



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





¿Tiene su casa un detector
de humo?

¿Tiene su automóvil una llanta
de refacción?

¿Tiene una caja de vendajes en
su botiquín de medicinas?

Si respondió afirmativamente, significa que tiene
experiencia en la preparación para una emergencia.

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



Las emergencias suceden. Puede ser un tornado, un incendio de la casa, una inundación o un ataque terrorista. Nadie quiere pensar en accidentes o desastres, pero estar preparado para una emergencia puede ayudar a proteger a su familia. El punto principal de la preparación para emergencias es hacer lo más que sea posible 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 guíen este proceso. Queremos que comparta esta información con su familia, amigos y vecinos. Trabajando juntos podremos estar preparados y salvar vidas.

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

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

Las agencias federales, estatales y locales tienen planes para proteger al público. Pero usted es responsable de su propia seguridad, aún 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 Mayores del Estado de Missouri creó un programa llamado Ready in 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 emergencia real.

READY IN 3: HAGA UN PLAN

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

Hable sobre cómo se pueden encontrar unos a otros en situaciones diferentes. Puede pensar en un par de planes diferentes. Planear para un tornado puede ser diferente a planear para un ataque terrorista que incluye sustancias químicas venenosas.

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 conectar a miembros de la familia que están separados.

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

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

En algunos casos, la comunicación y la información limitadas pueden exigir que usted decida lo que es mejor para usted y su familia.

- ▶ Vea la televisión o escuche la radio para obtener 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 virus 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 abanicos de escape y las secadoras de ropa.
- ▶ Si se instruye, sellar las puertas y las rejillas de ventilación con sábanas de plástico y cinta adhesiva resistentes.
- ▶ Mantener los suministros de emergencia en esta habitación.
- ▶ Escuchar la información en la televisión o un radio de baterías.

Sepa a dónde ir en caso de que tenga que salir.

Algunas veces puede no ser 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 conduce, mantenga las ventanas y las rejillas cerradas, y el aire acondicionado y la calefacción apagados.
- ▶ Lleve consigo un equipo de emergencia.
- ▶ Si puede, lleve 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 llevarla con usted.

READY IN 3: PREPARE UN EQUIPO DE EMERGENCIA

Si sucede una emergencia, quizá no pueda obtener alimentos o agua en algunos días o semanas, y tal vez no haya electricidad.

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

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

Artículos básicos

Agua y alimentos secos o enlatados
Radio de baterías
Linterna de mano
Baterías adicionales para el radio y la linterna
Medicinas recetadas
Equipo de primeros auxilios

Artículos para el automóvil

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

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

READY IN 3: ESCUCHE LA INFORMACIÓN

Es importante mantenerse en calma en una emergencia. Obtenga la mayor información posible sobre la situación. Muchos de nosotros dependemos de la televisión, la radio o el Internet para obtener las noticias. Pero algunas emergencias pueden causar un apagón eléctrico. Asegúrese de tener un radio de baterías con baterías 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 niño deberán tener la información actual de contacto de usted y otro miembro de la familia. Asegúrese de que tengan los teléfonos

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

Es importante preguntar al maestro de su niño o al director de la escuela cómo se comunicarán con los padres en caso de que ocurra una emergencia. Debe saber también 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?
- ▶ ¿Qué artículos de primeros auxilios tiene la escuela?
- ▶ ¿Están los maestros y los administradores preparados para “ofrecer refugio en la escuela”?
- ▶ ¿Tienen un plan para separar a los estudiantes que puedan haber estado expuestos a sustancias químicas, bacterias o virus de otros?
- ▶ ¿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 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 baterías. Todos deben considerar mantener un cambio de ropa en el trabajo. Se debe incluir un par de zapatos resistentes y prácticos.

Preparación para emergencias para las mascotas:

Asegúrese de que sus mascotas tengan placas de identificación y las vacunas actualizadas. Si debe salir de casa, lleve a su mascota consigo siempre que sea posible. Puede planear con anticipación y crear un equipo de suministros para su mascota que incluya alimentos, agua y medicinas adicionales. También es importante tener una caja de transporte y una correa. Para los gatos, recuerde incluir arcilla granulada adicional.

Planeación para emergencias para personas con necesidades W_TZ_RJvd

Las personas mayores y las personas incapacitadas que se encuentran en instalaciones de cuidados especiales deben revisar los planes de emergencia del edificio. Conozca la ubicación de sus medicinas y del equipo médico especial en caso de que necesite que alguien lo obtenga durante una evacuación. El equipo como sillas de ruedas, bastones o andadores debe estar etiquetado con su nombre.

Las personas incapacitadas o que tienen necesidades especiales, que viven en casa, deben identificar a las personas que puedan ayudarlas durante una emergencia. Asegúrese de que esas personas sepan dónde

conserva sus artículos de emergencia. Proporcione a alguien la llave de su casa o departamento.

Las placas o brazaletes de alerta médica ayudarán a identificar su incapacidad en caso de que necesite atención médica. Si necesita diálisis u otro tratamiento para sustentar la vida, conozca la ubicación de más de un centro de tratamiento. Se debe incluir un equipo de artículos para personas con necesidades funcionales, que incluya los artículos adicionales siguientes:

- ▶ Una lista de medicinas recetadas y sin receta, incluyendo las dosis.
- ▶ Una lista de alergias.
- ▶ Anteojos adicionales y baterías para dispositivos auditivos, según sea necesario.
- ▶ Baterías adicionales para sillas de ruedas u otro equipo especial, según 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 doctores.
- ▶ Una lista de contactos de emergencia y de los familiares.
- ▶ Teléfonos de los vecinos cercanos que pueden ayudar.

TRANQUILÍCESE Y MANTÉNGASE ALERTA

Ha hablado con su familia y amigos. Su plan está hecho. Su equipo 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 seguro posible.

El paso final es mantenerse alerta. Revise su plan con regularidad. Asegúrese de revisar la comida, el agua y los artículos médicos, y mantenerlos nuevos.

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 EQUIPO 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 percedera
- ▶ Vitaminas
- ▶ Alimentos para dar “confort” como chocolate y dulce

Artículos básicos

- ▶ Ropa limpia y zapatos resistentes para cada persona
- ▶ Impermeables
- ▶ Abrigos, gorras y guantes
- ▶ Sacos de dormir o cobijas
- ▶ Una tarjeta de crédito adicional y dinero
- ▶ Un juego adicional de llaves del automóvil y de la casa
- ▶ Radio de baterías
- ▶ Linterna de mano
- ▶ Baterías adicionales para el radio y la linterna
- ▶ Auxiliares y utensilios para comer como servilletas, platos y cubiertos desechables
- ▶ Tienda de campaña
- ▶ Cinta adhesiva resistente (cinta aislante, cinta eléctrica)
- ▶ Tijeras
- ▶ Bolsas de basura resistentes o sábanas de plástico
- ▶ Fósforos en un recipiente 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 emitir señales de auxilio

Artículos especiales

- ▶ Medicinas recetadas
- ▶ Artículos de bebé como pañales, fórmula lactante, biberones
- ▶ Artículos de higiene femenina
- ▶ Anteojos 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

Equipo de primeros auxilios

- ▶ Vendajes adhesivos en diferentes tamaños
- ▶ Seguros o emperdibles (*safety pins*)
- ▶ 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
- ▶ Aspirina o medicina para el dolor sin aspirina
- ▶ Medicina para la diarrea
- ▶ Antiácido
- ▶ Laxante

Artículos para el automóvil

- ▶ Mapas de carreteras
- ▶ Bomba y equipo de reparación de neumáticos
- ▶ Cables para arrancar la batería
- ▶ Señales de bengala
- ▶ Linterna de mano
- ▶ Radio de baterías
- ▶ Baterías adicionales para el radio y la linterna
- ▶ Extintor de incendios
- ▶ Un galón de agua
- ▶ Varias latas de alimentos y un abrelatas manual
- ▶ Un saco de dormir o una cobija adicional
- ▶ Dinero adicional
- ▶ Equipo de primeros auxilios

Datos sobre el Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores del Estado de Missouri

El departamento de salud y servicios para personas mayores 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 ofrecen:

Información y educación

Regulación y supervisión efectiva

Servicios de calidad

Vigilancia de enfermedades y condiciones de la salud



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

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 PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES / DE ACCIÓN AFIRMATIVA
Los servicios se proporcionan sin discriminación alguna.