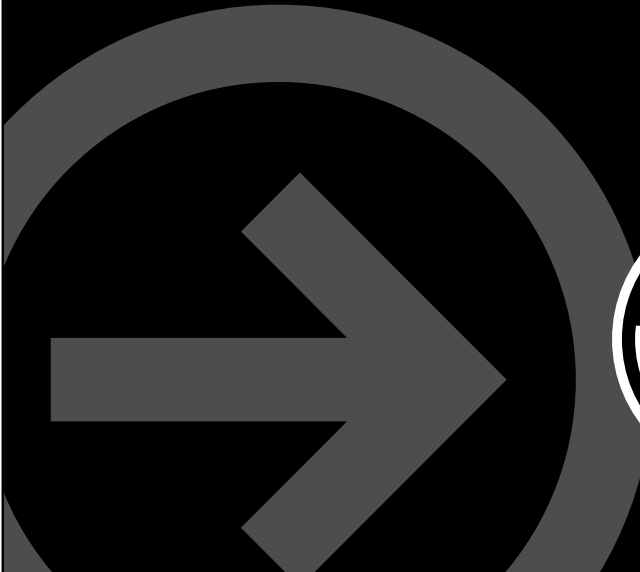




Planeación para emergencias:  
Tres pasos para estar preparado  
Guía de seguridad para la familia





¿Cuenta con un detector de humo en su casa?

¿Cuenta con una llanta de refacción en su automóvil?

¿Hay una caja de vendas (curitas) en su botiquín de medicinas?

Si respondió afirmativamente, significa que tiene experiencia para prepararse para una emergencia.

Pueden parecer cosas pequeñas, pero las cosas pequeñas pueden salvar vidas.



Las emergencias suceden. Puede ser un tornado, un incendio en la casa, una inundación o un ataque terrorista. A nadie le gusta pensar en accidentes o desastres, pero estar preparado para una emergencia puede ayudar a proteger a su familia. Lo que se pretende al prepararse para emergencias es hacer lo más que se pueda antes de que suceda una emergencia. Es por eso que hemos creado este folleto. Es una manera de educar a los residentes del estado de Missouri para estar preparados para emergencias y animarlos a que lleven a cabo este proceso. Queremos que comparta esta información con su familia, amigos y vecinos. Trabajando juntos podremos estar preparados y salvar vidas.

Lo más importante que debe recordar en una emergencia es mantener la calma. Si algo sucede, trate de estar al tanto de la mayor información posible sobre la situación. Muchos de nosotros dependemos de la televisión, la radio o el Internet para estar al tanto de las noticias. Pero algunas emergencias pueden provocar un apagón eléctrico y por eso es importante tener a la mano un radio de pilas.

## **READY IN 3 (LISTO EN 3): TRES PASOS PARA PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA**

**L**as agencias federales, estatales y locales tienen planes para proteger al público. Pero usted es responsable de su propia seguridad, hasta en una emergencia. Este folleto se enfoca en cómo prepararlo a usted y a su familia.

En casa, en la escuela, en el trabajo, e incluso en nuestros automóviles, necesitamos saber qué hacer en una emergencia y a dónde debemos ir. El Departamento de salud y servicios para personas de la tercera edad del estado de Missouri creó un programa llamado Ready in 3 (Listo en 3), el cual es una forma fácil de aprender a prepararse para una emergencia.

### **Ready in 3 incluye tres pasos.**

- ▶ Crear un plan para usted, su familia y su negocio.
- ▶ Preparar un equipo de emergencia para la casa, el auto y el trabajo.
- ▶ Escuchar la información sobre lo que debe hacer y a dónde debe acudir durante una verdadera emergencia.

## READY IN 3: HAGA UN PLAN

**D**esarrolle un plan de emergencia para usted y su familia. Es posible que su familia no esté reunida cuando ocurra una emergencia. Por eso es importante tener un plan determinado. Toda la familia debe conocer y entender el plan.

Hable sobre cómo ponerse en contacto unos con otros en diferentes situaciones. Puede pensar en un par de planes diferentes. Hacer planes para un tornado puede ser diferente a hacer planes para un ataque terrorista que incluye sustancias químicas tóxicas.

Considere comunicarse con el mismo amigo o miembro de la familia por teléfono o correo electrónico. Piense en designar como contacto a un amigo o miembro de la familia que viva en otra ciudad. Podría ser más fácil hacer una llamada de larga distancia en lugar de una llamada local durante una emergencia. Podría ser más fácil para una persona que vive en otra ciudad ponerse en contacto a miembros de la familia que están separados.

## Haga un plan para dos situaciones – permanecer en casa o irse.

Debe estar preparado para quedarse en un lugar (como en su casa) o evacuarlo. Decidir si es mejor quedarse o irse depende del tipo de emergencia. Las autoridades le podrán decir lo que necesita hacer.

En algunos casos, la limitación en la comunicación y la información pueden requerir que usted decida lo que es mejor para usted y su familia.

- ▶ Vea la televisión o escuche la radio para estar al tanto de la mayor información posible.
- ▶ Use el sentido común.
- ▶ Trate de mantenerse en calma y mantener a su familia tranquila.

## Prepare un refugio en casa.

Antes de una emergencia, decida cuál habitación es la más segura en caso de que tenga que permanecer en casa. La habitación debe ser en el interior de la casa. Elija una habitación con pocas puertas y ventanas. Hay algunas cosas que debe tomar en cuenta, entre ellas:

- ▶ Debe haber suficiente espacio en la habitación para todos los miembros de la familia y las mascotas.
- ▶ Debe asegurar las puertas que dan al exterior.

En una emergencia en la que haya sustancias tóxicas en el aire, quizá tenga que sellar la habitación lo mejor que pueda. Esto incluye:

- ▶ Cerrar las ventanas, las rejillas de ventilación y los tiros de las chimeneas.
- ▶ Apagar el aire acondicionado, los sistemas de calefacción por aire forzado, los extractores y las secadoras de ropa.
- ▶ Si se ordena, sellar las puertas y las rejillas de ventilación con tela de plástico y cinta adhesiva resistentes.
- ▶ Mantener los suministros de emergencia en esta habitación.
- ▶ Escuchar la televisión o un radio de pilas para estar al tanto de la información.

## Sepa a dónde ir en caso de que tenga que irse.

Algunas veces puede que no sea seguro quedarse en casa. Planee dónde se pueden reunir los miembros de la familia. Sepa a dónde irá y cómo llegará ahí.

- ▶ Planee diversas rutas en diferentes direcciones.
- ▶ Si usted maneja, mantenga las ventanas y las rejillas cerradas, y el aire acondicionado y la calefacción apagados.
- ▶ Traiga con usted un juego de artículos de emergencia.
- ▶ Si puede, traiga a sus mascotas. Sin embargo, muchos refugios públicos no permiten mascotas. Tenga un plan para el cuidado de su mascota en caso de que no pueda traerla con usted.

## **READY IN 3: PREPARE UN EQUIPO DE EMERGENCIA**

**E**n caso de una emergencia, quizá no pueda conseguir alimentos o agua por algunos días o semanas, y tal vez no haya electricidad.

Trate de tener alimentos y agua potable equivalente para tres días para cada una de las personas dentro de su plan. Debe tener un galón de agua para cada persona, para cada día. Si tiene espacio, debe almacenar agua potable equivalente para dos semanas para cada persona.

Pero los alimentos y el agua no son las únicas cosas que debe tener a la mano. Los siguientes artículos deben ser parte de su equipo de emergencia. La caja debe mantenerse en un recipiente que pueda cargar fácilmente en caso de que tenga que irse de la casa. Puede usar una bolsa grande, un recipiente de plástico o un bote de basura con tapa. Puede encontrar una lista más detallada del juego de emergencia al final de este folleto.

### **Artículos básicos**

- ▶ Agua y alimentos secos o enlatados
- ▶ Radio de pilas
- ▶ Linterna de mano
- ▶ Pilas adicionales para el radio y la linterna
- ▶ Medicinas recetadas
- ▶ Botiquín de primeros auxilios

### **Artículos para el automóvil**

Mantenga siempre un juego de emergencia pequeño y portátil en su automóvil. Además, debe incluir un juego pequeño de artículos personales con:

- ▶ Un galón de agua
- ▶ Varias latas de alimentos y un abrelatas manual
- ▶ Una bolsa de dormir o una cobija adicional
- ▶ Dinero adicional
- ▶ Un botiquín de primeros auxilios



## READY IN 3: ESCUCHE LA INFORMACIÓN

**E**n una emergencia, es importante mantenerse calmado. Obtenga la mayor información posible sobre la situación. Muchos de nosotros dependemos de la televisión, la radio o el Internet para estar al tanto de las noticias. Pero algunas emergencias pueden causar un apagón eléctrico. Asegúrese de tener un radio de pilas con pilas adicionales.

Las autoridades municipales, del condado y del estado han elaborado planes de emergencia. Durante una emergencia, es importante seguir sus instrucciones y consejos. Ellos le darán la información más reciente.

### PLANEACIÓN PARA UNA SITUACIÓN ESPECIAL

#### Planeación para emergencias si tiene niños en la escuela:

Muchas escuelas tienen sus propios planes de emergencia. Las autoridades de la escuela de su hijo deberán tener la información actual para ponerse en contacto con usted y con otro miembro de la familia. Asegúrese de que tengan los

téfonos actualizados del trabajo, de la casa y celulares. Si tiene correo electrónico, proporciónelos su dirección.

Es importante preguntar al maestro de su hijo o al director de la escuela cómo se comunicarán con los padres en caso de que ocurra una emergencia. También debe saber qué medidas se seguirán para proteger a los niños. Algunas preguntas que podría hacer incluyen:

- ▶ ¿Cómo se pondrán en contacto conmigo si hay una emergencia?
- ▶ ¿Practican con regularidad simulacros de incendios, terremotos, tornados y terrorismo?
- ▶ ¿Hay suficiente agua y comida almacenada en la escuela para todos los niños?
- ▶ ¿Con qué artículos de primeros auxilios cuenta la escuela?
- ▶ ¿Están los maestros y los administradores preparados para “ofrecer refugio en la escuela”?
- ▶ ¿Tienen un plan para separar a los estudiantes de otros que puedan haber estado expuestos a sustancias químicas, bacterias o virus?
- ▶ ¿A dónde se llevarán a los estudiantes en caso de que tengan que evacuar la escuela?

## **Planeación para emergencias en el trabajo:**

Su empleador quizá tenga un plan de evacuación del edificio. Algunas empresas practican simulacros de evacuación de emergencia con regularidad. Deberá haber un lugar de reunión en el exterior de su edificio donde todos se puedan reunir.

Pero no dependa de su empleador para todo. Mantenga su propio suministro de agua potable y comida enlatada en su escritorio o armario. También puede ser útil tener una linterna de mano y un radio de pilas. Todos deben considerar mantener un cambio de ropa en el trabajo. Se debe incluir un práctico par de zapatos resistentes.

## **Preparar a las mascotas en caso de emergencia:**

Asegúrese de que sus mascotas tengan placas de identificación y las vacunas al día. Si debe irse de la casa, traiga a su mascota consigo siempre que sea posible. Puede hacer planes con anticipación y preparar un kit de suministros para su mascota que incluya alimentos, agua y medicinas adicionales. También es importante tener un porta-mascotas y una correa. Para los gatos, recuerde incluir arena adicional.

## **Plan de emergencia para personas con necesidades físicas y/o de acceso:**

Las personas que viven en instituciones de cuidados deben revisar los planes de emergencia del edificio. Conozca dónde se encuentran sus medicinas y el equipo médico en caso de que necesite la ayuda de otra persona durante una evacuación. El equipo como sillas de ruedas, bastones o andadores debe estar etiquetado con su nombre.

Las personas con necesidades físicas y/o de acceso que viven en casa deben identificar a las personas que puedan ayudarlas durante una emergencia. Asegúrese de que esas personas sepan dónde guarda usted sus suministros de emergencia.

Dé a alguien la llave de su casa o departamento para que sea fácil llegar hasta usted en caso de emergencia.

Use placas o brazaletes de alerta médica para ayudar a identificar sus necesidades específicas en caso de que necesite atención médica. Si necesita diálisis u otro tratamiento para mantener la vida, conozca la ubicación de más de un centro donde pueda recibir tratamiento. Un juego de suministros para personas con necesidades físicas y/o de acceso debe incluir los siguientes artículos adicionales:

- ▶ Una lista de las medicinas recetadas y sin receta, incluyendo las dosis
- ▶ Una lista de alergias
- ▶ Lentes adicionales y pilas para dispositivos auditivos, según sea necesario
- ▶ Pilas adicionales para equipo de ayuda, conforme sea necesario
- ▶ Una lista de la marca, el estilo y los números de serie de los aparatos médicos
- ▶ Copias del seguro médico y tarjetas de Medicare
- ▶ Una lista de la información del contacto de emergencia de los doctores
- ▶ Una lista de contactos de emergencia y de los familiares
- ▶ Teléfonos de los vecinos cercanos que pueden ayudar

## DESE UNA PALMADITA EN LA ESPALDA Y MANTÉNGASE ALERTA

**H**a hablado con su familia y amigos. Su plan está hecho. Su juego de artículos de emergencia está guardado y listo. Siéntase orgulloso del hecho que ha seguido los pasos indicados para mantener a su familia y a usted lo más seguros posible.

El paso final es mantenerse alerta. Revise su plan con regularidad. Asegúrese de revisar la comida, el agua y los artículos médicos, para que se mantengan frescos.

Recuerde: las emergencias pueden afectar a cualquier persona. Pero al estar Ready in 3, ha tomado la decisión de participar activamente en su seguridad y en la seguridad de sus seres queridos.

## LISTA DEL JUEGO DE EMERGENCIA

---

### Agua

Un galón de agua para cada persona por día, para un mínimo de tres días. Si tiene espacio, debe almacenar agua potable para dos semanas para cada persona. Recuerde cambiar el agua almacenada cada seis meses.

### Comida seca o enlatada

Incluya alimentos secos o enlatados que no se echen a perder. Recuerde empacar un abridor de latas que no requiera electricidad.

- ▶ Carnes, frutas y verduras enlatados listos para comer
- ▶ Barras de proteína o de frutas
- ▶ Cereal seco o granola
- ▶ Mantequilla de cacahuete
- ▶ Fruta seca
- ▶ Nueces
- ▶ Galletas
- ▶ Jugos enlatados
- ▶ Leche pasteurizada no perecedera
- ▶ Vitaminas
- ▶ Alimentos que lo hagan sentir bien como chocolate y dulces

### Artículos básicos

- ▶ Ropa limpia y zapatos resistentes para cada persona
- ▶ Impermeables
- ▶ Abrigos, gorras y guantes
- ▶ Bolsas de dormir o cobijas
- ▶ Una tarjeta de crédito adicional y dinero
- ▶ Un juego adicional de llaves del automóvil y de la casa
- ▶ Radio de pilas
- ▶ Linterna de mano
- ▶ Pilas adicionales para el radio y la linterna
- ▶ Artículos para comer como servilletas, platos y cubiertos desechables
- ▶ Tienda de campaña
- ▶ Cinta adhesiva resistente (cinta aislante, cinta eléctrica)
- ▶ Tijeras
- ▶ Bolsas de basura o tela de plástico resistentes
- ▶ Cerillos en una caja impermeable
- ▶ Papel y lápiz
- ▶ Hilo y aguja
- ▶ Papel de baño, toallitas húmedas
- ▶ Detergente líquido
- ▶ Jabón, desodorante, pasta dental
- ▶ Bolsas de basura de plástico con amarres

- ▶ Blanqueador casero de cloro
- ▶ Cubeta de plástico con tapa hermética
- ▶ Desinfectante
- ▶ Tarjeta prepagada para llamadas de larga distancia
- ▶ Un silbato para enviar señales de auxilio

### Artículos especiales

- ▶ Medicinas recetadas
- ▶ Artículos de bebé como pañales, fórmula lactante, biberones
- ▶ Artículos de higiene femenina
- ▶ Lentes regulares o lentes de contacto adicionales, incluyendo suministros
- ▶ Artículos dentales
- ▶ Artículos de entretenimiento como libros, barajas y juegos de mesa
- ▶ Documentos importantes de la familia guardados en un recipiente hermético, incluyendo identificación, información del seguro, números de cuentas bancarias y actas de nacimiento
- ▶ Artículos de mascotas como alimento, agua e identificación

### Botiquín de primeros auxilios

- ▶ Vendas (curitas) adhesivas en diferentes tamaños
- ▶ Seguritos (Imperdibles)
- ▶ Jabón
- ▶ Antibiótico en ungüento
- ▶ Guantes de látex
- ▶ Toallas pequeñas
- ▶ Protector solar
- ▶ Varias gasas estériles de 2 y 4 pulgadas
- ▶ Varias vendas triangulares (3)
- ▶ Vendas estériles en rollo de 2 pulgadas (3 rollos)
- ▶ Vendas estériles en rollo de 3 pulgadas (3 rollos)
- ▶ Tijeras
- ▶ Pinzas
- ▶ Aguja
- ▶ Toallitas húmedas
- ▶ Antiséptico
- ▶ Termómetro
- ▶ Jalea de petróleo (vaselina)
- ▶ Aspirina o medicina para el dolor sin aspirina
- ▶ Medicina para la diarrea
- ▶ Antiácido
- ▶ Laxante

## Artículos para el automóvil

- ▶ Mapas de carreteras
- ▶ Bomba y juego de reparación de llantas
- ▶ Cables para arrancar la batería
- ▶ Luces de bengala
- ▶ Linterna de mano
- ▶ Radio de pilas
- ▶ Pilas adicionales para el radio y la linterna
- ▶ Extinguidor de incendios
- ▶ Un galón de agua
- ▶ Varias latas de alimentos y un abrelatas manual
- ▶ Una bolsa de dormir o una cobija adicional
- ▶ Dinero adicional
- ▶ Botiquín de primeros auxilios

# Datos sobre el Departamento de salud y servicios para personas de la tercera edad del estado de Missouri

El departamento de salud y servicios para personas de la tercera edad del estado de Missouri protege y promueve la calidad de vida y salud para todos los residentes de Missouri mediante el desarrollo y la implementación de programas y sistemas que proporcionen:

Información y educación

Regulación y supervisión efectiva

Servicios de calidad

Vigilancia de enfermedades y condiciones de salud



Missouri Department of Health and Senior Services  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570

[health.mo.gov](http://health.mo.gov)

Para reportar una emergencia de salud pública, llame al 1-800-392-0272. Este teléfono gratuito cuenta con personal disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Se pueden obtener modelos alternativos de esta publicación para personas con incapacidades comunicándose a la oficina indicada antes.  
Teléfono para ciudadanos con problemas de audición: 1-800-735-2966.

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA  
Los servicios se proporcionan sin discriminación alguna.

Respaldado por:



[www.homelandsecurity.mo.gov](http://www.homelandsecurity.mo.gov)



[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Agencia estatal de administración de emergencias  
[www.sema.dps.mo.gov](http://www.sema.dps.mo.gov)

# Plan de la Familia

## Residencia principal de la familia

Dirección \_\_\_\_\_

Núm. de servicio médico de emergencia / incendios \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Información de la familia

Nombre						
Fecha de nacimiento						
Núm. de Seguro Social						
Ubicación habitual de lunes a viernes						
Doctor						
Información médica especial						
Información de seguro médico						

**Lugar de trabajo de** \_\_\_\_\_ **Lugar de trabajo de** \_\_\_\_\_ **Lugar de trabajo de** \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

**Escuela de** \_\_\_\_\_ **Escuela de** \_\_\_\_\_ **Escuela de** \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Pariente más cercano

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

**Planee cómo su familia permanecerá en contacto en caso de separarse a causa de un desastre.**

**Seleccione dos lugares para reunirse:**

**Lugar de reunión** (a una distancia segura de su casa) \_\_\_\_\_ **Lugar alternativo** (un lugar fuera de su barrio) \_\_\_\_\_

Nombre del lugar \_\_\_\_\_ Nombre del lugar \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

**Seleccione un amigo o miembro de la familia que viva en otra ciudad como contacto para que todos se comuniquen con él.**

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono de la casa \_\_\_\_\_ Teléfono del trabajo \_\_\_\_\_

Teléfono celular \_\_\_\_\_

**Designe una habitación de su casa si tiene que permanecer ahí durante varios días.**

Habitación \_\_\_\_\_ (Mantenga su equipo de emergencia en esta habitación.)

**Designe un lugar en el cual su familia podrá permanecer durante varios días en caso de evacuación.**

Nombre del lugar \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_



# Lista de verificación del equipo de emergencia

**Los siguientes artículos deben ser parte de su equipo de emergencia y se deben mantener en un recipiente que se pueda acarrear fácilmente.**

- Agua embotellada (un galón de agua por persona por día, suficiente para tres días).
- Comida seca o enlatada (Suministro de tres días de comida no perecedera para cada persona. No olvide un abrelatas manual.)
- Radio de baterías
- Linterna de mano
- Baterías adicionales para el radio y la linterna de mano
- Equipo de primeros auxilios
- Medicinas recetadas
- Ropa limpia y zapatos resistentes
- Tarjeta de crédito adicional
- Dinero adicional
- Bolsas de basura resistentes
- Fórmula lactante y comida de bebé si tiene un bebé en casa

## Escuche la información

**Escuche la información sobre qué hacer y a dónde ir durante una emergencia. Las autoridades municipales, del condado y del estado han elaborado planes de emergencia. Durante una emergencia, es importante seguir sus instrucciones y consejos.**

**Otras cosas que debe considerar:**

- Conozca los planes de emergencia y evacuación de su lugar de trabajo. (Mantenga en su escritorio o armario un suministro de agua y comida enlatada, una linterna de mano, un radio de baterías, un cambio de ropa y un par de zapatos.)
- Si usted es una persona mayor o con alguna incapacidad y reside en unas instalaciones de cuidados especiales, revise los planes de emergencia y de evacuación del edificio.
- Si vive en casa y tiene alguna incapacidad y necesidades médicas especiales, identifique a las personas que lo pueden ayudar en una emergencia.
- Conozca los planes de emergencia de la escuela o guardería de sus hijos. (Asegúrese de que tengan la información actualizada de usted y de otro miembro de la familia a quien puedan contactar.)
- Mantenga un equipo de emergencia portátil en su automóvil en todo momento. (Incluya un galón de agua, varias latas de comida y un abrelatas manual, un saco de dormir o una cobija adicional, dinero adicional y artículos de primeros auxilios.)
- Tome en cuenta a su mascota cuando se prepare para una emergencia.

**Hable sobre esta información con toda su familia.**

Para obtener más información sobre cómo prepararse para una emergencia, visite [health.mo.gov](http://health.mo.gov) o comuníquese a su departamento local de salud pública.

Missouri Department of Health and Senior Services  
Center for Emergency Response and Terrorism  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573.526.4768

