

Plan en caso de emergencia

Una emergencia puede ser un tornado, un incendio en una casa, una inundación o un atentado terrorista. Planifique con anticipación para protegerse a sí mismo y a su familia, además de limitar los efectos de una emergencia.

Siga estos tres pasos para prepararse:

1. **Haga un plan** para usted y su familia.
2. **Prepare un equipo de emergencia** de suministros para la casa, el trabajo y el automóvil.
3. **Esté atento a cualquier información** acerca de qué hacer y dónde ir durante una emergencia.

Paso 1. Haga un plan

Haga un plan de emergencia para usted y su familia. Hable con su familia sobre este plan. Es posible que su familia deba quedarse en casa o salir de ésta para ir a un lugar más seguro. Decida la forma en que sus familiares se comunicarán entre sí. Puede decidir que cada familiar se comunique con una persona de contacto por teléfono o correo electrónico. Es posible que un contacto fuera de la ciudad sea mejor persona de contacto ya que un contacto local puede también haber sido afectado por el desastre o es posible que los servicios telefónicos locales no estén funcionando. Planifique un lugar de reunión para su familia y la forma en que cada uno llegará ahí.

Su plan también debe incluir:

- Un teléfono de emergencia y una lista de contactos de correos electrónicos. Entregue esta lista a sus familiares, lugar de trabajo, escuelas y centros de cuidado infantil.
- Alguien que cuide de sus hijos en casa en caso de que no pueda estar con ellos o que se enferme.
- Un contacto local o fuera de la ciudad en caso de emergencia.
- Información de salud de cada familiar incluida la fecha de nacimiento, tipo de sangre, alergias, problemas médicos anteriores y actuales, medicamentos y dosis actuales, equipo médico y copias de tarjetas del seguro médico.

- Nombres y números de teléfono de los médicos.
- Ubicaciones de hospitales cerca del trabajo, escuela y casa, y sus números de teléfono.
- Ubicaciones de departamentos de salud locales y estatales, además de sus números de teléfono.
- Nombre y número de teléfono de la farmacia.
- Información espiritual o religiosa.
- Alguien que cuide de sus mascotas en caso de que no pueda estar con ellas o que se enferme. Mantenga a sus mascotas con las vacunas al día y conserve una copia de los registros de vacunas de sus mascotas en caso de que deban ir a un refugio.
- Nombre y número de teléfono del veterinario de sus mascotas.

Planifique con anticipación para situaciones especiales

- **Niños en los centros de cuidado infantil o escuelas:** La mayoría de las escuelas y centros de cuidado infantil cuentan con planes de emergencia y simulacros de incendio, terremoto y tornado. Asegúrese de que el centro de cuidado infantil o la escuela tenga su número de teléfono del trabajo, la casa y celular, además de la dirección de correo electrónico. No deje de preguntar:
 - ¿De qué forma se comunicarán con los padres en una emergencia?
 - ¿Qué medidas se tomarán para proteger a los niños?
 - Si en el lugar hay almacenada agua, alimentos y suministros de primeros auxilios adicionales.
 - ¿De qué forma la escuela tiene planificado mantener alejados a los niños expuestos del resto de los niños?
 - ¿A qué lugar se llevarán a los niños si deben evacuar el recinto?
- **Trabajo:** Consulte a su empleador sobre las políticas de trabajo y planes de emergencia. Haga planes para su familia si debe ir a trabajar.
- **Personas con necesidades especiales:** Use una etiqueta o brazalete de alerta médica que indique sus necesidades de cuidados de salud. Planifique que alguien ayude durante una emergencia. Esta persona deberá entrar a su casa y saber cómo brindar atención.
 - **Para las personas que viven en casa,** mantenga medicamentos y suministros adicionales.
 - **Para las personas que necesitan diálisis u otros tratamientos para prolongar la vida,** conozca la ubicación de más de un establecimiento en el que puedan obtener atención.
 - **Para las personas que viven en centros de cuidados especiales,** el establecimiento debe contar con un plan de emergencia.

- **Refugio seguro:** Si se presenta una emergencia en la que hay sustancias venenosas en el aire, es posible que se le indique que permanezca dentro. Apague todas las calderas, equipos de aire acondicionado y ventiladores. Cierre los conductos de ventilación. Cierre y asegure todas las puertas y ventanas. Escuche la televisión o una radio a pilas para obtener información.
- **Mascotas:** Prepare un equipo de suministros para su mascota que incluya alimentos, agua, medicamentos, una caja de transporte, correa y arena higiénica (para gatos). Esté preparado para llevar a su mascota con usted o que alguien la cuide. Mantenga al día las vacunas de su mascota y la etiqueta en el collar.

Paso 2. Prepare un equipo de emergencia

Si se produce una emergencia, es posible que no pueda obtener agua ni alimentos durante días o semanas, y puede que el suministro eléctrico no funcione. Mantenga los suministros de emergencia en un recipiente que pueda llevar con usted si necesita salir de casa, como una bolsa grande o un recipiente plástico. Compruebe que los suministros estén frescos cada cierta cantidad de meses.

Tenga un **suministro para 3 días** de estos artículos **para cada persona y mascota**.

Alimentos y otros artículos

- Agua en recipientes de plástico sellados y limpios; almacene 1 galón por persona y mascota por cada día
- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer
- Abridor de latas manual
- Barras de frutas y proteínas
- Cereal seco, granola, nueces y galletas
- Mantequilla de maní
- Alimentos secos, como fruta seca y comidas deshidratadas
- Jugos enlatados
- Leche en polvo o latas de leche evaporada
- Latas o envases de alimento y fórmula para bebés
- Alimento para mascotas

Suministros básicos

- Linterna y pilas adicionales
- Radio a pilas y pilas adicionales
- Bolsas de dormir o mantas
- Suministros para bebé, como pañales y biberones
- Toallas de papel y un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. Puede usar una solución de agua y cloro. Mezcle diez partes de agua con una de cloro.
- Pañuelos desechables y papel higiénico
- Suministros para la higiene femenina
- Platos de papel, cubiertos de plástico y servilletas
- Cerillos en un envase impermeable
- Láminas de plástico y cinta adhesiva gruesa como cinta para conductos o cinta aislante
- Bolsas de basura
- Balde plástico con tapa hermética
- Medicamentos recetados
- Copias de documentos familiares importantes almacenados en un recipiente impermeable que incluya identificación, información de salud de cada familiar, información del seguro y certificados de nacimiento.
- Baterías adicionales para equipos como sillas de ruedas o audífonos

Botiquín de primeros auxilios

- Termómetro digital
- Vendajes adhesivos de diferentes tamaños, gasa de dos y cuatro pulgadas, vendajes triangulares y vendajes enrollados estériles
- Cinta adhesiva para vendaje
- Desinfectante de manos a base de alcohol y jabón
- Toallas y toallitas húmedas
- Ungüento antibiótico
- Guantes de látex
- Tijeras, pinzas, aguja e hilo e imperdibles
- Hisopos
- Medicamentos de venta sin receta para la fiebre, dolores, problemas estomacales, tos, resfríos y diarrea

Si debe salir de casa, también incluya estos suministros:

- Ropa y zapatos resistentes
- Abrigos, sombreros, equipo para la lluvia y guantes
- Pasta dental, cepillo de dientes y artículos de tocador
- Tarjeta prepagada para llamadas de larga distancia
- Llaves del automóvil y la casa
- Dinero y tarjeta de crédito
- Libros, mazo de cartas y juegos de mesa

Suministros para el automóvil

Guarde suministros de emergencia en el automóvil en todo momento como:

- Una linterna con pilas adicionales
- Una bolsa de dormir o una manta
- Mapas de caminos
- Suministros de primeros auxilios
- Equipo de reparación de neumáticos, cables de puente y bengalas

Paso 3. Esté atento a cualquier información

Los funcionarios locales y estatales cuentan con planes para proteger al público. Mantenga la calma y escuche los informes en televisión, radio o Internet. Tenga una radio con pilas adicionales en caso de que no haya electricidad. Si existe una comunicación limitada, es posible que deba decidir lo que es mejor para usted y para su familia.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Plan for an Emergency. US Spanish.