

Manual de Preparación para Casos de Desastre

Guía de planificación y respuestas de emergencia

Cómo utilizar el 9-1-1

Planificación de emergencia para negocios o empresas

Preparación de su familia para casos de desastres

Terrorismo

Laboratorios de metanfetamina

Preparación de su hogar para casos de emergencias

Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre

Preparación de su casa para desastres

Preparación para las tormentas de invierno

Preparación para desastres naturales



Artículos necesarios en casos de desastres

Esta publicación ha sido preparada conjuntamente por:



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT
Emergency
Management
Division**

Departamento Militar
de Washington, División de
Control de Emergencias



Washington State Department of
Health

Departamento de Salud del
Estado de Washington



Revisado: Abril de 2004

Para personas discapacitadas,
este documento está disponible a
su pedido en otros formatos.
Por favor, llame a 1-800-525-0127
(TDD/TTY transmisión 1-800-833-6388)

Contenido

| | |
|--|----|
| Cómo utilizar el 9-1-1 | 1 |
| Planificación de emergencia para negocios o empresas | 2 |
| Prepare a su familia para los desastres | 3 |
| Incapacidades visuales | 4 |
| Impedimentos auditivos | 5 |
| Necesidades médicas | 6 |
| Ambulación limitada | 7 |
| Cómo ayudar a los niños después de un desastre | 8 |
| Evite la propagación de gérmenes | 9 |
| Cúbrase la boca al toser | 10 |
| Terrorismo | 11 |
| Refugio en el lugar | 12 |
| Amenazas de bomba | 13 |
| Agentes de guerra química | 14 |
| Materiales radioactivos | 16 |
| Ántrax | 18 |
| Viruela | 19 |
| Laboratorios de metanfetamina | 20 |
| Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre | 21 |
| Prepare su hogar para casos de emergencia | 22 |
| Cortes de energía eléctrica | 23 |
| Uso de un generador durante los cortes de energía | 24 |
| Cómo desconectar sus servicios | 25 |
| Cómo asegurar su calentador de agua | 26 |
| Cómo purificar el agua de su hogar | 27 |
| Incendios en el hogar | 28 |
| Prepárese para las tormentas de invierno | 29 |
| Tormentas de viento | 30 |
| Inundaciones | 31 |
| Deslizamientos de tierra e inundaciones de lodo | 32 |
| Prepárese para los desastres naturales | 34 |
| Terremotos | 34 |
| Volcanes | 35 |
| Olas de marea (Tsunamis) | 36 |

Esta publicación ha sido preparada
conjuntamente por:



**WASHINGTON MILITARY
DEPARTMENT**
Emergency Management Division

Camp Murray Washington 98430-5122

George Crawford
Director del Programa de Terremotos
Barbara Thurman
Directora del Programa de Educación Pública

Para más información, póngase en contacto
con EMD en el teléfono: (800) 562-6108, o
visite nuestro sitio en Internet
www.emd.wa.gov



Communications Office

PO Box 47890
Olympia, Washington 98504-7890

Para más información, póngase en contacto
con el Departamento de Salud llamando al
teléfono 360-236-4027 o
800-525-0127, o visite nuestro sitio en
Internet www.doh.wa.gov



Cómo utilizar el 9-1-1

Llame al 9-1-1 solamente para informar sobre situaciones con amenaza de vida que requieran ayuda médica, de la policía o de los bomberos. No llame innecesariamente al 9-1-1, pues sus líneas deben mantenerse abiertas para las personas que realmente tengan emergencias.

Cuándo debe llamar al 9-1-1

- Para obtener ayuda para alguien que esté herido. Por ejemplo:
 - Si alguien se cae y se lesiona gravemente.
 - Si usted ve algún herido en un accidente.
- Si ve que alguien está actuando sospechosamente, robando o forzando su entrada a una casa o edificio.
- Si huele humo o ve un incendio.
- Si ve que hay gente peleando y se están haciendo daño.
- Si ve que le están robando o golpeando a alguien.
- Si cree que se podría necesitar ayuda de emergencia, pero no está seguro, llame al 9-1-1 y describa la situación.
- Si llama accidentalmente al 9-1-1, no cuelgue, explique lo que ocurrió a quien le conteste.

Cuándo no debe llamar al 9-1-1

- Nunca llame al 9-1-1 como una broma.
- Nunca llame al 9-1-1 para pedir información.
- Nunca llame sólo para ver si el 9-1-1 está funcionando.

Qué debe decir cuando llame al 9-1-1

- Diga a la persona lo que esté mal.
- Diga a la persona su nombre, dirección y número de teléfono.
- No cuelgue hasta que le digan que debe hacerlo, tal vez tengan más preguntas para usted.

Enseñe a sus niños el uso correcto del 9-1-1

- Los padres deben utilizar la información de estas páginas para hablar con los niños sobre cómo y cuándo deben utilizar el 9-1-1. Saber lo que se debe hacer puede salvar vidas.

Mantenga las líneas telefónicas desocupadas durante las emergencias

- En emergencias, los servicios telefónicos podrían estar demasiado ocupados como para atender todas las llamadas. Usted puede ayudar utilizando el teléfono sólo para las llamadas importantes. También limite el uso del fax y de la computadora, ya que también se conectan con líneas telefónicas.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Planificación de emergencia para negocios o empresas

Los negocios o las empresas son tan vulnerables a las emergencias como las personas. Es importante que los negocios tengan planes exhaustivos de emergencia para proteger a sus empleados, a sus clientes y sus operaciones de trabajo. Seguir estos lineamientos le ayudará en su proceso de planificación.

- Elabore un plan exhaustivo de emergencia para su empresa, el cual debe cubrir lo que se deberá hacer antes, durante y después de varios tipos de emergencias.
- Cuando haga su planificación, trabaje estrechamente con la policía local, los bomberos, el servicio médico de emergencia, los aseguradores y la oficina de control de emergencias. La coordinación es la clave del éxito.
- Un plan de evacuación es una parte vital de su plan exhaustivo de emergencias.
- Realice clases de capacitación para todos los empleados sobre cómo se debe implementar el plan de emergencia. Sus empleados se guiarán por sus instrucciones y su liderazgo en el momento del desastre.
- Mantenga en su oficina una radio a baterías para información metereológica. Sintonice la estación metereológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA en inglés).
- Ponga en práctica su plan de emergencia por lo menos dos veces al año y asegúrese de cambiar cualquier parte del plan que no funcione bien.
- Mantenga una lista exacta de todos los empleados, inclusive sus números telefónicos y números de contacto de emergencia.
- Haga regularmente una copia de respaldo de sus datos computarizados. Considere poner sus archivos y registros en otro lugar.
- Tenga un plan de recuperación como parte de su plan de emergencia. Identifique cuáles serían sus pérdidas financieras totales.
- Identifique sus opciones para mantener funcionando su negocio en otro lugar.
- Desarrolle una lista de contacto de emergencia para todos los abastecedores, agentes de seguro y todos los otros individuos y organizaciones a los que usted podría tener que notificar.
- Asegúrese de que su empresa tenga un seguro suficiente como para cubrir las pérdidas por desastres.
- Mantenga una lista actualizada de todo el equipo y recursos, inclusive el modelo y los números de serie, los precios de compra y los vendedores.
- Si opera un negocio en su casa, no asuma que su seguro como propietario de vivienda le cubrirá también su negocio. Podría necesitar una cobertura especial o un endoso en su póliza de seguro para las pérdidas de su negocio. Averigüe con su agente de seguros antes de que suceda un desastre.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Prepare a su familia para los desastres

Después de un desastre, usted y su familia deben estar preparados para estar por su propia cuenta por lo menos tres días. Los equipos de respuesta a emergencias estarán muy ocupados y tal vez no puedan proporcionar una atención inmediata a todos los que la necesiten. A continuación le indicamos lo que usted puede hacer para ayudar a su familia en caso de cualquier desastre.

Lo que usted puede hacer para proteger a su familia

- Elija un lugar donde se pueda reunir su familia después de un desastre, en caso de que estén separados cuando ocurra el desastre.
- Elija a una persona fuera del área inmediata con la que todos los miembros de su familia puedan ponerse en contacto en caso de que queden separados. Esta persona debe vivir lo suficientemente lejos como para que no esté dentro de la misma zona de la emergencia.
- Sepa cómo ponerse en contacto con sus niños en su escuela o guardería y cómo los recogerá después de un desastre. Diga a la escuela si alguien más está autorizado para recogerlos. Mantenga al día la tarjeta de entrega de su niño en caso de emergencia.
- Tenga una caja de provisiones de emergencia en su hogar y en su trabajo. Si la escuela o guardería de su niño tiene cajas de emergencia, prepare una para que su niño la tenga allí.
- Sepa dónde están las estaciones de policía y de bomberos más cercanas.
- Aprenda las señales de advertencia de su comunidad, cómo suenan y qué debe hacer usted cuando las oiga.
- Aprenda primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar).
- Aprenda a cerrar sus servicios de agua, gas y electricidad. Sepa dónde están las válvulas/enchufes y interruptores de corte de electricidad.
- Tenga una suma de dinero en efectivo disponible. Si hay algún corte de electricidad, los cajeros automáticos no funcionan.
- Si tiene algún pariente o familiar que no habla inglés, prepare tarjetas de emergencia en inglés con sus nombres, direcciones y describa cualquier necesidad especial que

tenga, por ejemplo qué medicamentos toma o si tiene alguna alergia. Asegúrese de que ellos tengan su tarjeta en su cartera o billetera en todo momento.

- Realice pruebas de simulacro de terremotos o incendios cada seis meses.
- Saque copias de sus registros vitales y guárdelos en una caja de depósito segura, en otra ciudad o en otro estado. Guarde los originales en un lugar seguro. Guarde fotos y videocintas de su hogar y de sus artículos valiosos en su caja de depósito.
- Asegúrese de que los miembros de su familia sepan todas las formas posibles de salir de su casa. Mantenga todas las salidas libres.
- Asegúrese de que todos los miembros de su familia estén de acuerdo con su plan de emergencia. Proporcione la información de emergencia a los cuidadores de los niños o a otros proveedores de cuidado.

Lo que usted puede hacer para proteger a sus mascotas (gatos, perros, etc.)

- Almacene suficiente comida y agua para por lo menos tres días para cada mascota.
- Prepare una caja de emergencia para su mascota, la cual debe incluir: un plato irrompible, medicamentos e instrucciones, una trailla/correa o una jaula y los registros veterinarios de su mascota.
- Pregunte a su veterinario cómo puede implantar un microchip en su mascota. Esta identificación no se puede perder ni sacar.
- Haga los arreglos necesarios para sus mascotas si es que debe evacuar después de un desastre. Recuerde que no se permiten mascotas en los albergues de emergencia. Deje a sus mascotas en un lugar seguro, con bastante agua y comida, y si es posible, vaya a verlos todos los días.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Elaborado por el
Centro de Recursos de
Vida Independiente,
San Francisco,
California

Consejos sobre desastres para las personas con incapacidades visuales

Mientras más se prepare para los terremotos u otros desastres, mejor podrá protegerse usted, proteger a su familia y sus pertenencias.

Bastones

- Si utiliza un bastón, tenga otros adicionales fáciles de alcanzar, en lugares consistentes y seguros en su trabajo, en su hogar, en la escuela, donde trabaja como voluntario, etc., para movilizarse entre los peligros y obstáculos.
- Tenga un bastón de reserva en su caja de emergencias.

Otros consejos para poder movilizarse

- Si puede ver algo, ponga “luces de seguridad” en cada cuarto para iluminar la salida. Las luces de seguridad se conectan en los enchufes y se encienden automáticamente si es que hubiera algún corte de energía. Algunas luces continúan funcionando durante una a seis horas y se las puede utilizar como linternas de emergencia. Usted las puede apagar manualmente.
- Consiga linternas potentes con haces de luz amplios y guárdelas con baterías adicionales.
- Después de un terremoto mayor, prepárese para la pérdida de indicadores audibles conocidos en los que usualmente confía.
- Puede ser que los animales de servicio se confundan, entren en pánico, se asusten o desorienten durante y después de un desastre. Tenga amarrado a su animal de servicio. Una trailla/correa y una arnés son muy útiles para controlar a un animal nervioso o alterado. Practique usando otros modos de moverse en su casa o en su trabajo.

Ponga etiquetas en los objetos

- Si le sirve, ponga etiquetas en los artículos de emergencia con letras grandes, con una cinta fluorescente o en Braille.

Asegure sus computadoras

- Asegure las computadoras, los equipos especiales, los estantes y muebles, de modo que no se caigan. Elabore un sistema de copias de respaldo computarizadas para sus datos importantes. Considere guardarlas en otro lugar.

Aspectos de defensa

- Las noticias en la televisión no sólo muestran teléfonos importantes, sino que también los anuncian lentamente y los repiten frecuentemente para las personas que no pueden leer la pantalla.

WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Elaborado por el
Centro de Recursos de
Vida Independiente,
San Francisco,
California

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Consejos en caso de desastre para las personas con impedimentos auditivos

Esta lista puede ayudar a las personas sordas o a las que tienen impedimentos auditivos para que estén preparadas para casos de desastres.

Audífonos

- Guarde sus audífonos en un lugar fácil de ubicar, en lugares consistentes y seguros para que los pueda encontrar después de un desastre.

Por ejemplo, puede guardarlos en un envase cerca de su mesa de noche o de su cabecera de cama, con una cinta o velcro, pues será difícil reemplazar o cambiar sus audífonos dañados después de un desastre mayor.

Baterías

- Guarde baterías adicionales para sus audífonos e implantes. Si es posible, guarde un audífono adicional en su caja de emergencias.
- Asegúrese de que las baterías TTY siempre funcionen. Vea la información en su manual.
- Guarde baterías adicionales para su TTY y para su señalador de teléfono de luz. Vea el manual del usuario para ver cómo se mantienen las baterías.

Comunicaciones

- Planifique cómo se comunicará con el personal de emergencia, si es que no hubiera ningún intérprete o si no tuviera sus audífonos. Tenga a la mano lápiz y papel para este propósito.

- Puede tener mensajes escritos, por ejemplo:

“Hablo el lenguaje americano de signos y necesito un intérprete.”

“No escribo ni leo en inglés.”

“Si hace algún anuncio, yo necesito tenerlo escrito o con signos.”

- Si es posible, tenga un televisor a baterías con un chip decodificador, de manera que pueda ver los informes sobre emergencias en lenguaje de signos o con subtítulos.

- Sepa qué estaciones de radio difunden noticias en lenguaje de signos o subtítuladas

Alarmas

- Instale alarmas audibles y alarmas visuales contra el humo. Por lo menos una de éstas debería funcionar a baterías. Reemplace las baterías regularmente.

Defensa

- Aliente a las estaciones de televisión para que tengan un plan para proporcionar intérpretes delante de la cámara durante las emergencias.
- Reclute intérpretes para que sean voluntarios de emergencia de la Cruz Roja.
- Siga recordando a las estaciones de televisión la necesidad de difundir todas las noticias y la información de emergencia con subtítulos.
- Cuando viaje, insista en que los hoteles tengan paquetes de acceso para personas sordas o con impedimentos auditivos, inclusive alarmas audibles y también pregunte si las tienen cuando se registre.



Elaborado por un grupo de profesionales de atención a la salud a través de un subsidio de la Red de Preparación para Desastres de la Cruz Roja Americana del Norte de California

Consejos para casos de desastre para las personas con necesidades médicas

En preparación para un desastre, por ejemplo un terremoto, o un corte de energía, las personas con necesidades médicas especiales tienen preocupaciones adicionales. Esta información les ayudará a usted y a su familia a prepararse para un desastre.

Medicamentos

- Tenga siempre un suministro de todos sus medicamentos por lo menos para tres días.
- Guarde sus medicamentos en un sólo lugar en sus envases originales.
- Haga una lista de todos sus medicamentos: el nombre del medicamento, la dosis, la frecuencia de las tomas y el nombre del médico que los prescribió.

Suministros médicos

- Tenga una provisión adicional para tres días de cualquier suministro médico que utilice, por ejemplo vendas, bolsas de “ostomy” o jeringas.

Equipos médicos que funcionan con electricidad

- Obtenga información de su empresa de suministros médicos sobre una fuente de energía de respaldo, por ejemplo una batería o un generador, para los equipos que funcionan con electricidad, por ejemplo equipos para respirar, bombas de infusión o camas.

Equipos de oxígeno y para respirar

- Si usted utiliza oxígeno, tenga un suministro de emergencia suficiente por lo menos para tres días.
- Los tanques de oxígeno se pueden asegurar o sujetar de manera que no se caigan. Llame a la empresa de sus suministros médicos para recibir instrucciones.
- Si utiliza equipos para respirar, tenga una provisión para tres días o más de sondas, soluciones, medicamentos, etc.

Equipo para sondas de alimentación e intravenosas (IV)

- Averigüe si su bomba de infusión tiene un respaldo con baterías y cuánto tiempo duran en casos de emergencia.
- Pregunte a su proveedor de cuidado a domicilio sobre las técnicas de infusión manual en caso de cortes de energía.
- Adhiera las instrucciones de operación en todos los equipos.

Bolsas de emergencia

- En caso de que tenga que irse de su hogar, tenga siempre una bolsa con lo siguiente:
 - Una lista de medicamentos
 - Suministros médicos por lo menos para tres días
 - Copias de documentos médicos importantes, por ejemplo tarjetas de seguro, poderes, etc.

Personas que le pueden ayudar

- Una parte importante de estar preparado para un desastre es hacer un plan con la familia, los amigos y los vecinos y saber quién podría ir a su casa a ayudarle si es que no dispone de transporte.
- Comunique su plan a su proveedor de atención a la salud a domicilio.
- Pregunte a los bomberos si tienen una lista de personas con necesidades médicas especiales. Si la tienen, póngase en la lista.
- Mantenga una lista de las personas que pueden ayudarle, además de sus números de teléfono.

WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Elaborado por el
Centro de Recursos de
Vida Independiente,
San Francisco,
California

Consejos en caso de desastre para las personas con ambulaci3n limitada

Esta informaci3n ser1 de ayuda para las personas con incapacidades que limitan sus movimientos y les puede ayudar a sentirse m1s seguros en casos de desastre.

Almacenamiento

- Guarde provisiones de emergencia en un paquete o en una mochila amarrada a un andador, silla de ruedas, monopat3n, etc.
- Tenga bastones, muletas, andadores y sillas de ruedas en un lugar f1cil de alcanzar y en lugares consistentes y seguros. Si es posible, almacene art3culos adicionales en varios lugares.

Caja de provisiones de emergencia

- Tenga un par de guantes gruesos en su caja de provisiones para utilizarlos para moverse en la silla de ruedas o pasar sobre vidrios o ripio.
- Si utiliza una silla de ruedas a motor, considere tener una bater3a adicional disponible. Se puede substituir una bater3a de autom3vil por una bater3a para silla de ruedas, pero no dura tanto como una bater3a para silla de ruedas. Averig3e con su vendedor si puede recargar las bater3as utilizando cables conectados a una bater3a de autom3vil, o un conversor que se conecte o un encendedor de cigarrillos.
- Tenga un juego de parches o una lata selladora de emergencia para reparar llantas. Si utiliza neum1ticos, tenga un repuesto a mano.
- Almacene una silla de ruedas manual y liviana, si es posible.

Prep1rese para la evacuaci3n

- Arregle y asegure sus muebles y otros objetos de manera que no se caigan o bloqueen su camino.
- Si est1 en un segundo piso o m1s arriba en un edificio que tenga ascensor, haga un plan con su familia, amigos o colegas sobre c3mo evacuar1n si el ascensor no funciona.
- Si no puede utilizar las escaleras, analice qu3 t3cnicas de transporte y elevaci3n funcionar1n para usted. En ciertos casos, las personas que utilizan sillas de ruedas tendr1n que dejar sus sillas para evacuar una estructura en forma segura.
- A veces, bajar a alguien por las escaleras no es una soluci3n pr1ctica, a no ser que haya por lo menos dos personas fuertes para controlar la silla. Por lo tanto, es muy importante analizar el mejor modo de transportarle, si es que necesita ser trasladado. Por ejemplo, tal vez no sea seguro utilizar el "transporte de bomberos" si usted tiene debilidad respiratoria.
- Est3 preparado para dar instrucciones breves y claras sobre c3mo le deben trasladar.

WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
Divisi3n de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Los niños que tienen su primera experiencia traumática antes de cumplir los 11 años de edad tienen el triple de probabilidad de tener síntomas psicológicos que los niños mayores.

Los niños pueden encarar mejor un desastre si sus padres y otros adultos les ayudan a afrontar esa experiencia. Empiece a ayudar a los niños lo más pronto posible después del desastre.

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT



Emergency Management Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Cómo ayudar a los niños después de un desastre

Hay que recordar que algunos niños nunca muestran su angustia, mientras que otros pueden tardar varias semanas, o incluso meses, en demostrar que están trastornados. Aunque no haya un cambio en su comportamiento, los niños aún necesitan su ayuda.

Después de un desastre, los niños podrían tener los siguientes comportamientos:

- Estar molestos por haber perdido su juguete favorito, su frazada, etc., que era importante para ellos.
- Cambiar de conducta, de ser tranquilos, obedientes y afectuosos, a portarse ruidosos y agresivos, o podrían cambiar, de ser extrovertidos a volverse tímidos y temerosos.
- Tener miedos nocturnos, por ejemplo, pesadillas o miedo a la oscuridad, o temor de dormirse solos.
- Temer que el evento vuelva a ocurrir.
- Volverse hipersensibles, llorones y quejosos.
- Perder la confianza en los adultos. Los niños creen que los adultos no pudieron evitar el desastre.
- Tener una conducta más infantil, por ejemplo mojar la cama o chuparse el pulgar.
- No querer que los padres se alejen o negarse a ir a la guardería o a la escuela.
- Sentirse culpables, como si ellos hubieran ocasionado el desastre por algo que dijeron o hicieron.
- Tener miedo del viento, la lluvia o de ruidos fuertes súbitos.
- Tener síntomas de enfermedad, por ejemplo dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse sobre dónde vivirán ellos y su familia.

Lo que pueden hacer los padres para ayudar a sus niños:

- Hablar con los niños sobre cómo se están sintiendo y asegurarles que está bien tener esos sentimientos.
- Ayudar a los niños a que aprendan palabras que expresen sus sentimientos,

tales como “contento,” “triste,” “enfadado,” etc.

- No esperar que sean valientes o duros. Decirles que está bien llorar.
- No dar a los niños más información sobre el desastre de la que puedan manejar.
- Reconfortar a los niños temerosos diciéndoles que ustedes estarán allí para cuidarlos. Continuar consolándolos.
- Volver a sus rutinas anteriores lo más pronto posible. Tener un horario regular.
- Asegurarse de que sepan que el desastre no fue por su culpa y reconfortarlos.
- Dejar que los niños tengan cierto control, por ejemplo elegir su ropa o lo que quieran comer para la cena.
- Volver a establecer el contacto con amigos cercanos y parientes.
- Cumplir las promesas que usted haga. Esto ayudará a que los niños confíen nuevamente en los adultos.
- Hacer planes. Esto ayudará a que los niños vuelvan a tener fe en el futuro.
- Obtener la atención de salud necesaria lo más pronto posible.
- Pasar más tiempo juntos a la hora de irse a dormir.
- Asegurarse de que los niños ingieran comidas saludables y tengan suficiente descanso.
- Permitir privilegios especiales durante algún tiempo, por ejemplo dejar encendida la luz cuando se vayan a la cama.
- Encontrar modos de mostrarles que usted los ama.
- Permitir que los niños demuestren su aflicción.
- Empezar un aniversario para conmemorar el evento. Aunque sea triste, las actividades positivas ayudan a celebrar la sobrevivencia y mostrar que pueden tener una vida normal nuevamente.



Evite la propagación de gérmenes

Aquí le presentamos algunos modos sencillos de evitar la propagación de infecciones virales, especialmente durante la temporada de resfríos y gripe.

Cuando los gérmenes entran a la nariz, garganta o pulmones, pueden causar infecciones respiratorias. Las infecciones respiratorias usuales son los resfríos, gripe, bronquitis, sinusitis o infección en los oídos. Los menos comunes son la tos convulsiva (pertussis) o el síndrome de respiración aguda severa (SARS en inglés). Los virus causan la mayoría de las infecciones y se propagan por los estornudos, la tos o al tocar la boca, la nariz y los ojos con las manos.

Si usted o alguien cerca de usted está enfermo, puede evitar la propagación de virus y otros gérmenes practicando hábitos para una buena salud. Cúbrase al toser o estornudar y lávese las manos con frecuencia. Si tiene fiebre, tos o una erupción cutánea, las clínicas y hospitales le darán una mascarilla para usarla en las áreas de espera y salas de exámenes, así que esté preparado.

A continuación le presentamos algunas formas de evitar la propagación de gérmenes a otras personas y evitar que se contagie con los gérmenes de otros.

Mantenga los gérmenes sólo con usted:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando estornude, tosa o se suene la nariz.
- Tire el pañuelo usado a la basura inmediatamente.
- Lávese las manos con frecuencia. Lávese siempre las manos después de estornudar, toser o sonarse la nariz y después de tocar los pañuelos usados.
- Utilice agua caliente y jabón al lavarse las manos. No es necesario utilizar jabones antibacterianos.
- Quédese en casa si tiene tos y fiebre.

- Hable con su médico si tiene tos y fiebre y siga sus instrucciones, especialmente si se trata de tomar medicamentos.
- Descanse mucho y tome más agua.
- Utilice una mascarilla si así se le pide, mientras espera en la sala de la clínica o del consultorio de su médico. Esto ayuda a detener la difundición/propagación de los gérmenes.

Evite la propagación de gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia y antes de comer. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Lávese las manos después de tocar o de estar cerca de alguien que ha estornudado, tosido o limpiado la nariz, o de alguien que tenga catarro.
- No comparta la comida, los platos, utensilios o tazas con otras personas.
- No comparta toallas, cepillos de dientes, lápiz labial, juguetes, cigarrillos u otros artículos personales que otros podrían haber contaminado.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



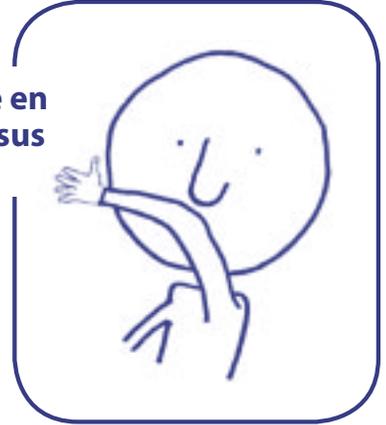
Cúbrase la boca al toser



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.

o

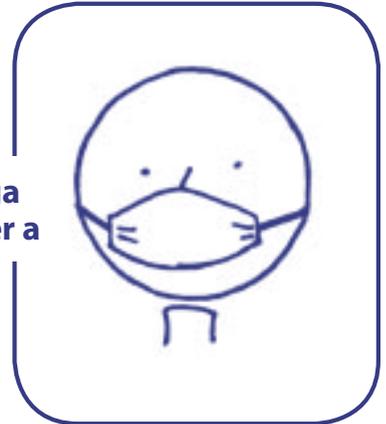
Tosa o estornude en su manga, no en sus manos.



Ponga su pañuelo usado en la basura.



Tal vez le pidan que se ponga una mascarilla para proteger a los demás.



Lávese con agua y jabón

o

Límpiese con un limpiador de manos a base de alcohol.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127

Límpiese las manos

Después de toser y estornudar.

Terrorismo



Podrá encontrar más información sobre cómo prepararse y responder al bioterrorismo en la red Internet, de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, www.bt.cdc.gov

Esta información se ha tomado del informe “Terrorismo” de la Administración Federal de Control de Emergencias.

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT



Emergency Management Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Los terroristas buscan blancos y lugares prominentes donde pueden evitar ser detectados antes o después de un ataque, por ejemplo: aeropuertos internacionales, ciudades grandes, eventos públicos significativos y puntos de alto perfil. Es tan importante prepararse para el terrorismo como para otros tipos de desastres.

- Esté alerta y consciente de su entorno, podría haber poca o ninguna advertencia.
- Tome precauciones para viajar y esté consciente de cualquier conducta sospechosa o inusual. No acepte paquetes de extraños. No deje su equipaje desatendido.
- Sepa dónde están ubicadas las salidas de emergencia y cómo se podría evacuar rápidamente un edificio, un tren o un lugar público congestionado.
- Esté consciente de su entorno y trate de no tener objetos rompibles o pesados que le impidan moverse, o que se puedan caer o romper en una explosión.

Prepárese para una explosión

El uso de explosivos por parte de terroristas podría ocasionar el derrumbe de edificios e incendios. Las personas que viven o trabajan en un edificio de dos o más pisos deben seguir los siguientes lineamientos.

- Conocer el plan para evacuar su edificio en una emergencia.
- Saber dónde están ubicadas las salidas en caso de incendio y cómo poder encontrarlas en la oscuridad.
- Mantener los extintores de incendios en buen funcionamiento. Saber dónde están ubicados y cómo utilizarlos.
- Aprender primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar).
- Tener y mantener una caja de provisiones de emergencia en cada piso del edificio.

Si hay una explosión:

- Inmediatamente póngase debajo de una mesa o escritorio sólido, en caso de que caigan objetos a su alrededor.
- El humo denso y los gases venenosos primero se acumulan en el techo. Manténgase por debajo del humo en todo momento.

Si hay un incendio:

- Manténgase a nivel del piso y salga del edificio lo más rápido y calmadamente posible.

- Cúbrase la nariz y la boca con un paño húmedo, si es posible.
- Examine si las puertas cerradas están calientes. Utilice la mano y el brazo para sentir la parte inferior y superior de la puerta. Si no está caliente, apóyese en la puerta y ábrala lentamente. Si está caliente al tacto, no la abra y busque otra vía de escape.

Si quedara atrapado debajo de escombros:

- Utilice una linterna, si hay una disponible, para que los rescatistas puedan encontrarle.
- Manténgase en su área, de modo que no remueva el polvo.
- Cúbrase la boca con un paño o pañuelo.
- Golpee alguna cañería o pared para que los rescatistas puedan encontrarle. Utilice un silbato, si lo tiene. Grite sólo como último recurso, ya que el gritar le puede hacer inhalar cantidades peligrosas de polvo.

Agentes biológicos

- Los agentes biológicos son gérmenes o toxinas que pueden ocasionar enfermedades en las personas, los animales y las cosechas. Podrían tardar en desarrollarse y causar la enfermedad. Es casi imposible saber si usted ha estado expuesto a un agente biológico.
- Si el gobierno a sido advertido sobre un ataque biológico, muy probablemente le dirán que tome alguna de las siguientes acciones: evacuar el área inmediatamente o encontrar un refugio donde está y sellar las puertas, ventanas y otras aberturas (eso se denomina “refugio en el lugar”).
- Una persona expuesta a un agente biológico requiere atención médica inmediata. Las personas expuestas a gérmenes contagiosos tal vez tengan que estar en cuarentena. Es posible que algunos hospitales no puedan recibir a víctimas que pudieran contaminar a otras personas.



Refugio en el lugar

Los agentes químicos son gases, líquidos o sólidos que pueden envenenar a las personas, los animales y las plantas. La mayoría de los agentes químicos causan lesiones o la muerte. La gravedad de las lesiones depende del tipo del químico, la cantidad y la duración de la exposición.

Si ocurre un ataque químico, las autoridades le dirán si debe evacuar el área inmediatamente o si debe buscar un refugio y sellar las aberturas (“refugio en el lugar”). Si la orden es permanecer en su hogar, oficina o escuela, siga las siguientes instrucciones para el refugio en el lugar.



Vaya adentro.



Cierre todas las ventanas y puertas.



Apague el calentador y el aire acondicionado y cierre todas las rejillas y los reguladores de las chimeneas.



Entre a un cuarto que tenga menos puertas y ventanas y séllelo.



Quédese en el cuarto hasta que las autoridades le digan que puede salir.

Cómo mantenerse en el refugio en el lugar

- Humedezca toallas y póngalas en el espacio debajo de la puerta.
- Corte láminas de plástico para cubrir las ventanas y otros orificios y péguelas con cinta adhesiva.
- Ponga cinta adhesiva alrededor de la puerta.
- Encienda la radio.
- No ventile ni salga de su refugio sellado hasta que le digan que puede hacerlo.

Recuerde lo siguiente:

- Si le han ordenado que evacúe el área, hágalo inmediatamente. Siga las instrucciones cuidadosamente. No deambule. Sepa hacia dónde va y cómo puede llegar allí.
- Su principal objetivo es evitar exponerse a los químicos. Podría ser mortal dejar su refugio para rescatar o ayudar a otras víctimas.

- No hay nada que pueda hacer una persona no capacitada para ayudar a una víctima de un ataque químico.
- Si estuviera en el exterior antes de llegar al refugio y piensa que tal vez estuvo expuesto a un agente químico, usted puede hacer algo para disminuir el impacto. Si está en un refugio sellado, quítese su ropa exterior, colóquela en una bolsa plástica y séllela. Avise al personal de emergencia sobre la bolsa sellada para que ellos la saquen en forma segura después de la emergencia. Si hay agua, lávese o dúchese con agua tibia, no caliente, con mucha agua y jabón. No se ponga jabón en los ojos, sólo mucha agua. Si sale del área, avise al personal médico o de emergencia de su nueva ubicación que tal vez usted fue expuesto a un agente químico.
- Si tiene síntomas de exposición, llame al 9-1-1 inmediatamente y siga sus instrucciones.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Illustrations courtesy of ExxonMobil



Amenazas de bomba

Usualmente, las amenazas de bomba se hacen por teléfono, pero también podrían venir en una nota, carta, o mensaje electrónico. Tome muy en serio todas las amenazas de bomba y manéjelas como si hubiera un explosivo en el edificio.

En su trabajo, deberá tener un plan para implementarlo y saber lo que debe hacer si recibe una amenaza de bomba.

- Si recibe una amenaza de bomba, averigüe la mayor información posible de la persona que llamó.
- Tome notas precisas cuando hable con esa persona por teléfono, manténgala en línea y escriba todo lo que dice.
- Preste atención a los ruidos de fondo, cualquier cosa especial sobre la voz de la persona que llamó, si hay música, ruidos de maquinaria, etc.
- Si está en el trabajo, inmediatamente pida a un colega que llame al 9-1-1 y a su personal de seguridad. Tenga un plan para alertar a su compañero de trabajo.
- Si recibe una amenaza de bomba, no toque ningún paquete u objeto sospechoso.
- Desocupe el área alrededor del paquete sospechoso y llame inmediatamente al 9-1-1.
- Evacúe el edificio. Evite pararse delante de ventanas u otros lugares peligrosos.
- No bloquee las aceras u otras áreas de uso de los funcionarios de emergencia.
- Si encuentra una bomba, no la toque ni intente moverla. Pida ayuda y evacúe inmediatamente el área.

Lista de amenazas de bomba:

Hora exacta de la llamada: _____

Palabras exactas de la persona que llamó: _____

PREGUNTAS QUE DEBE HACER:

1. ¿Cuándo va a explotar la bomba? _____
2. ¿Dónde está la bomba? _____
3. ¿Qué aspecto tiene? _____
4. ¿Qué tipo de bomba es? _____
5. ¿Qué activará su explosión? _____
6. ¿Usted puso la bomba? _____
7. ¿Por qué? _____
8. ¿De dónde está llamando? _____
9. ¿Cuál es su dirección? _____
10. ¿Cómo se llama? _____

VOZ DE LA PERSONA QUE LLAMA (ENCIERRE EN UN CÍRCULO TODO LO QUE CORRESPONDA)

| | | | | |
|-----------|------------|------------|-------------|---|
| Calmada | Lenta | Llorosa | Farfullante | Si la voz le es familiar, ¿a la de quién se parece? |
| Tartamuda | Profunda | Fuerte | Quebrada | |
| Con risas | Con acento | Enfadada | Rápida | ¿Había algún ruido de fondo? |
| Tensa | Nasal | Balbucente | Agitada | |
| Simulada | Sincera | Chillona | Normal | |

Observaciones: _____

Persona que recibió la llamada: _____

Número telefónico de la línea que recibió la llamada: _____

Fecha: _____

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Agentes de guerra química

Los agentes de guerra química son gases, líquidos o sólidos que pueden envenenar a las personas, los animales y las plantas. La exposición a los agentes de guerra química bélicos puede causar enfermedades o la muerte. Su gravedad depende del tipo de químico, la cantidad y la duración de la exposición.

Los principales agentes químicos de guerra son la mostaza sulfúrica y los agentes nerviosos. Si las personas han sido expuestas intencionalmente a estos químicos, por ejemplo durante un ataque terrorista, muy probablemente inhalarán las emanaciones. En una descarga considerable de químicos, las personas podrían estar expuestas a los agentes en forma de minúsculas gotas en su piel.

¿Qué es la mostaza sulfúrica?

- La mostaza sulfúrica (también denominada gas mostaza) es un agente “ampollante”. Huele a ajo o mostaza y tiene distintos colores, desde el amarillo hasta el marrón. La mostaza sulfúrica es un líquido aceitoso a temperatura ambiente (por encima de 57 grados F o 14 grados C) y es sólida a temperaturas más bajas.

¿Cuáles son los efectos de la mostaza sulfúrica en la salud?

- La exposición a la mostaza sulfúrica puede ocasionar irritación y enrojecimiento en la piel. Las exposiciones más prolongadas pueden ocasionar ampollas.
- La mostaza sulfúrica puede dañar los ojos, incluyendo irritación, enrojecimiento e hinchazón de los párpados.
- La inhalación de la mostaza sulfúrica puede causar irritación en la garganta, dolor en la nariz y tos. Las exposiciones más prolongadas dañarán los pulmones.

¿Cuándo aparecen los síntomas de la exposición a la mostaza sulfúrica?

- Si usted estuvo expuesto a la mostaza sulfúrica, tal vez pase algún tiempo hasta que empiece a sentir los síntomas.

Usualmente, los síntomas aparecen entre cuatro a ocho horas. Sin embargo, pero después de una leve exposición, los síntomas podrían tardar en desarrollarse hasta 24 horas.

¿Qué tratamiento médico recibiré si he estado expuesto a la mostaza sulfúrica?

- El personal médico puede atenderle con lociones suavizantes, gotas en los ojos y analgésicos. Si ocurre una infección, por ejemplo en los pulmones, pueden darle antibióticos para la infección.

¿Cuáles son los agentes nerviosos?

- Los agentes nerviosos son similares a los insecticidas malation y paration. Son inodoros e incoloros y se conservan en forma líquida. El Sarin (también denominado GB) tiene la consistencia de agua y otro agente nervioso denominado VX tiene la consistencia de aceite ligero.

¿Cuáles son los efectos en caso de exposición a los agentes nerviosos?

- La exposición a poca cantidad de vapor ocasiona el achicamiento de las pupilas, visión borrosa o débil, dolor de ojos, catarro y dificultad para respirar. Puede presentarse un solo síntoma o todos juntos.
- Una exposición moderada puede causar debilidad muscular, náuseas, vómitos y diarrea.
- La exposición a grandes cantidades de vapor causa dificultad para respirar, debilidad muscular, pérdida de la conciencia, convulsiones y la muerte.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127

Continúa

¿En cuánto tiempo aparecen los síntomas?

- Usualmente, los efectos aparecen segundos o minutos después de respirar el vapor de un agente nervioso.
- En una exposición breve a cantidades pequeñas de vapor, pupilas más pequeñas de lo normal tal vez sean el único efecto y puede tomar una hora antes de que se las pueda notar.

¿Qué tratamiento médico recibiré si he sido expuesto a un agente nervioso?

- No necesitará tratamiento si su único síntoma es pupilas más pequeñas de lo normal. Si estuvo expuesto a mayores cantidades y tiene catarro, dificultad para respirar, o náuseas y vómitos, entonces se le administrarán antídotos.
- Existen dos antídotos para atender la exposición al GB o VX. Los antídotos son la atropina y la pralidoxina.

Lo que debe hacer

- En caso de un ataque con agentes químicos, las autoridades le dirán si debe evacuar el área inmediatamente o buscar un refugio y sellar las aberturas (“refugio en el lugar”). No ventile ni salga de su refugio sellado hasta que le digan que debe hacerlo.
- Si tiene síntomas de la exposición, llame inmediatamente al 9-1-1 y siga sus instrucciones.
- Recuerde que su principal objetivo es evitar la exposición. Salir de su refugio para rescatar o ayudar a otras víctimas podría ser mortal. Una persona no capacitada no puede hacer nada para ayudar a una víctima de un ataque químico.
- Si está afuera antes de ir a un refugio y cree que estuvo expuesto a un agente químico, puede hacer algunas cosas para reducir las consecuencias.

Si está en un refugio sellado, quítese la ropa exterior, póngala en una bolsa plástica y séllela. Informe al personal de emergencias sobre la bolsa sellada para que ellos la saquen en forma segura después de la emergencia. Si hay agua, lávese o tome una ducha fría (no use agua caliente) con mucho jabón. No se ponga jabón en los ojos, sólo mucha agua. Si sale del área, informe al personal de emergencia o médico en su nueva ubicación que podría haber estado expuesto.

Cómo hacer un “refugio en el lugar”

- Quédese adentro.
- Cierre todas las puertas y ventanas.
- Apague el calentador o el aire acondicionado y cierre todas las rejillas y los reguladores de chimeneas.
- Vaya a un cuarto que tenga menos puertas y ventanas.
- Humedezca toallas y póngalas en la parte inferior de la puerta.
- Corte láminas de plástico y péguelas en las ventanas y orificios con cinta adhesiva.
- Ponga cinta adhesiva alrededor de las puertas.
- Encienda la radio.
- No ventile ni salga de su refugio sellado hasta que las autoridades le digan que puede salir en forma segura.



Materiales radioactivos

Si se han liberado accidentalmente o intencionalmente materiales radioactivos en su área, siga los siguientes procedimientos para disminuir su exposición a la radiación.

Una “bomba sucia” podría liberar materiales radioactivos, es decir, un dispositivo explosivo envuelto con una substancia radioactiva. Esto se denomina Dispositivo de Dispersión Radiológica (DDR). El peligro radica en los materiales radioactivos expelidos y transportados por el viento que contaminan a las personas, los edificios, vehículos, el suelo y los alimentos del área. Un DDR típico probablemente no contenga suficiente material radioactivo como para causar un peligro inmediato y con amenaza de vida. El peligro radica en la exposición extensa a los materiales radioactivos que penetran el organismo a través de la boca y los pulmones.

Un ataque en un establecimiento tal como una planta de energía nuclear podría liberar una mayor cantidad de material radioactivo. El estado de Washington y los condados donde están ubicadas plantas nucleares comerciales más grandes tienen procedimientos para reaccionar a tales incidentes. En un área alrededor del establecimiento, se aconsejará al público que evacúe o que busque un refugio, probablemente antes de liberar el material radioactivo.

Un ataque en un establecimiento médico, industrial o para investigaciones que utilice una cantidad pequeña de material radioactivo no dará como consecuencia niveles mortales de exposición a la radiación.

Quédense adentro

- Protéjase contra las partículas radioactivas que están en el aire permaneciendo dentro de su hogar u oficina, a no ser que las autoridades civiles le digan otra cosa. Cierre las ventanas, apague la calefacción o el aire acondicionado y quédense en el centro del edificio. Si hay un sótano, vaya allí. Después de la explosión inicial, el riesgo continuará por la radioactividad en el aire, referida con frecuencia como “nube” radioactiva. También se contaminarán las superficies exteriores.

Escuche la radio

- Cuando sepa que se ha liberado radiación cerca de usted, escuche la radiodifusora local de emergencia para enterarse de las instrucciones. Las instituciones federales, estatales y locales harán todo lo posible por mantenerle informado sobre cómo protegerse. Tenga a la mano una radio a baterías en caso de que se corte la energía eléctrica en su área. Preste mucha atención a las instrucciones sobre cómo minimizar su exposición a la radiación.

Siga las instrucciones

- El mejor modo de evitar la exposición a la radiación es haciendo lo que aconsejan los expertos. Si se le instruye evacuar después de que haya pasado la nube radioactiva, hágalo inmediatamente y en forma segura. Tome cualquier artículo esencial que pudiera necesitar para una ausencia extendida, por ejemplo medicamentos prescritos y ropa. Escuche las noticias sobre la ubicación de la nube radioactiva. Aunque ya haya pasado, la contaminación radioactiva caerá en el suelo y los expertos recomendarán la mejor forma de salir del área.

Si sospecha que está contaminado

- Si cree que ha sido expuesto a materiales radioactivos (por ejemplo, si estuvo cerca en el exterior, o si tuvo que salir por algún motivo), debe cambiarse de ropa. Coloque la ropa contaminada en una bolsa plástica y séllela (no extraiga el exceso de aire de la bolsa hacia su cara, esto podría causar que aspire las partículas contaminadas). Coloque la bolsa sellada en un cuarto lejos de la gente.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127

Continúa.

Materiales radioactivos (continuación)

- Tome una ducha tibia con mucho jabón y agua, para eliminar cualquier contaminación que podría estar en su piel. El agua fría cerrará los poros de su piel y atraparé la contaminación adentro y el agua caliente abrirá los poros, permitiendo que entre la contaminación. No es necesario frotar muy fuerte, lo cual podría irritar su piel.

Busque ayuda, si fuera necesario

- Se establecerán centros especiales de asistencia tan pronto como sea posible. Estos son los mejores lugares para pedir ayuda. Si aún no se han establecido estos centros, vaya a la policía o estación de bomberos fuera del área afectada. Si usted estuvo cerca de la explosión o si cree que estuvo en el camino de la nube, informe al personal del centro de asistencia. Un exámen médico podrá determinar la causa de los síntomas, por ejemplo náuseas, pérdida del apetito, enrojecimiento de la piel o diarrea.

Tenga cuidado con lo que come

- Evite tomar leche fresca o comer frutas y verduras cosechadas en el área afectada. Espere hasta que el Departamento de Salud anuncie que las verduras y los productos lácteos son seguros para comer y beber. Está bien beber la leche y comer las frutas y las verduras, si es que fueron cosechadas antes de la radiación y si estuvieron almacenadas en el interior. La comida almacenada en latas o bolsas es segura. Asegúrese de enjuagar los envases antes de abrirlos.

Ántrax



¿Qué es el ántrax?

- El ántrax es una enfermedad rara causada por bacterias que pueden formar esporas que sobreviven mucho tiempo en el ambiente. El ántrax es más común en los animales, por ejemplo en el ganado, en los cerdos, las ovejas y cabras. Las infecciones de ántrax pueden contraerse a través de pulmones, piel e intestinos. Si se libera a propósito el ántrax, por ejemplo en un ataque terrorista, la aspiración de las esporas es el modo más probable de infectarse gravemente.

¿Cómo se difunde el ántrax?

¿Cuáles son los síntomas?

- Usted puede adquirir el ántrax manipulando animales infectados o materiales que tienen las esporas del ántrax, ingiriendo alimentos infectados o respirando las esporas. Las bacterias se resisten a secarse y pueden permanecer vivas por mucho tiempo. La afección/enfermedad no se transfiere de persona a persona.
- Los síntomas dependen de cómo se haya expuesto la persona a la afección/enfermedad y usualmente ocurren dentro de uno a siete días después de la exposición, pero pueden tardar hasta 60 días para desarrollarse.
- **En los pulmones** – El tipo más serio de ántrax sucede cuando se inhala a los pulmones las bacterias del ántrax. Los primeros síntomas son parecidos a los de la gripe o resfrío común, inclusive con fiebre, tos, dolor de cabeza, escalofríos, debilidad, dificultad para respirar y malestar en el pecho. Después de algunos días, los síntomas pueden degenerar a problemas severos de respiración y shock. Este tipo de infección con ántrax es con frecuencia fatal, si es que no se lo atiende rápidamente.
- **A través de cortes en la piel** – Este tipo de infección sucede cuando las bacterias del ántrax tienen un contacto directo con la piel que tiene algún corte o raspadura. Los primeros síntomas incluyen un bulto con comezón y posteriormente aparece una ampolla pequeña que cambia a una herida sin dolor con un centro negro.

También se pueden hinchar las glándulas linfáticas en el área infectada.

- **El ántrax en el estómago e intestinos es causado al ingerir por la boca las bacterias del ántrax.** El tracto intestinal se inflama y los primeros síntomas incluyen náuseas, vómitos, pérdida del apetito y fiebre, seguidos por dolor abdominal, vómitos de sangre y diarrea severa.

Reconocimiento de una posible contaminación con ántrax

- Si tiene síntomas, consulte con su médico o clínica. Si cree que ha sido expuesto intencionalmente al ántrax, debe ponerse en contacto inmediatamente con la policía.
- Si recibe una carta o paquete que pudiera contener ántrax:
 - Deposite el paquete suavemente y déjelo sin moverlo para evitar la liberación de esporas en el aire.
 - Lávese inmediatamente las manos muy bien con jabón y agua caliente.
 - Llame al 9-1-1 para informar el incidente y siga las instrucciones de las operadoras de 9-1-1 hasta que llegue ayuda.
 - Recuerde: No manipule el paquete nuevamente, a no ser que sea necesario.

Tratamiento para exposición al ántrax

- Se puede utilizar un antibiótico especial para evitar o tratar a una persona expuesta al ántrax. Se debe atender rápidamente todas las formas de la enfermedad. Ya que el ántrax no se contagia de persona a persona, no hay necesidad de vacunar o tratar a quienes hayan estado en contacto con una persona infectada, por ejemplo los miembros del hogar, amigos o colegas, a no ser que ellos también hayan estado expuestos a la misma fuente de infección. Una vacuna contra el ántrax también puede evitar la infección, pero actualmente no está disponible para el público. Utilice antibióticos sólo si se los prescriben y siga las instrucciones de su médico o departamento de salud local cuando tome los antibióticos.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Viruela

¿Qué es la viruela?

- La viruela es una infección viral grave. La enfermedad fue eliminada del mundo a fines de la década de 1970. El último caso humano ocurrió en 1978, pero no se sabe si estamos seguros del virus. Hay una probabilidad remota de que se utilice el virus de la viruela como arma.
- Las vacunas de rutina contra la viruela en los Estados Unidos finalizaron en 1972 porque el riesgo de la vacuna era mayor que el riesgo de adquirir la enfermedad. En el año 2003, algunos militares y funcionarios de salud pública y atención de salud fueron vacunados contra la viruela para prepararse para un ataque terrorista.

¿Cómo se propaga la viruela y cuáles son los síntomas?

- La viruela es sumamente infecciosa y se propaga de persona a persona por la saliva infectada. Usted podría exponerse a un contacto personal, al toser o estornudar, o por el contacto directo con materiales contaminados. Las personas que tienen viruela tienen más probabilidad de contagiar durante la primera semana de la enfermedad, que es cuando se presenta la mayor cantidad de virus en la saliva.
- El período de incubación de la enfermedad es de siete a diecisiete días después de la exposición. Los primeros síntomas incluyen fiebre alta, fatiga, dolor de cabeza y dolor de espalda. Una picazón específica, sobre todo en la cara, los brazos y las piernas, sigue a los dos o tres días, y comienza con úlceras rojas aplanadas que cambian a la misma proporción. Después, esas úlceras se llenan de pus y luego se forman costras a principios de la segunda semana. Empiezan a formarse costras y luego se caen a las tres o cuatro semanas. La mayoría de las personas con viruela se recuperan, pero un 30 por ciento muere.

- Las personas con viruela pueden propagar la enfermedad hasta que se hayan caído todas las costras.

Medidas de prevención

- Si tiene síntomas, llame a su médico lo más pronto posible. Aunque no haya evidencia conocida de un brote de viruela o un posible ataque con el virus, los Estados Unidos tienen un suministro de emergencia de la vacuna contra la viruela. Actualmente, esta vacuna no está disponible para el público debido al mayor riesgo de efectos graves colaterales.

Tratamiento para la viruela

- No hay un tratamiento comprobado para la viruela, pero los investigadores médicos continúan buscando nuevos agentes antivirales. Los pacientes con viruela se sentirán mejor si reciben fluidos y medicinas intravenosas para controlar la fiebre o el dolor. Si los pacientes tienen también una infección bacteriana, se les prescribirá antibióticos.
- Si se administra la vacuna a una persona dentro de los cuatro días de la exposición al virus, se podría reducir o posiblemente evitar la enfermedad. La vacuna contra la viruela tiene un virus vivo llamado “vaccinia.” No contiene el virus de la viruela.
- Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, a través del Depósito Estratégico Nacional de Productos Farmacéuticos, almacenan/guardan y distribuyen la vacuna. Si se utilizara alguna vez la viruela como arma, el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades coordinaría la distribución de la vacuna con los departamentos de salud locales y estatales.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Laboratorios de metanfetamina

La metanfetamina, conocida también como “met,” “crank,” o “speed,” es una droga adictiva e ilegal. Elaborar metanfetamina en laboratorios ilegales de metanfetamina es particularmente peligroso.

¿Qué es un laboratorio ilegal?

Los laboratorios ilegales de metanfetamina son lugares, equipos y químicos destinados a producir la metanfetamina ilegal. Estos laboratorios se han encontrado en muchos lugares, inclusive en casas, apartamentos, garajes, dormitorios de moteles y vehículos. Para la elaboración de la metanfetamina se utilizan varios químicos peligrosos, inclusive solventes, metales, sales y corrosivos, y se debe “cocinar” los químicos, que a su vez producen otros componentes y subproductos peligrosos. Las emanaciones, vapores, residuos y derrames del proceso de cocinar son tóxicas.

Posibles efectos en la salud

- El riesgo de lesión por exposición a los químicos depende del químico, de su concentración, de la cantidad y la duración y del tipo de exposición. Los químicos pueden penetrar el organismo a través de los pulmones, la piel y la boca, o inyectarse a través de agujas contaminadas o pinchazos accidentales con una aguja contaminada.
- La exposición a altos niveles de contaminantes que se encuentran en los laboratorios de metanfetamina pueden causar falta de respiración, tos, dolor de pecho, mareos, falta de coordinación, irritación y quemaduras en la piel, ojos, boca y nariz. Una exposición severa puede causar la muerte.
- Incluso las exposiciones breves pueden producir síntomas tales como dolor de cabeza, náuseas, mareos y fatiga o letargo.
- **Solventes.** La exposición a solventes puede irritar la piel, las membranas mucosas, la garganta y pulmones, y dañar el sistema nervioso central. Los solventes también son peligrosos porque son inflamables y pueden explotar.
- **Desechos y residuos.** Los residuos químicos y de metanfetaminas pueden contaminar los edificios, los muebles

y el ambiente. Si se derrama los químicos y subproductos en el suelo o en los desagües e inodoros y en otras corrientes, estos desechos tóxicos pueden matar plantas y peces, arruinar la plomería y los pozos sépticos y contaminar las aguas subterráneas. La producción de la metanfetamina puede dejar residuos en los techos, paredes, sistemas de calefacción, artículos del hogar y personales.

- **Entrar del que fue un laboratorio de metanfetamina.** El sitio del que fue un laboratorio de metanfetamina queda infectado. Antes de entrar a un sitio contaminado, debe ponerse en contacto con el departamento de salud local para que le autorice y tome todas las precauciones necesarias.

Informe sobre un presunto laboratorio de metanfetamina

Si observa alguna actividad sospechosa que indique la presencia de un laboratorio de metanfetamina, informe inmediatamente a la policía local o a la Línea Anónima de Metanfetamina al teléfono 1-888-609-6384. Las señales respecto a que podría estar funcionando un laboratorio de metanfetamina son las siguientes:

- Ventanas siempre cubiertas.
- Visitantes frecuentes a cualquier hora.
- Visitantes frecuentes que se quedan por sólo 5 a 10 minutos.
- Olores de químicos.
- Grandes cantidades de basura relacionada con la elaboración de metanfetamina.

Para mayor información sobre la metanfetamina y los laboratorios, de metanfetamina, acuda al sitio en internet sobre los laboratorios de drogas clandestinas del Departamento de Salud del Estado de Washington:
www.doh.wa.gov/ehp/ts/cdl.htm



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Lista de provisiones de emergencia en casos de desastre

Las instituciones de gobierno responderán a los desastres de la comunidad, pero los ciudadanos podrían estar por su cuenta durante horas, incluso días, después de algún desastre. Usted debe estar preparado para atenderse a sí mismo y a su familia durante por lo menos tres días.

Caja de sobrevivencia de emergencia:

Tenga una caja de emergencias en casa, en su empleo y en la escuela o guardería de cada uno de sus niños.

- Suficiente comida seca o enlatada y agua potable para tres días para cada persona
- Abrelatas
- Provisiones de primeros auxilios y un manual de primeros auxilios
- Copias de documentos importantes (certificados de nacimiento, licencias, pólizas de seguro, etc.)
- Artículos “especiales” que necesiten los miembros de la familia, tales como medicamentos, fórmula para bebés, lentes, audífonos, etc.
- Un cambio de ropa
- Bolsas para dormir o frazadas/cobijas
- Radio o televisión a baterías
- Linterna y baterías adicionales
- Silbato/pito
- Fósforos a prueba de agua
- Juguetes, libros, juegos, rompecabezas
- Llaves adicionales de la casa y del automóvil
- Nombre de las personas de contacto y sus números de teléfono

Otros artículos que puede almacenar en casa para casos de emergencia:

Artículos para cocinar

- Parrilla, hornilla de campamento, calentaplatos
- Combustible para cocinar (carbón, gas propano, etc.)

- Cuchillos, tenedores y cucharas de plástico
- Platos y tazas de papel
- Toallas de papel
- Papel de aluminio grueso

Artículos de higiene

- Bolsas plásticas grandes para la basura y para proteger del agua
- Botés grandes de basura
- Barra de jabón y detergente líquido
- Shampoo
- Pasta de dientes y cepillos de dientes
- Artículos femeninos y para bebés
- Papel higiénico
- Blanqueador doméstico sin aditivos
- Periódicos para envolver la basura y los desechos

Comodidad:

- Zapatos sólidos
- Guantes para limpiar los desechos
- Carpa/tienda de campaña

Herramientas:

- Hacha, pala, escoba
- Llave crescent para cerrar el gas
- Destornillador, alicates/tenazas, martillo
- Rollo de soga del grueso de media pulgada
- Cinta y láminas de plástico para tapar los ductos
- Cuchilla u hojas de afeitar
- Manguera para jardín, para sifonear/vaciar y apagar incendios



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127



Prepare su hogar para casos de emergencia

Las instituciones de gobierno responderán a los desastres de la comunidad, pero los ciudadanos podrían estar por su cuenta durante horas, incluso días, después de un desastre. Usted debe estar preparado para cuidarse a sí mismo y a su familia durante por lo menos tres días.

Antes de que ocurra el desastre

- Tenga agua en jarras plásticas o en latas, o alimentos no perecederos que no requieran cocinarse, además de un abrelatas.
- Aprenda primeros auxilios y CPR (resucitación cardiopulmonar). Tenga un botiquín de primeros auxilios, un manual de primeros auxilios y medicamentos necesarios para los miembros de la familia.
- Tenga frazadas/cobijas o bolsas de dormir y láminas plásticas u otros materiales para reparar su hogar o improvisar un refugio.
- Tenga una linterna con focos y baterías adicionales.
- Tenga una radio portátil a baterías y baterías adicionales.
- Tenga un contenedor/vasija cubierto para usarlo como inodoro y papel higiénico adicional.
- Tenga un extintor/apagador de incendios y sepa cómo usarlo.
- Aprenda a desconectar el gas, la energía eléctrica y el agua en su hogar.

Después del desastre o la emergencia

- Tome precauciones al entrar a edificios y casas dañadas.
- Manténgase lejos de cables eléctricos y artículos mojados dañados.
- Verifique si la comida y el agua están contaminados.
- Avise a sus parientes que usted está seguro. Sin embargo, no prolongue el uso de las líneas telefónicas. Podrían necesitarse para llamadas de emergencia.
- Si se dispone de asistencia gubernamental para desastres, los medios de comunicación anunciarán dónde debe solicitarla.

Durante una emergencia o desastre

- Manténgase calmado y piense. Preste su ayuda si es necesario.
- Encienda la radio para escuchar la información y las instrucciones oficiales.
- Utilice el teléfono sólo para llamadas de emergencia.
- Si se le ordena que evacúe, tome su caja de emergencias y siga las instrucciones oficiales para ir a un lugar seguro o refugio temporal.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Cortes de energía eléctrica

Todos experimentamos un corte de energía alguna vez. Muchos ocurren durante fenómenos atmosféricos extremos u otros desastres. Si se corta la energía, la seguridad es muy importante. La siguiente información le ayudará a prepararse para los momentos en que no haya energía eléctrica.

- Registre con su empresa de energía eléctrica los equipos médicos necesarios que mantienen a usted o a un miembro de su familia con vida.
- Tenga una fuente alternativa de calor y combustible.
- Considere comprar un generador, especialmente si alguien en la casa necesita equipo médico que funciona con electricidad.
- Cuando use generadores, siga las instrucciones del fabricante con mucho cuidado.
- Si su casa es la única que no tiene energía eléctrica, verifique su caja de fusibles o su panel de circuitos. Apague los aparatos antes de reemplazar fusibles o volver a establecer los circuitos.
- Si todo el vecindario no tiene energía eléctrica, desenchufe todos los calentadores y artículos eléctricos que estaban funcionando. Esto disminuye la cantidad de electricidad que se necesita para que vuelva la energía y protege los motores eléctricos.
- Desenchufe las computadoras y otros equipos para protegerlos contra posibles subidas de energía cuando se vuelva a encender la energía.
- Conserve el agua, especialmente si tiene un pozo con bomba eléctrica.
- Mantenga cerradas las puertas de su refrigerador y congelador. Si éstas se mantienen cerradas, un congelador lleno de comida congelada podrá mantener los alimentos fríos durante dos días.
- Nunca utilice una parrilla a carbón o gas dentro de su casa o garaje.
- Si utiliza velas para iluminar, tenga cuidado de no iniciar un incendio. Es mejor usar linternas o varas de luz.
- Si utiliza un calentador a kerosene, una linterna o una hornilla a gas dentro de la casa, asegúrese de que haya suficiente ventilación para evitar la formación de emanaciones tóxicas.
- Si no tiene servicios eléctrica, deje un interruptor de luz en posición encendida para que sepa cuando vuelva el servicio eléctrica.
- Si tiene una puerta eléctrica en su garaje, sepa cómo abrirla sin energía eléctrica.
- Prepare un estuche para cortes de energía y que sea parte de su caja de emergencias. Incluya varillas de luz, linternas, una radio a baterías, baterías adicionales y un reloj a cuerda como parte de la caja.
- Recuerde que los teléfonos inalámbricos no funcionarán durante los cortes de energía. Tenga un teléfono con cordón disponible.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Uso de un generador durante los cortes de energía

Al comprar un generador, asegúrese de tener uno que se incluya en el Laboratorio de Suscribientes (UL en inglés) o en la Mutua de Fábrica (FM en inglés).

Esta hoja técnica fue preparada a partir del material de la Cruz Roja Americana y la Asociación Nacional de Protección contra Incendios.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



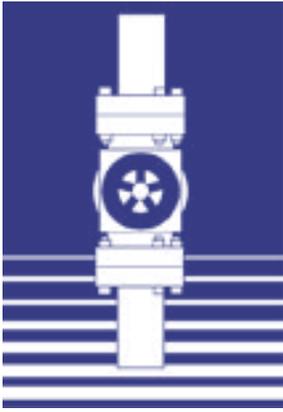
**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

- **Lea las etiquetas** de las luces, aparatos y equipos que piensa conectar al generador. Sume la cantidad de energía que necesitará. Para las luces, la energía que se lee en la bombilla o foco es la energía que necesita. Los aparatos y equipos usualmente tienen etiquetas que muestran la cantidad de energía que necesitan. Elija un generador que produzca más energía que el total de todas las luces, aparatos y equipos que piensa conectar al generador, inclusive la subida inicial para encenderlo/prenderlo. Si saca más energía de la que puede producir el generador, podría estallar un fusible del generador o dañar los artículos que usted ha conectado.
- **Siga las instrucciones** que vienen con su generador. Nunca utilice generadores portátiles dentro de la casa, sótano o garaje. Los generadores necesitan ventilación propia. Siga cuidadosamente las instrucciones del manual del usuario para su reaprovisionamiento seguro. Asegúrese de tener alarmas de monóxido de carbono (CO) dentro de su casa y de que estén funcionando.
- **Deje que su generador se enfríe** antes de reaprovisionarlo. Almacene combustible adicional para su generador en una lata de seguridad aprobada. Almacene combustible para el generador afuera, en un cobertizo asegurado o en un área protegida. No almacene combustible en un garaje, sótano o en alguna parte dentro de la casa, ya que los vapores podrían dañarlo y constituyen un peligro de incendio o explosión.
- **Conecte todas las luces y equipos directamente a los interruptores de salida del generador.** No conecte un generador al servicio eléctrico de su casa. Los generadores portátiles pequeños no tienen suficientes amperios para toda su casa (es decir, para hacer funcionar la cocina, las luces, los aparatos y otros equipos electrónicos). A no ser que su suministro de energía esté instalado con desconexión a las principales líneas eléctricas, la energía que usted utilice en su hogar de un generador podría “retroalimentarse” a la línea central y causar problemas a la empresa de energía eléctrica, a sus vecinos, o a usted mismo. La “retroalimentación” significa devolver la energía eléctrica de un generador a la línea de energía de la empresa. Esto ocurre cuando su hogar no está conectado con los equipos necesarios para mantener el generador separado de los cables de energía.
- **El Código Nacional de Electricidad (NEC en inglés) de 1999** publicado por la Asociación Nacional de Protección contra Incendios es una norma reconocida a nivel nacional para las instalaciones eléctricas. El NEC permite conectar entre la fuente normal de energía (el servicio eléctrico) y otra fuente de energía (por ejemplo un generador portátil), siempre y cuando se utilice los equipos adecuados para evitar una retroalimentación. No es seguro conectar un cordón del generador a un punto en su sistema de cableado permanente y retroalimentar la energía a un edificio durante un corte de energía eléctrica.
- Las conexiones indebidas ponen en peligro a la gente en el edificio y presentan un serio peligro a los empleados del servicio de energía eléctrica. Existen varios productos disponibles que hacen posible una transferencia automática o manual entre dos fuentes de energía, según lo estipulado por el NEC. Para esto, elija un producto que haya sido evaluado por una organización examinadora, por ejemplo los Laboratorios de Suscribientes. Se debe instalar el producto en conformidad con el NEC, con los códigos estatales y locales y con las instrucciones del fabricante. Los propietarios de las casas no deben tratar de instalar tales productos, a no ser que tengan amplios conocimientos sobre prácticas seguras de instalaciones eléctricas para este tipo de equipos. Póngase en contacto con un electricista calificado.



Sepa cómo desconectar los servicios de su hogar antes de que ocurra un desastre.

Cómo desconectar sus servicios

Si ocurre un desastre, con frecuencia afecta a uno o más de los sistemas de servicios de su hogar. Es importante saber dónde están los controles principales y cuándo y cómo desconectarlos.

Electricidad

- Localice el interruptor eléctrico principal o panel de fusibles y sepa cómo desconectar el sistema de energía eléctrica.
- Si se utiliza un generador como respaldo de energía, recuerde seguir las instrucciones del fabricante. Conecte las luces y aparatos directamente al generador y no al sistema eléctrico.

Agua

- Cierre el agua en el medidor o en el paso de agua principal en la casa, para evitar que el agua contaminada entre a sus cañerías y calentadores de agua.
- Cierre la válvula, hágala girar hacia la derecha. Necesitará una llave especial para la válvula, disponible en las ferreterías. Asegúrese de tener esta herramienta a la mano.

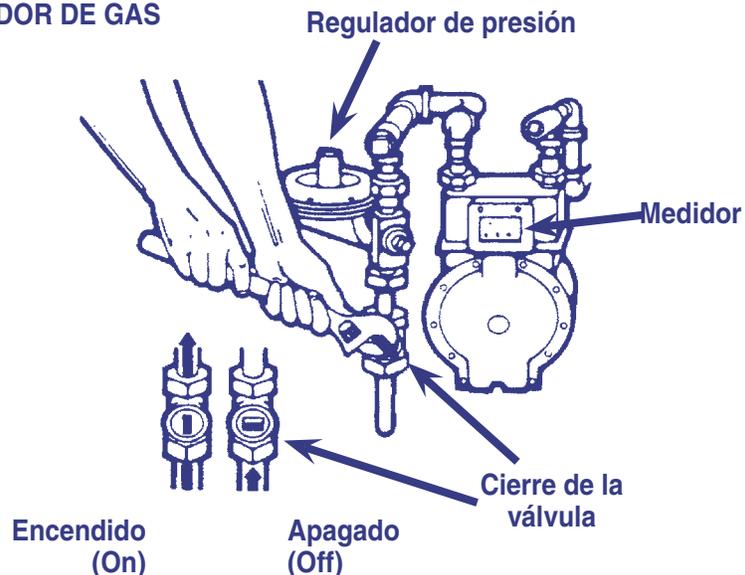
Sistema de alcantarillado

- Asegúrese de que su sistema de alcantarillado esté funcionando bien antes de utilizarlo después de un desastre. Esto evitará que su hogar se contamine y posiblemente también el agua potable.

Medidor de gas (vea abajo)

- Localice su medidor y válvula del gas.
- Tenga a la mano una llave para cerrar la salida del gas.
- Si siente olor a gas natural, evacúe inmediatamente. No use fósforos, encendedores, aparatos con llama encendida, ni opere interruptores eléctricos. Las chispas podrían inflamar el gas y causar una explosión.
- Cierre el gas SÓLO si siente olor a gas o escucha algún silbido. Póngase en contacto con la empresa de gas para volver a conectar el gas.

MEDIDOR DE GAS



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

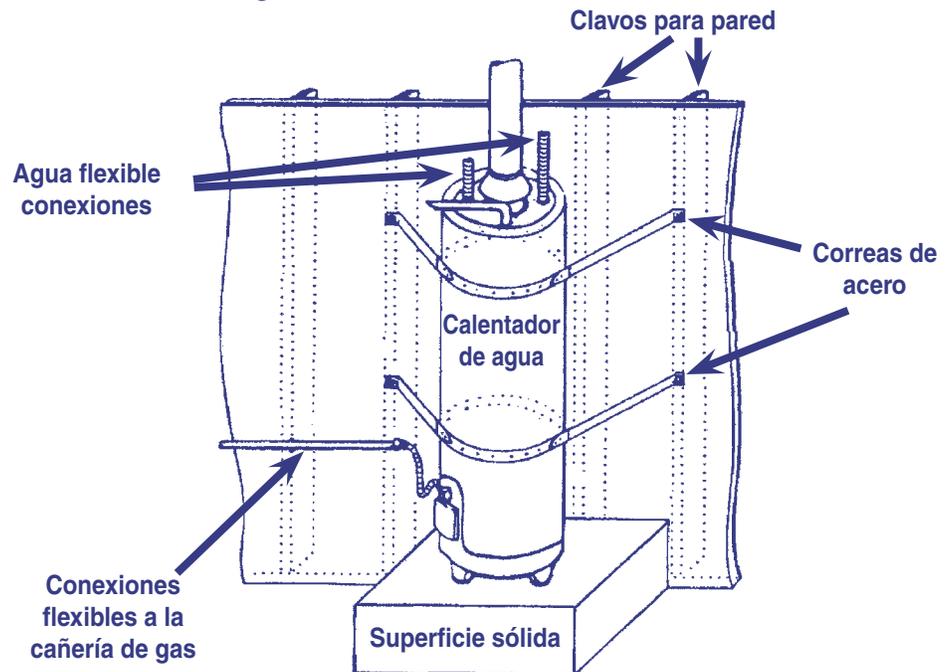


Asegure su calentador de agua para minimizar daños durante un desastre.

Cómo asegurar su calentador de agua

Método para asegurar su calentador de agua

- Haga dos marcas en la parte delantera de su calentador de agua, una a un tercio de la parte superior y una a un tercio de la parte inferior.
- La marca inferior debe estar por lo menos a cuatro pulgadas por encima de los controles en la parte inferior del tanque.
- Asegure el calentador de agua con dos correas de acero preagujereadas de calibre 16 a 20 en los puntos que ha marcado (vea abajo).
- Si coloca el calentador de agua en una superficie sólida, debe asegurar esa superficie a la pared o al piso, para evitar que se mueva durante un terremoto.
- Para más información para asegurar el calentador de agua, pongase en contacto con la oficina de control de emergencias local.



WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT



Emergency
Management
Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Cómo sacar agua de un calentador de agua

- Se puede utilizar el calentador de agua, si está bien asegurado, como fuente de respaldo de agua potable, además del agua que ya haya almacenado para emergencias.
- Si se corta el suministro de agua, antes de sacar el agua del calentador de agua, debe apagar el gas o la electricidad del calentador.
- Abra el grifo ubicado en el punto más alto de su casa y luego abra el grifo en la parte inferior del calentador de agua. Esto permite que el agua corra del tanque por la gravedad.
- El agua que salga primero del tanque tal vez contenga tierra u otros sedimentos. Esto es normal en un calentador de agua que ha estado en una casa durante algunos años. Elimine el agua turbia. Cuando salga clara, debería ser segura para beber.
- Si le preocupa la seguridad del agua, purifíquela.



Cómo purificar el agua de su hogar

Los tratamientos que se describen a continuación funcionan sólo para el agua contaminada con bacterias. Si sospecha que el agua está contaminada con químicos, aceites, venenos o alcantarillado, no la utilice para beber.

Almacenamiento seguro del agua

- Almacene un galón de agua por persona por día.
- Almacene por lo menos un suministro de tres días de agua por persona.
- Recolecte el agua de una fuente segura.
- Almacene el agua en envases muy bien lavados de plástico o de fibra de vidrio, o en baldes/vasijas de metal esmaltados.
- Nunca vuelva a utilizar un balde/vasija que haya alojado materiales tóxicos, por ejemplo pesticidas, solventes, químicos, aceites, anticongelantes, etc.
- Los baldes/vasijas plásticos, por ejemplo las botellas de refrescos, son los mejores. También puede adquirir baldes o bidones de plástico para la comida y las bebidas.
- Selle muy bien los baldes/vasijas de agua, ponga una etiqueta con la fecha y guárdelos en un lugar frío y oscuro.
- Cambie el agua cada seis meses.

Purificación del agua

Existen dos formas de tratar el agua: hirviéndola y añadiendo cloro. Si la fuente está contaminada con agua superficial no tratada (de ríos o lagos), hervir el agua es el mejor método.

- Se debe filtrar el agua turbia antes de hervirla o añadirle cloro.

- Filtre el agua con filtros de café, toallas de papel, gasa o con un algodón insertado en un embudo.

Agua hervida

- Hervir es lo mejor para purificar el agua.
- Ponga a hervir el agua durante 3 a 5 minutos.
- Deje que la agua se enfríe antes de beber.

Purificación del agua con cloro

- Si no puede hervir el agua, puede tratarla con cloro, por ejemplo Clorox o Purex, y hacerla segura para beber. Los blanqueadores domésticos usualmente tienen un cinco o seis por ciento de cloro. Evite usar cloros con perfume o tintes u otros aditivos. Asegúrese de leer la etiqueta.
- Ponga el agua (filtrada, si fuera necesario) en un recipiente limpio. **Añada la cantidad de cloro que se indica en el cuadro de abajo.** Mezcle vigorosamente y permita que se asiente durante por lo menos 30 minutos antes de utilizarla (60 minutos, si el agua está turbia o muy fría).
- También pueden ser eficaces las tabletas para purificar el agua que se utiliza en los campamentos. Siempre siga las instrucciones del paquete.



Departamento de Salud
del Estado de Washington

P.O. Box 47890
Olympia, Washington
98504-7890

www.doh.wa.gov

1-800-525-0127

| Tratamiento del agua con una solución clorada líquida al 5 a 6 por ciento | | |
|---|--|--|
| Cantidad de agua a ser tratada | Para agua limpia, agregue esta cantidad de cloro | Para agua turbia muy fría, o para agua de superficie, añada esta cantidad de cloro |
| 1 cuarto o 1 litro | 3 gotas | 5 gotas |
| 1/2 galón o 2 litros | 5 gotas | 10 gotas o 1/8 cucharilla |
| 1 galón o 4 litros | 10 gotas o 1/8 cucharilla | 20 gotas o 1/4 cucharilla |
| 5 galones o 19 litros | 50 gotas o 2.5 mililitros | 5 mililitros o 1 cucharilla |
| 10 galones o 38 litros | 5 mililitros o 1 cucharilla | 10 mililitros o 2 cucharillas |



Incendios en el hogar

Protección contra incendios

- Asegúrese de que el número de su casa sea visible y que los camiones bomberos puedan localizarla.
- Instale detectores de humo en el exterior y en los dormitorios y en cada piso de su casa, inclusive en el sótano.
- Instale extintores de incendios A-B-C. Enseñe a los miembros de su familia a utilizarlos.
- Verifique regularmente los detectores de humo y cambie las baterías cada seis meses.
- Considere instalar un sistema residencial de rociadura automática.
- Conozca la ubicación de todas las salidas. Si vive en un apartamento, cuente la cantidad de salidas entre su apartamento y las dos salidas más cercanas. Familiarícese con todas las salidas, inclusive las ventanas.
- Planifique su escape. Conozca dos salidas de cada cuarto en caso de que el humo o las llamas bloqueen la salida principal.
- Elija un lugar de reunión fuera de la casa y asegúrese de que todos los miembros de su familia estén presentes. Si falta alguien, avise al departamento de bomberos. No vuelva al interior. Practique su plan con todos los miembros de su familia.
- Los planes de escape y las salidas le ayudarán a salir rápidamente cuando no haya tiempo para cometer errores.
- Duerma con la puerta de su dormitorio cerrada.
- Tenga escaleras plegables en cada dormitorio de los pisos superiores.
- Coloque una señal o un marcador en las ventanas de los dormitorios de los niños que no puedan salir solos.
- Aprenda a desconectar el gas y la electricidad para casos de emergencia.

Si ocurre un incendio

- Si ocurre un incendio, evacúe y llame al 9-1-1 de la casa de algún vecino.
- Si está en medio del humo, póngase de cuclillas y gatee. Respire superficialmente por la nariz y utilice su camisa o chaqueta como filtro.
- Si se ve obligado a atravesar las llamas, contenga su respiración, muévase rápidamente, cúbrase la cabeza y el cabello, mantenga la cabeza agachada y cierre los ojos lo más posible.
- Nunca utilice agua en un incendio eléctrico.
- Sofoque los incendios de aceite y grasa en la cocina con bicarbonato de soda o sal, o coloque una tapa sobre la llama, si se trata de un sartén en llamas.
- Si su ropa se incendia, “Déténgase, póngase en el suelo y ruede” hasta que se apague el fuego.
- Si está en un cuarto y no puede escapar, deje la puerta cerrada, manténgase acucillado en el piso y cuelgue un papel blanco o de color claro fuera de la ventana.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Prepárese para las tormentas de invierno

Las tormentas de invierno pueden ser desde nieve moderada hasta ventiscas con nieve cegadora o lluvia helada. Pueden durar algunas horas o varios días. El tiempo para prepararse es antes de que caiga la nieve y se forme hielo.

Escuche las alertas de “cuidado por tormenta” y “advertencia de tormenta” del Servicio Nacional de Meteorología.

Cuidado por tormenta de invierno

El cuidado por tormenta significa que un fuerte clima invernal podría afectar su área.

Advertencia de tormenta de invierno

Una advertencia de tormenta de invierno significa que un fuerte clima invernal ya está o estará muy pronto en su área.

Preparación para las tormentas de invierno

- Sintone la estación de radio de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA en inglés) o escuche una radio AM o FM o la televisión para enterarse de los últimos informes.
- Tenga disponible ropa para clima frío.
- Si utiliza un calentador a kerosene, llévelo afuera y agregue combustible. Recuerde mantenerlo por lo menos a un metro de objetos inflamables.
- Tenga sal en piedra y arena a la mano para esparcirla en las gradas y veredas congeladas.
- Tenga su automóvil con el tanque lleno de gasolina.
- Tenga en su automóvil una caja de emergencia.

- Asegúrese de que su chimenea esté funcionando bien.

Durante una tormenta de invierno

- Póngase varias capas de ropa suelta, ligera y abrigada en vez de una sola capa de ropa gruesa.
- Use mitones en vez de guantes.
- Póngase una gorra de lana abrigada.
- Conserve el combustible reduciendo la temperatura en su casa.
- Cuando palee la nieve, no exagere ni se agote.
- Esté alerta a cualquier señal de quemadura con nieve e hipotermia.
- Nunca utilice parrillas de carbón o gas en los interiores.

Si está conduciendo

- Manténgase en las carreteras principales.
- Si debe detener su vehículo, quédese adentro. Utilice una bandera de auxilio brillante o sus luces de peligro para llamar la atención a su vehículo.
- Si queda atrapado en una ventisca, limpie su escape y haga funcionar su motor y calentador durante 10 minutos cada hora. Abra un poco su ventanilla.
- Durante la noche, mantenga encendida la luz del techo del automóvil para que las cuadrillas de rescate puedan verle.
- Asegúrese de que su caja de emergencia en su automóvil esté bien aprovisionada y fácilmente disponible.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Tormentas de viento

En cada otoño e invierno, el Noroeste del Pacífico tiene varias tormentas con fuertes vientos de hasta 60 millas por hora. El día 12 de octubre de 1962 (el Día de la Raza), una de las tormentas más fuertes de los Estados Unidos golpeó la costa de Pacífico y mató a 46 personas, con cientos de heridos y dejó sin energía eléctrica a varios millones de habitantes. Si toma acciones ahora, podrá salvar vidas y reducir los daños causados por tormentas y otros peligros atmosféricos.

Lo que debe hacer antes de una tormenta de viento

- Póngase en contacto con la oficina local de control de emergencias del Servicio Nacional de Meteorología para averiguar qué tipo de tormentas podrían ocurrir en su comunidad.
- Prepare una caja de emergencias.
- Sepa cómo se utiliza su generador de respaldo. Póngase en contacto con el vendedor.
- Averigüe quién en su área podría necesitar ayuda especial, por ejemplo los ancianos, incapacitados y vecinos que no hablan inglés.
- Verifique con su veterinario las instrucciones para cuidar animales en caso de emergencia.
- Si vive en una costa o en Puget Sound, familiarícese con las rutas de evacuación.
- Conozca el plan de emergencia de su lugar de trabajo, escuela y guardería.
- Evalúe la seguridad de su hogar, inclusive el peligro de los árboles cercanos.
- Si la puerta de su garaje se abre a control remoto, aprenda a abrirla manualmente.

Lo que debe hacer durante una tormenta de viento

- No entre en pánico. Tome acciones rápidas para protegerse usted y ayudar a otras personas.
- Si estaba cocinando cuando se cortó la energía, apague la cocina. Apague los aparatos a gas natural.
- Si está en el interior, aléjese de las ventanas o de objetos que puedan caerse y manténgase en el primer piso.
- Si está en el exterior, entre a algún edificio y no se apoye en los cables eléctricos, postes y árboles.

- Si está conduciendo, salga de la carretera y aléjese de los árboles. Si es posible, vaya a un edificio seguro. Evite los viaductos, los cables eléctricos y otros peligros.
- Escuche la radio para las instrucciones de emergencia.

Lo que debe hacer después de una tormenta de viento

- Verifique si usted y los que le rodean no tienen lesiones.
- Evacúe el edificio, si está dañado. No vuelva allí hasta que las autoridades le digan que es seguro hacerlo.
- Llame al 9-1-1 para informar sólo emergencias con amenaza de vida.
- Si siente olor a gas o si escucha un sonido como de siseo en el interior, abra las ventanas y salga del edificio. Cierre el gas y llame a su empresa de gas. No encienda fósforos, velas, ni llamas abiertas, ni active interruptores eléctricos en los interiores.
- Si se corta la energía, mantenga cerradas las puertas de su refrigerador y de su congelador, para mantener los alimentos fríos hasta por dos días.
- Ayude a sus vecinos, especialmente a los ancianos o incapacitados.
- Llame a la persona que es el contacto de emergencia de su familia, pero evite hacer llamadas telefónicas locales.
- Supervise su radio portátil o de clima para escuchar instrucciones o una noticia oficial respecto a que “todo está bien.” Las estaciones de radio difundirán las noticias sobre el alcance de los daños, lo que se debe hacer y la ubicación de los albergues de emergencia y estaciones de asistencia médica.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Inundaciones

Las inundaciones son los más comunes y difundidos de todos los desastres naturales. Recuerde que la fuerza de sólo seis pulgadas de las aguas que se mueven rápidamente pueden derribar a las personas. Tan sólo sesenta centímetros de agua arrastran fácilmente los automóviles.

Conozca la diferencia entre una “vigilancia de inundación” y una “advertencia de inundación.”

Vigilancia de inundación

El Servicio Nacional de Meteorología emite una vigilancia de inundación cuando hay posibilidad de inundación en el área. ¡Esté alerta!

Advertencia de inundación

Se emite una advertencia de inundación cuando se ha informado o está en camino una inundación. Tome las precauciones que sean necesarias.

Lo que debe hacer antes de una inundación

- Adquiera un seguro contra inundaciones.
- Escuche la radio meteorológica para la información actual—Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA en inglés).
- Tenga su automóvil con el tanque lleno de gasolina.
- Planifique la evaluación y sepa a dónde irá y cómo llegará allí.
- Tome acciones para proteger su hogar contra una inundación. Llame a la oficina de control de emergencias o al departamento local de emergencias para pedir información.

- Tenga sus pólizas de seguro y una lista de sus artículos valiosos en un lugar seguro.
- Tome fotos o filme sus pertenencias domésticas. Guarde las fotos en un lugar seguro.

Lo que debe hacer durante una inundación

- NO trate de caminar o conducir por las áreas inundadas.
- Aléjese del agua corriente. El agua a seis pulgadas de profundidad puede derribarle.
- Aléjese de las áreas de desastre, a no ser que las autoridades pidan voluntarios.
- Aléjese de los cables de energía caídos.
- Tenga cuidado con las áreas donde las aguas de la inundación podrían haber bajado y debilitado las carreteras.
- No tire los objetos dañados hasta que se haya hecho un inventario oficial.
- Elimine toda la comida que ha entrado en contacto con las aguas de la inundación.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua limpia, si es que estuvo en contacto con las aguas de la inundación.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Deslizamientos de tierra e inundaciones de lodo

Los deslizamientos de tierra y los ríos de lodo usualmente ocurren sin advertencia. La fuerza de las piedras, el suelo y otros desechos que bajan de una pendiente pueden barrer todo lo que está a su camino. Tome las siguientes acciones para prepararse.

Antes de un deslizamiento

- Haga que inspeccionen su propiedad para ver posibles deslizamientos.
- El geólogo o el departamento de planificación de su condado pueden tener información sobre las áreas donde podrían ocurrir deslizamientos. Obtenga opiniones y consejos de expertos sobre los problemas de deslizamientos y las medidas que usted debe tomar para evitarlas.

Seguros

- Los ríos de lodo están cubiertos por pólizas de seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones. Usted puede comprar un seguro contra inundaciones a través de una compañía de seguros local.

Minimice los peligros en su hogar

- Coloque una cobertura de tierra en las pendientes para estabilizar el terreno y construya muros de contención.
- En áreas de inundaciones de lodo, construya canales o muros de desviración para dirigir el río alrededor de los edificios.
- Recuerde que si construye muros para desviar los ríos y si éstos van a la propiedad de sus vecinos, usted podría ser responsable por los daños.

Haga planes de evacuación

- Planifique por lo menos dos vías de evacuación, ya que los caminos podrían estar bloqueados o cerrados.
- En caso de que los miembros de su familia queden separados durante un deslizamiento o inundación de lodo, tenga un plan para volver a reunirse. Probablemente podrían estar separados durante el día, cuando los adultos están trabajando y los niños en su escuela.

- Pida a un pariente o amigo fuera del estado que sirva como contacto de emergencia para su familia. Después de un desastre, con frecuencia es más fácil llamar a larga distancia que hacer llamadas locales. Asegúrese de que todos sepan el nombre, dirección y número telefónico de la persona de contacto.

Aprenda a reconocer las señales de advertencia de un deslizamiento

- Las puertas o ventanas se atascan o se pegan por primera vez.
- Aparecen nuevas rajaduras en el estuco, en los azulejos, ladrillos o cimientos.
- Los muros exteriores, los pasillos o las escaleras empiezan a separarse del edificio.
- En el suelo o en áreas pavimentadas aparecen rajaduras que se van abriendo lentamente, por ejemplo en las calles o en las entradas al garaje.
- Se rompen los cables subterráneos de los servicios básicos.
- En la base de una pendiente aparecen protuberancias de tierra.
- El agua sale a la superficie de la tierra en nuevos lugares.
- Las bardas, muros de contención, postes de luz o árboles se inclinan o mueven.
- Usted escucha un leve retumbo que aumenta de volumen a medida que se acerca el deslizamiento. El terreno se inclina en una dirección específica y puede empezar a cambiar en esa dirección bajo sus pies.

Hoyos de desagüe

- Se abre un hoyo de desagüe cuando el agua subterránea disuelve una superficie de tierra débil, por ejemplo el limo, ocasionando que ésta colapse por falta de soporte.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Continúa

Deslizamientos e inundaciones de lodo (continuación)

Durante un deslizamiento:

Si está dentro de un edificio

- Quédese adentro.
- Póngase a cubierto debajo de un escritorio, mesa u otra pieza de mueble sólido.

Si está afuera

- Trate de salir del camino del deslizamiento o río de lodo.
- Corra al terreno alto más cercano lejos del camino del deslizamiento.
- Si se acercan rocas y otros residuos, corra al refugio más cercano, por ejemplo un grupo de árboles o un edificio.
- Si no puede escapar, enrósquese como una pelota apretada y proteja su cabeza.

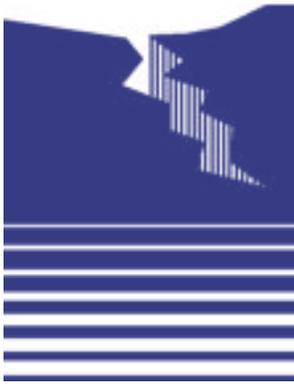
Después de un deslizamiento:

- Recuerde que podría haber inundaciones después de un río de lodo o un deslizamiento.
- Quédese lejos del área del deslizamiento. Podría haber peligro de más deslizamientos.
- Vea si hay personas heridas o atrapadas cerca del área del deslizamiento y présteles primeros auxilios, si está capacitado.
- Ayude a sus vecinos, especialmente a los ancianos y las personas con incapacidades.
- Escuche una radio o televisión a baterías para enterarse de la última información de emergencia.
- Verifique sus cables dañados de servicios básicos. Informe a la empresa de servicios sobre cualquier daño.
- Verifique sus cimientos, chimenea y la tierra que le rodea para ver si hay daños.

- Vuelva a plantar las áreas dañadas lo más pronto posible. La erosión causada por la pérdida de suelo superficial podría ocasionar inundaciones y deslizamientos de barro o lodo.
- Obtenga la opinión de expertos geotécnicos para evaluar los peligros de un deslizamiento de tierra o para diseñar formas de disminuir el riesgo de otros deslizamientos.

Consejos de prevención

- Invierta ahora en la prevención para reducir el impacto de los deslizamientos e inundaciones de lodo en el futuro. Siembre en el suelo (plantas de tamaño bajo) en las pendientes. Instale cañerías flexibles para evitar derrames de gas o agua. Construya muros de contención. Para más información sobre la prevención, póngase en contacto con la oficina local de control de emergencias.



Terremotos

El estado de Washington es un lugar de terremotos. Cuando la tierra empiece a sacudirse, “Agáchese, póngase a cubierto y quédese donde esta.”

Interiores:

- Cuando sienta un terremoto, **AGÁCHESE** y **PÓNGASE A CUBIERTO** debajo de un escritorio o una mesa sólida. Aléjese de las ventanas, libreros, gabinetes, espejos pesados, macetas colgantes y otros objetos que se podrían caer. **QUÉDESE CERCA DEL** escritorio o mesa. Si ésta se mueve, muévase junto con ella. No corra, quédese donde está y “agáchese, pongase a cubierto y agárrese.”

Cocina:

- Aléjese del refrigerador, cocina y gabinetes superiores. **Agáchese, póngase a cubierto y quédese** debajo de una mesa o cerca de una pared interior. Puede empezar **AHORA MISMO** a sujetar los aparatos electrodomésticos e instalar picaportes de seguridad en las puertas de los gabinetes para disminuir los peligros en caso de terremoto.

Exteriores:

- Si está afuera, vaya a un área plana, lejos de árboles, señales, edificios o cables y postes eléctricos caídos.

Centro de la ciudad:

- Si está en una acera cerca de un edificio alto, entre al pasillo del edificio o al vestíbulo del edificio para protegerse en caso de que caigan ladrillos, vidrios u otros escombros.

Lugares públicos o tiendas muy transitadas:

- No corra hacia las salidas. Aléjese de las gavetas de exhibición de las cuales podrían caer objetos sobre usted, y agáchese, póngase a cubierto y quédese donde esta.

Si está conduciendo:

- Si está conduciendo, salga a un lado de la carretera lentamente y deténgase. Evite los viaductos, los cables de energía y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pase el temblor.

Si está en una silla de ruedas:

- Si está en una silla de ruedas, quédese allí. Muévase para ponerse a cubierto, si es posible (por esta vez puede usar una puerta), asegure sus ruedas y protéjase la cabeza con los brazos.

Si está en un teatro o en un estadio:

- Si está en un teatro o en un estadio, quédese en su sitio, protéjase la cabeza con los brazos o póngase debajo del asiento, si es posible. No trate de salir hasta que pase el temblor.

Después del terremoto:

- Verifique si usted y los que le rodean no tienen lesiones.
- Prepárese para los temblores secundarios.
- Utilice el teléfono sólo para informar una emergencia de amenaza de vida.
- Si huele olor a gas o si oye un siseo, abra una ventana y salga del edificio. Cierre la válvula principal de gas del exterior.
- Llame por teléfono a la persona de contacto (la persona fuera del área a quien su familia deberá llamar en caso de emergencia) y continúe escuchando la radio.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



Volcanes

Los volcanes pueden crear varios fenómenos que alteran la superficie de la tierra y la atmósfera, poniendo en peligro a las personas y las propiedades.

Los peligros de los volcanes incluyen la erupción de una montaña, ríos de lava, cenizas y residuos. Si está cerca de una cadena montañosa, familiarícese con lo siguiente:

Antes de una erupción volcánica:

- Planifique de antemano. Tenga artículos de emergencia, comida y agua almacenada.
- Planifique una vía de evacuación lejos de ríos o corrientes que puedan transportar lodo y desechos.
- Tenga disponible una radio a baterías en todo momento.
- Si se pronostica una erupción, escuche la radio, la televisión o la radio de meteorología para enterarse de la información de evacuación (escuche la radio de meteorología de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica–NOAA en inglés).
- Siga los consejos de las autoridades.

Después de una erupción volcánica:

- Evacúe, si así se le instruye.
- Esté preparado para quedarse en el interior y evite las áreas hacia donde sopla el viento, si se pronostica una lluvia de cenizas.
- No se acerque al área de la erupción.
- Esté consciente de los corrientes de ríos y canales al evacuar/escapar.
- Vaya a terrenos más altos si se acercan los ríos de lodo.

Esté preparado para la lluvia de cenizas de los volcanes:

- Tenga a mano máscaras para el polvo.
- Cierre las puertas, ventanas y chimeneas. Coloque toallas húmedas en los umbrales de la puerta y en otros lugares por donde sale la corriente de aire.
- Ponga tapas en sus cañerías de desagüe.
- Proteja del polvo sus equipos electrónicos.
- Limpie las cenizas del techo, especialmente si tiene una profundidad de más de cuatro pulgadas.
- Sáquese la ropa con la que estuvo afuera antes de entrar a un edificio.
- Lave las verduras del jardín antes de comerlas.
- Si hay ceniza en el agua, déjela asentarse antes de beberla.
- Escuche una radio a baterías para recibir información.
- Mantenga a los niños y mascotas en el interior.
- Viaje lo menos posible, pues la ceniza podría dañar su vehículo.

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122



**VOLCANES
RUTA DE EVACUACIÓN/ESCAPE**



ZONA RIESGO DE OLAS DE MAREA
En caso de terremotos, evacúe hacia tierras del interior o tierras más altas

Olas de marea (Tsunamis)

Las olas de marea son una serie de olas oceánicas destructivas que golpean las casas. Las olas de marea (también denominadas tsunamis) usualmente son causadas por terremotos y también por deslizamientos submarinos o volcanes submarinos. Las olas de marea son destructivas y pueden tener un alto de 35 metros o más y constituyen una amenaza para la costa del estado de Washington.

La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA en inglés)

La NOAA tiene sus centros de advertencia ubicados en Hawaii y Alaska y pueden emitir una advertencia sobre una ola de marea a los 15 minutos después de un terremoto que advierte eficazmente cuando estas olas llegan desde muy lejos.

Vigilancia de tsunami

Una vigilancia de tsunami informa las condiciones que podría generar una ola de marea o tsunami.

- Encienda la radio.
- Escuche la radio, la radio meteorológica de NOAA, o la televisión para informarse sobre las últimas noticias de la vigilancia.
- Conozca con mucha anticipación cuál será su vía de evacuación más segura.

Advertencia de tsunami

Una advertencia de tsunami significa que se ha generado un tsunami.

- Mantenga encendida la radio.
- Evacúe inmediatamente las áreas de la costa.
- Evacúe hacia terrenos más altos o a los pisos superiores de edificios reforzados.
- Continúe escuchando su radio local o la radio meteorológica NOAA para mayor información e instrucciones.
- Espere la señal de “todo está bien” antes de volver a la playa o a su hogar.

Señales de evacuación de la costa

- Las rutas de evacuación/escape están marcadas para que los residentes y visitantes de la costa encuentren lugares más seguros en caso de terremoto o de una ola de marea. Las señales de evacuación/escape están ubicadas a lo largo de las carreteras costeras para mostrar la dirección en la tierra o hacia un terreno más alto. En algunos lugares puede haber más de un modo de llegar a las áreas más seguras. Se puede marcar estas rutas con varias señales que muestran varias formas de evacuar/escapar. Conozca las rutas de evacuación/escape en su área.



**OLAS DE MAREA
RUTA DE EVACUACIÓN/ESCAPE**

**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**



**Emergency
Management
Division**

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122