



QUÉ HACER DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Es importante mantenerse en calma durante y después de una emergencia. Después de que ocurre una emergencia, obtenga la mayor información posible sobre la situación a través de las noticias en televisión, la radio o el Internet.

Decidir si es mejor quedarse en casa o ir a algún lugar depende del tipo de emergencia. Las autoridades gubernamentales le podrán decir lo que tiene que hacer. En algunos casos la información limitada lo obligará a decidir por sí mismo qué es lo mejor para usted y su familia.

Durante los días seguidos al desastre:

Siga escuchando instrucciones en la radio, la televisión o un sistema de alerta de emergencias.

Si se ve obligado a quedarse en casa durante varios días:

- Consuma primero los alimentos del refrigerador, los que se pueden echar a perder más rápidamente.
- Luego coma lo que está en el congelador.
- Coma al último los alimentos secos o enlatados.
- Consuma los alimentos de su equipo de emergencia, recuerde que estos alimentos deberán durar tres días.

Si se reducen los artículos de su equipo de emergencia:

- Continúe bebiendo la cantidad de agua que necesita.
- Trate de disminuir la cantidad de agua que necesita manteniendo la calma y permaneciendo en un lugar fresco.

Si se va agotando el agua y debe encontrar agua adicional, trate de:

- Visitar lugares de distribución de agua embotellada de las agencias de asistencia de desastres.
- Escuchar la información de las agencias locales de salud pública sobre los métodos de tratamiento del agua.

Si su suministro de alimentos se empieza a agotar:

- Trate de comer una comida balanceada cada día.

Lo más importante que puede hacer es escuchar la información y mantenerse en calma. Las autoridades municipales, del condado y del estado han elaborado planes de emergencia. Después de una emergencia, es importante seguir sus instrucciones y consejos. Ellos le darán la información más reciente. Al mantenerse en calma ayudará a que usted y su familia estén seguros.

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.