En caso de un desastre

Conserve la calma y tenga paciencia.

- ☐ Ponga en práctica su plan de emergencia.
- ☐ Revise si se sufrieron lesiones. Proporcione primeros auxilios y llame al 911 sólo en casos de emergencia en que la vida corra peligro.
- ☐ Siga el consejo de los funcionarios de emergencia de la localidad.
- ☐ Escuche noticias e instrucciones en la radio o la televisión.
- ☐ Evacúe el área si así se lo indican. Use ropa protectora y zapatos resistentes.

Revise si su hogar sufrió daños.

- ☐ Use linternas. No encienda fósforos ni velas.
- ☐ No encienda los interruptores eléctricos sino hasta que descarte la presencia de daños.
- ☐ Apague otros servicios que hayan resultado dañados.
- ☐ Verifique si hay incendios, riesgos de incendio y otros peligros domésticos. Huela para detectar si hay fugas de gas, comenzando en el calentador de agua. Si huele, escucha o ve gas, o si sospecha que hay una fuga de gas, cierre la válvula principal, abra las ventanas y haga que todos salgan al exterior rápidamente.
- ☐ Limpie inmediatamente derrames de medicinas, blanqueadores o lejía, gasolina y de otros líquidos inflamables.

Recuerde...

- ☐ Confinar o asegurar sus mascotas.
- ☐ Llamar a su contacto familiar. No usar el teléfono otra vez a menos que sea una emergencia que amenaza la vida.
- ☐ Revisar el estado de sus vecinos, especialmente de aquellos que viven solos o los que son ancianos o están incapacitados o inválidos.
- ☐ Permanecer alejado de líneas eléctricas caídas.

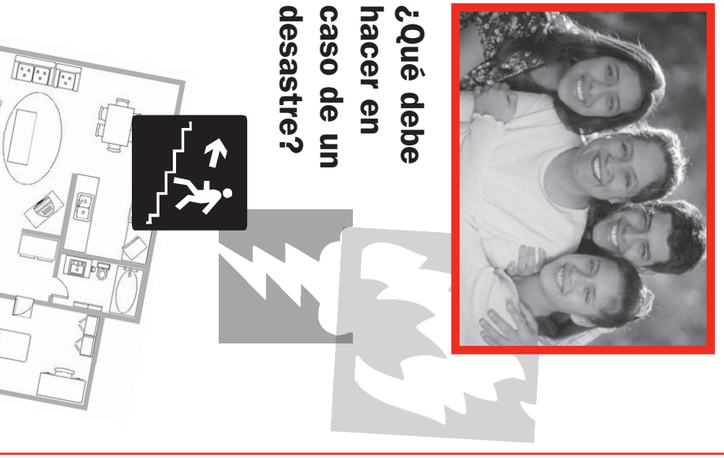
La Cruz Roja Americana del Área Sub-urbana de Los Angeles (American Red Cross of Greater Los Angeles) y el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles (Los Angeles County Department of Public Health) desean que las personas y las familias estén preparadas para todo tipo de emergencias. Creemos que la preparación para emergencias puede salvar vidas, y alentamos a que todos tomen tantos pasos de este folleto como sea posible como una ayuda para asegurar su propia seguridad.

American Red Cross Greater Los Angeles — County of Los Angeles California — Condado de Los Ángeles Salud Pública

Si desea saber más sobre la preparación en caso de emergencias, visite www.redcrossLA.org, www.labt.org o www.lapublichealth.org.

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do no necessarily represent the official views of CDC

Plan de Emergencia para la Familia



¿Qué debe hacer en caso de un desastre?

American Red Cross Greater Los Angeles — County of Los Angeles California — Condado de Los Ángeles Salud Pública

Plan de Emergencia para la Familia

Las emergencias pueden suceder en cualquier momento, frecuentemente sin advertencias. Algunas emergencias pueden forzar a la familia a evacuar su hogar; otras familias pueden ser forzadas a evacuar vecindarios completos, y mientras que otras emergencias, pueden requerir que las familias permanezcan en sus hogares durante días. Las emergencias no siempre suceden en las tardes, cuando las familias se encuentran en el hogar, sino que pueden ocurrir mientras usted se encuentra en el trabajo y los niños en la escuela. Si se ve forzado a evacuar su hogar, o si se le suspenden los servicios básicos como agua, gas, electricidad o teléfonos, ¿Sabría usted y su familia lo que deben de hacer?

Las familias están mejor preparadas a enfrentar las emergencias cuando lo planean con anticipación. Todos necesitan un plan para el trabajo, la escuela y el hogar, porque saber qué hacer es su mejor protección y es una responsabilidad importante.

Prepare un plan para casos de emergencia

- ☐ Hablen sobre el tipo de emergencias que es más probable sucedan en su área. Hablen sobre lo que deben de hacer en cada caso.
- ☐ Determine cuáles son las mejores rutas de escape de su casa. Encuentre dos maneras de salir de cada habitación.
- ☐ Entérese cuáles son las señales de advertencia de su comunidad: cómo se oyen y lo que debe de hacer cuando las oiga.
- ☐ **Seleccione dos lugares en donde reunirse:**
  1. Afuera de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
  2. Afuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar al hogar.
- ☐ Todos deben saber el domicilio y el número de teléfono de su contacto en caso de emergencia.
- ☐ Pida a un pariente o amigo que resida en otro estado que sea el “contacto de su familia”.
- ☐ Después de un desastre mayor, con frecuencia es más fácil hacer llamadas de larga distancia. Los miembros de la familia deben llamar a esta persona e informarle dónde se encuentran.
- ☐ Investigue sobre el cuidado de animales durante y después de un desastre. No se permiten mascotas dentro de los albergues de emergencia ni en algunos hoteles. Comuníquese con la sociedad humanitaria de su localidad para solicitar información adicional. Planée el cuidado de sus mascotas.
- ☐ Hablen sobre las necesidades especiales que los miembros de su familia puedan tener. Por ejemplo, las personas ancianas y aquellas con incapacidades o inválidos pueden necesitar asistencia adicional para evacuar el hogar, o pueden tener necesidades especiales una vez que se encuentran en un albergue.
- ☐ Investigue cuáles son los planes de emergencia en su lugar de trabajo, en la escuela o el centro de atención diurna (guardería) de sus hijos y en otros lugares en donde sus familiares pasan tiempo. Asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan los diferentes planes.

Complete esta lista de verificación

- ☐ Coloque los números de telefónicos de emergencia (bomberos, policía, ambulancia, contacto de la familia, etc.) junto a todos los teléfonos.
- ☐ Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 911 para solicitar ayuda de emergencia.
- ☐ Muestre a todos los miembros responsables de la familia cómo y cuándo cerrar las líneas de agua y de gas y apagar la electricidad en los interruptores principales. Mantenga las herramientas necesarias cerca de las válvulas de cierre de las líneas de gas y agua. Sólo cierre la línea de gas si ve, huele o escucha gas. Si cierra la línea de gas, necesitará que un profesional la vuelva a abrir.
- ☐ Enseñe a cada miembro de la familia cómo usar un extintor o extinguidor y muéstreles la ubicación del mismo.
- ☐ Instale detectores de humo en cada nivel de su casa, especialmente cerca de las recámaras.
- ☐ Identifique riesgos en el hogar.
- ☐ Prepare un juego de artículos para casos de emergencia.
- ☐ Tome una clase de primeros auxilios y de CPR en la Cruz Roja Americana.

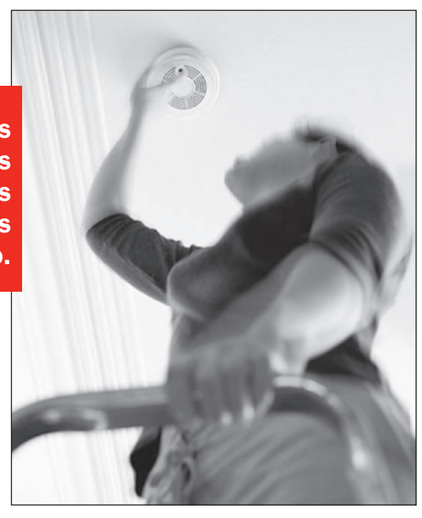
Practique y mantenga su plan

Practique sus planes de evacuación en caso de incendio y de emergencia al menos dos veces al año.

Reemplace el agua y los alimentos de su juego de artículos para casos de emergencia cada seis meses.

- ☐ Revise los tomacorrientes. No los sobrecargue.
- ☐ Instale detectores de humo. Limpie y pruebe las alarmas de humo una vez al mes. Cambie las baterías al menos una vez al año.
- ☐ Mantenga un silbato en cada recámara para despertar a los miembros de la familia en caso de un incendio.
- ☐ Compre un o extinguidor tipo A-B-C.
- ☐ Tenga una escalera plegable en cada piso superior de su casa.
- ☐ Considere la instalación de rociadores en su casa.

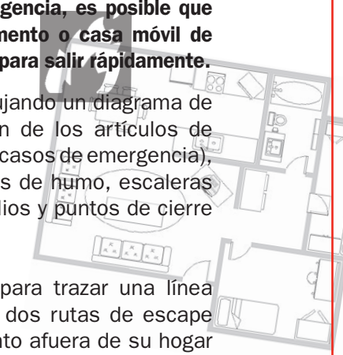
Pruebe sus alarmas de humo cada mes y cámbieles las baterías al menos una vez al año.



Seguridad en caso de incendio

- ☐ Planée dos rutas de escape en cada habitación.
- ☐ Enseñe a los miembros de la familia que permanezcan cerca del piso al escapar de un incendio.
- ☐ Enseñe a los miembros de la familia que nunca abran puertas que estén calientes. En caso de incendio, sienta la parte inferior de la puerta con el dorso de la mano. Si está caliente, no abra la puerta. Use la otra salida de la habitación.

En caso de incendio o de otra emergencia, es posible que necesite evacuar su casa, departamento o casa móvil de manera inesperada. Debe estar listo para salir rápidamente.



Prepare un plan de evacuación dibujando un diagrama de su residencia. Indique la ubicación de los artículos de emergencia (juego de artículos para casos de emergencia), extintores o extinguidores , alarmas de humo, escaleras plegables, juegos de primeros auxilios y puntos de cierre o apagado de servicios.

Enseguida use un lápiz de color para trazar una línea discontinua que indique al menos dos rutas de escape de cada habitación. Marque un punto afuera de su hogar en donde se deben reunir los miembros de su familia.

Practique ejercicios de evacuación de emergencia al menos dos veces al año.

Documentos importantes de la familia

Mantenga estos documentos en un recipiente portátil a prueba de agua.

- ☐ Testamentos, pólizas de seguro, contratos, escrituras, valores y bonos
- ☐ Pasaportes, tarjetas del Seguro Social, tarjetas de inmunizaciones

- ☐ Números de cuentas bancarias
- ☐ Números de cuenta y compañías de las tarjetas de crédito
- ☐ Inventario de artículos domésticos de valor, números telefónicos importantes
- ☐ Documentos familiares (actas de nacimiento, de matrimonio y certificados de defunción)

Complete, copie y distribuya a todos los miembros de la familia

Lugar de reunión en caso de emergencia (afuera de su casa):

Lugar de reunión (afuera de su vecindario):

_____

Teléfono: _____

Dirección: _____

_____

Contacto de la familia:

_____

Teléfono (día) _____

Teléfono (tarde) _____

Números telefónicos de emergencia

En caso de una emergencia que ponga en peligro la vida, marque el 911 o el número del sistema de servicios médicos de emergencia de su localidad.

Departamento de Policía:

_____

Departamento de Bomberos:

_____

Hospital:

_____

Médico familiar:
Nombre:

_____

Teléfono:

_____

Búsqueda de riesgos

En un desastre, los artículos ordinarios del hogar pueden causar lesiones y daños. Todo lo que se pueda mover, caer, romper o provocar un incendio es un riesgo potencial.

- ☐ Repare los cables eléctricos defectuosos y las conexiones de gas que tengan fugas.
- ☐ Fije firmemente los estantes.
- ☐ Coloque los objetos grandes y pesados en los estantes inferiores.
- ☐ Refuerce las lámparas suspendidas o colgantes.
- ☐ Asegure el calentador de agua. Fíjelo en los montantes (vigas o soportes) de la pared.
- ☐ Repare las grietas del cielo raso (techo) o de los cimientos.
- ☐ Almacene los herbicidas, pesticidas y productos inflamables lejos de las fuentes de calor.
- ☐ Coloque los trapos de pulido o los residuos con aceite en latas de metal cubiertas.
- ☐ Limpie y repare chimeneas, tubos de humos, conectadores de ventilación y descargas de gas.

No cuelgue pinturas ni espejos sobre las camas.camas.