

# Guía de Preparación para Familias

Amenazas naturales y creadas por el hombre pueden devastar comunidades enteras. Asegurese de que sus planes protegen a su familia y toman en consideración las necesidades de todos sus seres queridos. Esté preparado al buscar asistencia antes de que un desastre impacte a su comunidad, su hogar y su familia.

## Cómo hacer un plan de familia para desastres y emergencias

### **EVALÚE**

- ❑ **Identifique amenazas potenciales en su comunidad**, tales como la ubicación de áreas propensas a inundarse, plantas eléctricas y químicos peligrosos.
- ❑ **Converse sobre cómo amenazas naturales y creadas por el hombre podrían afectar a su familia.** Evalúe la vulnerabilidad a peligros de su propiedad, como los de una corriente de aguas tormentosas, inundación, incendios silvestres y el viento.
- ❑ **Revise su cobertura de seguros.** Los daños de inundaciones, por ejemplo, no están cubiertos por una póliza de seguros de propietario de hogar. Para que la cobertura sea pertinente, debe ser comprada por adelantado.

### **PREPÁRESE**

- ❑ **Utilice ésta guía como una herramienta para prepararse.** Visite los sitios en la web contenidos en la guía para obtener más información específica a las necesidades de su familia.
- ❑ **Identifique las áreas más seguras de su hogar para cada amenaza.** En muchas circunstancias el área más segura puede que no sea su casa, sino otro sitio de su comunidad. Durante tiempos de evacuación se les darán instrucciones sobre rutas de evacuación.
- ❑ **Especifique rutas de escape de su hogar y sitios donde reunirse (puntos de reunión),** tales como la casa de un vecino, una escuela o sitio público.
- ❑ **Haga un plan para evacuar** el área si es requerido. .
- ❑ **Designa a un contacto-fuera-del-área—amigo o miembro de la familia—**de manera que cada uno de los miembros integrantes de su familia inmediata tenga el mismo punto singular de contacto. Planifiquen en tener por lo menos dos medios de comunicación (i.e., correo electrónico (email), teléfono, teléfono celular).
- ❑ **Haga un plan para sus mascotas** si usted necesitase evacuar el área. La mayoría de los refugios aceptarán animales de servicio (perros guía).
- ❑ **Coloque teléfonos de emergencia cerca de sus teléfonos** y asegurese de que sus niños saben cómo y cuando llamar al 911.
- ❑ **Ensamble y mantenga un Botiquín de Provisiones para Desastres.** Una radio de pilas para monitorear el estado del tiempo equipada con un tono especial de alarma es una herramienta vital. Durante una emergencia, los pronosticadores del Servicio Nacional del Tiempo [National Weather Service] interrumpirán programación rutinaria de condiciones del tiempo y transmitirán por la radio el tono especial que activa las radios equipadas para monitorear el estado del tiempo en el área de alcance de la transmisión.
- ❑ **Tome clases de primeros auxilios, de Resucitación Cardio Pulmonar-CPR y de preparación para desastres.**

### **MONITOREE Y ACTÚE**

- ❑ Cuando ocurra un desastre, **escuche las fuentes de información** para obtener información e instrucciones.
- ❑ **Evacue o busque atención médica** rápidamente si las autoridades así se lo indican. Si no tiene acceso a información, determine tan bien como pueda si usted se encuentra en una zona peligrosa.

Ya sea que usted se quede o evacue, **no se deje sobrellevar por el pánico**. Siga su plan de familia.

## **Cómo hacer un botiquín de provisiones para desastres preparación para familias con necesidades especiales**

**Un Botiquín de Provisiones Para Desastres para su hogar, y para ser usado en una evacuación, debería incluir artículos en seis áreas básicas: (1) agua, (2) comida, (3) provisiones de primeros auxilios y medicamentos, (4) ropa y sábanas, (5) herramientas y provisiones de emergencia, y (6) documentos importantes de la familia.**

Ustedes necesitarán las provisiones del botiquín si deben permanecer encerrados en su casa. También son importantes si deben evacuar hacia un sitio que no sea un refugio bien equipado, o si no saben con certeza que provisiones hay disponibles en el refugio.

### **SUGERENCIAS PARA HACER SU BOTIQUÍN**

- Guarde los artículos sueltos en bolsas selladas de plástico.**
- Reuna los artículos del botiquín en contenedores fáciles de cargar o bolsos de acampar. Colóquelos al alcance, cerca de la salida de la casa que se usa con más frecuencia.**
- Revise y actualice su botiquín y las necesidades de su familia por lo menos una vez al año.**

### **SUGERENCIAS PARA AGUA Y COMIDA**

**1** Una persona normalmente activa necesita tomar por lo menos 64 onzas de agua al día. El calor y actividades intensas pueden doblar la cantidad necesitada. Niños, madres amamantando, y aquellos con necesidades especiales podrían requerir más.

**2** Preparación de comidas e higiene requiere 64 onzas (mínimo) diarias por persona.

**3** Agua comprada en botellas selladas es la mejor opción para almacenamiento. Se adhiere a las reglas de comida del FDA, no es tan vulnerable a cambios de temperatura como lo es el agua no sellada, y no tiene fecha de vencimiento. (Algunas botellas en hecho si tienen fechas de vencimiento, pero esto es principalmente para controles de inventario.) Si por cualquier razón usted debe desinfectar agua, use cloro sin fragancia en cantidades de 8 gotas por cada 32 onzas, y deje reposar la mezcla por 30 minutos antes de usarla.

**4** Escoja comestibles compactos y de peso liviano, que no requieren refrigeración, cocción o preparación, y comestibles que requieren poca agua o ninguna.

**5** Si usted debe calentar comida o agua, use botellas pequeñas de propano, con una superficie para cocinar atornillable y una base estable. Adicionalmente, mantenga llenas las bombonas de gas para parrillas, estufas para acampar y estufas de propano. Como último recurso, puede utilizar latas de combustible de fricción tal como Sterno. Ya que es posible que refrigeración no esté disponible o sea muy limitada, solamente cocine suficientes comestibles para consumir en una comida.

**6** Lavarse las manos con agua y jabón es extremadamente importante. No obstante, en el caso de que no haya agua para lavarse las manos, use un limpiador con base de alcohol.

## **Familias con Necesidades Especiales**

**Aquellos que tienen miembros de la familia con necesidades especiales deben tomar medidas adicionales para asegurarse de estar bien preparados.** Las siguientes son sugerencias de la Cruz Roja Americana y la Agencia Federal de Administración de Emergencias (FEMA).

Familias con necesidades especiales deben hacer un avalúo cuidadoso de sus opciones. Deberían hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Podemos cubrir todas las necesidades de nuestra familia por tres días con poca o ninguna ayuda externa?**

- ¿Podemos desenvolvernos en cualquier crisis o emergencia si ninguna ayuda por ese período de tiempo?**
- ¿Podemos tomar decisiones sobre nuestras necesidades especiales sin asesoría o ayuda por tres días?**
- ¿Tenemos las provisiones y equipos para cubrir nuestras necesidades por tres días?**

Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es “no”, las familias deben considerar seriamente evacuar sus hogares en el caso de un desastre. Preparación de antemano debería incluir cómo evacuar y donde reubicarse. Muchas áreas constan con “refugios para necesidades especiales” equipadas con personal médico y equipos especializados. Durante su preparación, revise los refugios en su área y familiarícese con sus ubicaciones, procedimientos y políticas en lo concerniente a cuantas personas son permitidas a acompañar al miembro de la familia que tiene necesidades especiales.

Para obtener más información sobre refugios, llame a su oficina local de la Cruz Roja, o comuníquese con su oficina local de administración de emergencias del condado para registrarse por adelantado en un refugio de necesidades especiales.

### **PROVISIONES QUE DEBEN CONSIDERARSE PARA INDIVIDUOS CON NECESIDADES ESPECIALES**

- para respiradores, otros equipos médicos dependientes de corriente eléctrica u oxígeno — haga arreglos de antemano con su médico o averigüe con su proveedor de oxígeno sobre planes de emergencia**
- inventario para dos-semanas de materiales desechables tales como vendas, cánulas nasales, catéteres de succión, etc.**
- abastecimiento de medicamentos para dos-semanas, recetadas y no recetadas**
- fuelle alterna de corriente para operar equipos médicos**
- copias de recetas para uso de equipos médicos, provisiones y medicamentos—pregúntele a su médico o farmacéuta sobre el almacenamiento apropiado de medicamentos recetados por el médico**
- lentes de contacto y provisiones para su uso**
- espejuelos de repuesto**
- pilas extra para dispositivos auriculares, dispositivos de comunicación**

## **Asuntos sobre Niños**

**Ensamble un botiquín para sus niños.** Algunos artículos sugeridos:

- unos libros favoritos, creyones y papel**
- juegos, juego de mesa, naipes, cartas**
- dos juguetes pequeños favoritos, tales como una muñeca o figura de acción, un peluche**
- sábana favorita, almohada**
- fotos de familia y mascotas**
- otros artículos especiales que hacen sentir bien a los niños**

Los temores de los niños pueden partir de sus imaginaciones, y los adultos deberían tomar estos sentimientos en serio. Palabras y acciones pueden proveer un sentimiento de seguridad a un niño que se siente asustado. Cuando hable con su niño asegúrese de presentarle un cuadro realista que sea honesto y también manejable por el niño. Esté consciente de que después de un desastre, la mayoría de los niños temen:

- Que van a separarse de su familia.**
- Que el evento sucederá otra vez.**
- Que alguien va a sufrir lesiones o a morir.**
- Que los van a dejar solos.**

Las inmunizaciones de los niños deberían estar al día tan temprano en sus vida como sea posible para protegerlos de enfermedades-vacunables, incluyendo una erupción de una enfermedad durante un desastre.

- ❑ **Mantenga una copia del historial completo de inmunización de sus hijos en su botiquín para desastres adjunto a la información de emergencia de la familia.**
- ❑ **Todos los miembros de la familia también deberían registrar la fecha de su última vacunación contra el Tétano-difteria en estos registros.**

## **CONSEJOS DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA SOBRE CÓMO COMUNICARSE CON LOS NIÑOS SOBRE DESASTRES**

**En respuesta a los trágicos eventos de Septiembre 11 de 2001, la Academia Americana de Pediatría (AAP) ofreció algunos consejos sobre cómo comunicarse con niños y adolescentes durante períodos de crisis.**

Es importante comunicarle a los niños que el círculo familiar es fuerte. Los niños necesitan que sus padres les aseguren el bienestar de la familia. Adolescentes, en particular, pueden ser fuertemente impactados por este tipo de desastres. Los padres pueden estar en vigilia de señales tales como disturbios al dormir, fatiga, falta de placer en actividades que el niño gozaba anteriormente y abuso de sustancias ilícitas. Demasiada exposición a los medios de comunicación puede ser traumática. Es mejor no dejar a los niños o adolescentes observar imágenes de eventos traumáticos repetidamente. Los niños y adolescentes no deberían estar solos cuando observan estos eventos.

Los adultos necesitan ayudar a los niños y adolescentes a entender la emergencia o desastre. La conversación al respecto es crítica. En el caso de un desastre creado por el hombre, enfatíeles que un acto terrorista es uno de desesperación y horror. Explíquesele a sus niños de una manera simple como, “Hay gente mala en el mundo que hacen cosas malas. Pero ningún grupo de personas es totalmente malo.”

## **Seguridad de Mascotas**

**La siguiente información sobre seguridad de mascotas ha sido reunida de fuentes incluyendo La Sociedad Protectora de Animales [The Humane Society] de los Estados Unidos en colaboración con la Cruz Roja.**

### **TENGA UN SITIO SEGURO DONDE LLEVAR SU MASCOTA**

**Los refugios de desastres de la Cruz Roja no pueden aceptar mascotas debido a regulaciones de salud y seguridad, y otras consideraciones.** Los animales de servicio son los únicos animales permitidos en refugios de la Cruz Roja. Puede ser difícil conseguir un refugio para sus animales en medio de un desastre, así que haga planes por adelantado.

Comuníquese con hoteles y moteles fuera de su área inmediata para revisar sus políticas sobre aceptar mascotas y restricciones de número, tamaño y especies. Pregunte si políticas de “no mascotas” pudieran desecharse en casos de emergencia. Mantenga una lista de sitios que “aceptan-mascotas”, incluyendo los números de teléfono de esos sitios, junto con su otra información en caso de desastres.

Pregúntele a otras personas fuera de su área si ellos podrían refugiar a sus animales. También, prepare una lista de instalaciones para guardar animales y veterinarios que podrían darle refugio a animales en una emergencia; incluya números telefónicos de 24-horas. Pregunte en los refugios de animales locales si ellos proveen refugio de emergencia o cuidado para mascotas durante un desastre. Los refugios de animales podrían estar sobrecargados cuidando los animales que ya tienen, por lo tanto este debería ser su último recurso.

- ❑ **medicamentos (gusano del corazón,**
- ❑ **prevención de pulgas), registros médicos**
- ❑ **(registros de la prueba de Coggins para**
- ❑ **caballos, mal de rabia/certificados de**
- ❑ **vacunación para otras mascotas)**
- ❑ **documentos de registro ,**
- ❑ **microchip/información de tatuajes**
- ❑ **botiquín de primeros auxilios**

- correas fuertes, harneses, y/o
- transportadores suficientemente grandes
- para que su mascota se pueda poner de pie y darse la vuelta
- camas y juguetes de las mascotas, si son
- fácilmente transportables
- fotos recientes de sus mascotas
- comida y agua potable para tres días,
- plato para comer, abridor de latas
- material para las necesidades del
- gato/recipiente
- información sobre el horario de alimentación, condiciones médicas, problemas del comportamiento, y nombre y teléfono del veterinario en caso que usted tenga que dejar a sus animales en una instalación o perrera.

### **ANIMALES GRANDES**

Los dueños de animales grandes, tales como caballos o ganado, deberían preparar un Plan de Seguridad de Animales conforme a sus necesidades específicas. Hable con su veterinario o cuidador de animales, y revise los recursos en la internet (online) para obtener más información.

## Evacuación

En su Plan de Familia Para Desastres y Emergencias, determine las rutas a refugios u otros lugares importantes fuera del área. Esté familiarizado con rutas alternas. Recuerde los sitios locales de reunión, frecuentemente llamados “puntos de reunión,” y un contacto fuera de la ciudad en caso que los miembros de la familia se separen . Si tiene niños en escuelas, familiarícese con sus planes de emergencia y a donde serán enviados los estudiantes si se anunciase una evacuación.

- Monitoree los noticieros para instrucciones de evacuación. Si le dicen que evacue, hágalo rápidamente.
- Siga las instrucciones de rutas de evacuación.
- Traiga su Botiquín de Provisiones para Desastres.
- Mantenga el tanque de gasolina de su vehículo lleno por lo menos hasta la mitad todo el tiempo. Nunca almacene gasolina adicional en su hogar, vehículo o cobertizo.
- Si no tiene un vehículo, haga planes para irse de otra manera.
- Tranque su casa. Deje una nota en un sobre sellado marcado “información de emergencia” en un sitio obvio. Incluya cuando se fué, a donde va, y números de contacto.
- Haga un chequeo de los ancianos, quienes pueden necesitar su ayuda y soporte moral.
- Ponga en acción su Plan de Seguridad para mascotas.

### **Si el tiempo lo permite:**

- llame por teléfono o envíe un correo electrónico a su contacto fuera del área dejándole saber sus planes.
- Si su casa sufre daños y se le dan instrucciones de hacerlo, cierre la llave del agua, la válvula de gas y la corriente eléctrica antes de irse. Esté familiarizado con la ubicación de válvulas de cierre antes de que ocurra un desastre. Si usted cierra el gas, debe ser abierto por un profesional. No intente hacerlo usted mismo.
- Haga un chequeo de sus vecinos que puedan necesitar asistencia y/o transporte.

Cuando se encuentre en un edificio desconocido, esté consciente de la ubicación de las salidas. En el trabajo, sepa el plan de evacuación de su oficina

## Amenazas Naturales—lo que necesita saber

### **INUNDACIONES**

¿Se encuentra usted en zona plana inundable? ¿Tiene usted la cobertura adecuada de seguros? Hechos y sugerencias sobre inundaciones:

- Una cantidad de agua corriente tan pequeña como un pie de alto es capaz de sacar la mayoría de los carros de la calle.
- Solo seis pulgadas de agua corriente rápida durante una inundación pueden barrer a una persona de sus pies y hacerla caer.
- No atraveses o permita que los niños jueguen en aguas de inundación.
- No intente manejar en caminos o puentes inundados.
- Escuche al Servicio Nacional del Tiempo [National Weather Service] en su radio para monitorear el estado del tiempo y use los medios de comunicación locales para enterarse de avisos y advertencias de inundación.
- Para seguro de inundación llame al Programa Nacional de Seguro de Inundación [National Flood Insurance Program] 1-800-427-4661. Recuerde, los daños de inundación no son cubiertos por la póliza de seguros de propietario de hogar. La cobertura de inundación debe comprarse por separado y por adelantado para ser pertinente.
- Aguas de inundación en retroceso y desperdicios reunidos sobre aguas estancadas crean habitats para reproducción de mosquitos. Mosquitos y pájaros infectados riegan enfermedades de manera efectiva.
- Protéjase de enfermedades transmitidas por mosquitos, vistiendo mangas largas, pantalones y medias. Use un repelente tal como el DEET y permanezca en el interior de su casa durante el ocaso y el amanecer, cuando los mosquitos son más activos.
- Repare puertas y mallas dañadas para quitarle la oportunidad a los mosquitos de poder entrar y quite las aguas estancadas para reducir la reproducción de los mosquitos.

### **HURACANES Y AMENAZAS RELACIONADAS: AGUAS TORMENTOSAS, INUNDACIÓN DE ISLA, VIENTOS ACELERADOS, TORNADOS, TORMENTAS ELÉCTRICAS SEVERAS**

¿Vive usted en la costa o en zona-baja, propensa a inundaciones? ¿Está su casa equipada para resistir vientos huracanados en exceso a 74 millas por hora?

- Asegurese de que su casa tiene una conexión de pared-a-fundación (pernos /cabillas)
- Refuerce la puerta del garage y los carriles con soportes centrales.
- Ate todos los cabos angulares de tejado y enmarcado con vigas horizontales y verticales.
- Amarre cábríos/armazones a paredes con correas o ganchos para huracanes.
- Cubra ventanas y puertas con huracaneras resistentes a impactos afianzadas seguramente, usando los materiales apropiados para montarlas.

¿Tiene usted un cuarto seguro? ¿Tiene usted un refugio seguro pre-identificado si debe evacuar el área?

- Un cuarto seguro dentro de la casa no debería tener ninguna apertura hacia el exterior y si la tiene, debería ser muy pequeña.
- El hogar de un amigo o pariente de la familia fuera del área amenazada es ideal.
- Sepa la ubicación de los refugios locales.
- Salga con el tiempo adecuado para llegar allí—las calles probablemente estarán congestionadas.

## Lista para Marcar las Provisiones para Desastres

**AGUA Y COMIDA** Empaque provisiones para tres-días.

- un galón de agua por persona por día
- carnes, frutas y vegetales enlatados listos-para-comer
- elementos (sal, Azúcar, pimienta, condimentos, etc.)
- leche en polvo
- jugos enlatados
- comidas ligeras de alta-energía
- comestibles relajantes/para aliviar el estrés
- comestibles para infantes
- comestibles para individuos con necesidades especiales
- Pedialyte (para restaurar hidratación si fuere necesario)
- juegos de comedor o vasos de papel, platos y utensilios de plástico
- non-electric can opener, utility knife

## **HERRAMIENTAS Y PROVISIONES PARA EMERGENCIAS**

Incluya por lo menos un cambio completo de ropa y calzado por persona.

- guía de preparación para familias
- efectivo o cheques de viajero, monedas
- mapa del área para ubicar refugios
- radio de pilas, pilas extra
- linterna, pilas extra
- extinguidor: tamaño pequeño tipo ABC
- alicate
- compás
- luz de bengala para señales
- silbato
- llave de cierre para cerrar el agua y/o el gas de la casa
- tienda tubo (tube tent)
- sábanas de plástico
- recipientes de plástico
- tobo de plástico con tapa apretada
- bolsas de basura de plástico y ataduras para sanidad
- cinta adhesiva (tipos: duct, masking)
- velas
- fósforos en recipiente a prueba de agua
- papel, lápiz
- agujas, hilo
- gotero para medicinas
- papel aluminio
- papel higiénico, toallines
- toallas (pañños)
- jabón, detergente líquido
- desinfectante
- cloro casero sin fragancia
- artículos femeninos
- artículos de higiene personal
- provisiones para infantes (pañales, teteros, chupones)

## **ROPA Y ARTÍCULOS DE CAMA**

- zapatos fuertes, botas de trabajo,
- sábanas o bolsas de dormir sombreros, guantes
- equipo de lluvia
- espejuelos con fórmula y lentes de sol extra

## **BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS**

Ensamble un botiquín de primeros auxilios conteniendo estos artículos para su hogar y uno para cada carro. Mantenga listas provisiones suficientes para tres-días de los medicamentos vitales de cada persona para incluirlos en el botiquín.

- drogas recetadas**
- bandas adhesivas estériles en variados**
- tamaños**
- gazas estériles de 2-pulgadas (4-6)**
- gazas estériles de 4-pulgadas (4-6)**
- bandas estériles de 2-pulgadas (3 rollos)**
- bandas estériles de - pulgadas (3 rollos)**
- bandas triangulares (3)**
- guantes de latex (mínimo de 2 pares)**
- agente limpiador, jabón y toallitas desechables húmedas**
- antiséptico**
- vaselina u otro lubricante**
- broches de diversos tamaños**
- tijeras**
- pinzas**
- aguja**
- termómetro**
- depresores de lengua (2)**
- drogas no-recetadas**
- analgésico - aspirina o no-aspirina**
- medicamento contra la diarrea**
- antiácido**
- purgante**
- pomada antibiótica**
- jarabe de Ipecac (use para inducir vómito si lo aconseja el Centro de Control de Envenenamientos)**
- carbón activado (use si lo aconseja el Centro de Control de Envenenamiento)**
- crema protectora contra el sol**
- repelente de mosquitos**

## **DOCUMENTOS IMPORTANTES DE LA FAMILIA**

Mantenga copias de sus registros en un recipiente sellado contra agua y portátil.

- testamentos**
- pólizas de seguros**
- contratos y títulos de propiedad**
- acciones y bonos**
- trajetas de Seguro Social**
- pasaportes**
- registros de inmunización**
- números de cuentas bancarias**
- números de tarjetas de crédito y nombres y teléfonos de las compañías**
- inventario de artículos valiosos del hogar**
- registros de familia (actas de nacimiento, matrimonio, defunción)**
- fotos recientes de miembros de la familia**