



CÓMO PLANEAR PARA UNA EMERGENCIA

En casa, en la escuela, en el trabajo e incluso en nuestros automóviles, necesitamos saber qué hacer en una emergencia. Necesitamos saber a dónde ir en caso de que ocurra una emergencia. El Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores del Estado de Missouri creó un programa llamado **Listo en 3**, el cual es una forma fácil de prepararse para una emergencia.

Listo en 3 incluye tres pasos:

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

1. Cree un plan para usted, su familia y su negocio. Nadie sabe cuándo ocurrirá una emergencia. Es posible que no se encuentre en casa. Quizá su familia no esté reunida. Algunas cosas que debe tener en cuenta:

- **Desarrolle un plan de emergencia para la 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. En caso de que usted y su familia estén separados durante una emergencia, consideren contactar al mismo amigo o miembro de la familia. Esa persona puede ayudar a reunir a miembros de la familia que están separados.
- **Haga un plan para dos situaciones –permanecer en casa o salir.** Debe estar preparado para dos cosas: quedarse en un lugar (como su casa) o evacuarlo. Decidir si es mejor quedarse o salir depende del tipo de emergencia. Las autoridades pueden decidir por usted.
- **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.

2. Prepare equipos de emergencia para la casa, el auto y el trabajo. Si ocurre una emergencia, quizá no pueda conseguir alimentos o agua durante días o semanas. Además, es posible que no haya electricidad. Debe tener un equipo de emergencia en su casa. Debe mantener equipos de emergencia más pequeños en el auto y en su lugar de trabajo.

- **Los artículos básicos para su equipo de emergencia incluyen:**
 - 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

Ready in 3 (Listo en 3) es un programa de preparación para emergencias para el estado de Missouri. El Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores del Estado de Missouri patrocina el programa. **Ready in 3** se enfoca en ayudar a los residentes y a las comunidades a prepararse para muchos tipos de emergencia, desde tornados hasta terrorismo. Para obtener más información, visite health.mo.gov/emergencies/readvin3.



- Trate de tener alimentos para tres días para cada persona en su plan. El agua potable también es muy importante. Debe tener un galón de agua para cada persona, para un mínimo de tres días. Si tiene espacio, debe guardar agua adicional para cada persona.
- Mantenga los artículos de emergencia en un recipiente hermético 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.

3. Escuche la información sobre lo que debe hacer y a dónde acudir durante una emergencia real. Es importante mantenerse en calma en una emergencia. Obtenga la mayor información posible sobre la situación a través de las noticias en la radio o la televisión. Pero, en algunas emergencias, puede haber 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.

Ready in 3 (Listo en 3) es un programa de preparación para emergencias para el estado de Missouri. El Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores del Estado de Missouri patrocina el programa. **Ready in 3** se enfoca en ayudar a los residentes y a las comunidades a prepararse para muchos tipos de emergencia, desde tornados hasta terrorismo. Para obtener más información, visite health.mo.gov/emergencies/readyin3.