



American Red Cross

PREPARACIÓN PARA ENFRENTAR CATÁSTROFES

**ESPECIALMENTE DEDICADO A
PERSONAS DE EDAD AVANZADA
Y
REALIZADO POR
PERSONAS DE EDAD AVANZADA**

**QUÉ PODEMOS HACER NOSOTROS MISMOS
PARA SALVAR NUESTRAS VIDAS**



Prepárese ahora para una emergencia repentina

Aprenda a protegerse a usted mismo y a enfrentar desastres **planeando con tiempo**

Aún teniendo limitaciones físicas, usted puede protegerse a sí mismo

¡Una catástrofe puede azotar rápidamente y sin avisar!

Funcionarios locales y trabajadores de ayuda se presentarán en la escena después de una catástrofe, pero ellos no pueden dar con todas las personas que los necesitan inmediatamente.

¡Asuma su responsabilidad...y salve su vida!

Manténgase en contacto con sus vecinos y protéjase mutuamente.

Saber qué hacer es su mejor protección y su responsabilidad.

ASUMA SU RESPONSABILIDAD

Todos los días alguna parte del país se ve afectada por una o varias de las siguientes emergencias:

Huracanes

Tormentas de invierno

Tormentas eléctricas

Derrames tóxicos

Terremotos

Tornados

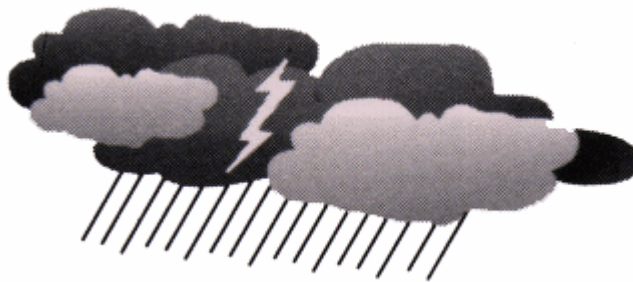
Inundaciones

Incendios

¿Cuáles son las tres emergencias que más probablemente puedan afectar a su área?

Prepararse para una catástrofe que probablemente acontezca en su área lo ayuda a prepararse para cualquier catástrofe. Recuerde que cualquier cosa puede suceder en cualquier momento...

Refiérase a la sección, "PARA MAYOR INFORMACIÓN" al final de este documento, para obtener información acerca de probables desastres que pueden ocurrir en su área.



¿Cómo pueden notificarle de una posible emergencia?



radio NOAA

Estos radios especiales proporcionan avisos inmediatos al anticiparse mal tiempo, por medio de una alarma de alerta. Para saber más al respecto, llame a su oficina local de Preparación para emergencias (Office of Emergency Preparedness)



Estaciones comerciales de radio y televisión.

Conozca cuáles son sus estaciones asignadas para el sistema de alerta para emergencias (Emergency System stations - EAS).

Mi estación de radio EAS es: _____

Mi estación de televisión EAS _____

- Alertas de puerta en puerta por parte de los funcionarios locales de emergencias.
¡Siga sus instrucciones estrictamente!
- Cerciórese acerca de cualquier persona en su vecindario que pueda necesitar asistencia especial. Si está disponible, utilice el sistema de inscripción de avanzada en su área, para aquellos con necesidades especiales.

NOTIFICACIÓN

Planee con tiempo

Es posible que la próxima vez que halla una catástrofe no tenga mucho tiempo para actuar. Prepárese ahora para una emergencia repentina.

Planeando con tiempo puede evitar largas colas de espera por provisiones críticas como alimentos, agua y medicamentos. Recuerde revisar su plan con regularidad.

Utilice la siguiente lista a manera de guía, para comenzar:



Su lista para enfrentar catástrofes

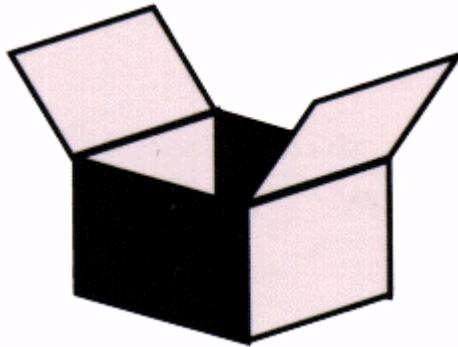
- ✓ Prepare provisiones para catástrofes (consulte página 7-10).
- ✓ Asegúrese de que alguien se encargue de comprobar su estado.
- ✓ Planee y practique las mejores rutas de escape de su hogar.
- ✓ Es caso de que necesite evacuación y acuda a un refugio de la Cruz Roja (Red Cross), planee su medio de transporte para llegar al mismo.
- ✓ Conozca cuáles son los lugares más seguros dentro de su casa para cada tipo de emergencia.
- ✓ Tenga un plan para indicar su necesidad de ayuda.
- ✓ Tenga los números de teléfono de emergencia cerca del teléfono (utilice el espacio que se provee en la cubierta trasera).
- ✓ Si utiliza servicios de atención médica domiciliarios, planee anticipadamente con su agencia los procedimientos de emergencia.
- ✓ Enséñeles a aquellos que lo asistirán en una emergencia, cómo operar cualquier equipo que sea necesario. Asegúrese que estas personas puedan ubicarlo.

PLAN FAMILIAR PARA ENFRENTAR CATÁSTROFES

Por su propia seguridad y tranquilidad debe tener todas las provisiones de emergencia en un lugar, empacadas y listas, antes de que la catástrofe ocurra.

Debiera preparar suficientes provisiones para por lo menos tres días.

- Prepare las provisiones que usted necesitaría en una evacuación, tanto suministros médicos como generales.
- Almacénelas en un contenedor fácil de transportar, tal como una mochila o un bolso liviano.
- Asegúrese que su bolso tenga etiquetas de identificación.
- Etiquete cualquier equipo, tal como sillas de ruedas, bastones u otro equipo de asistencia para caminar que usted pueda necesitar.



Para sus necesidades médicas

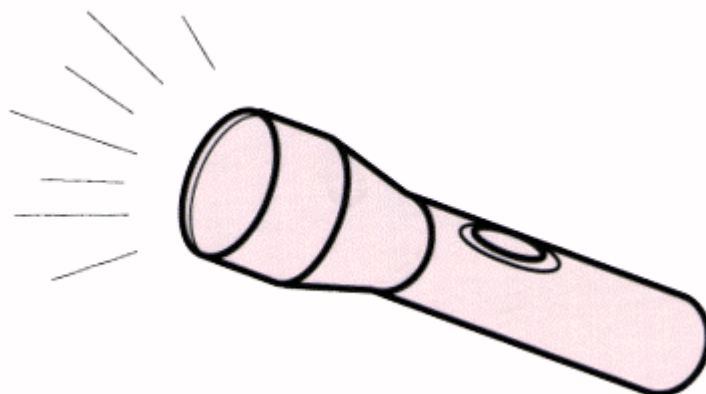
- ✓ Equipo de primeros auxilios.
- ✓ Medicamentos de prescripción, lista de medicamentos incluyendo dosis, lista de alergias.
- ✓ Anteojos y baterías adicionales para audífonos.
- ✓ Baterías adicionales para sillas de ruedas, oxígeno.
- ✓ Lista de los modelos y números de serie de dispositivos médicos como marcapasos.
- ✓ Seguro médico y tarjetas de Medicare.
- ✓ Lista de médicos y parientes o amigos que debieran ser notificados en caso de que usted esté lesionado.
- ✓ Cualquier otro artículo que usted pueda necesitar:



PROVISIONES MÉDICAS PARA EMERGENCIAS

Provisiones generales para emergencias

- ✓ Radio y linterna a baterías, con baterías adicionales para cada una.
- ✓ Un cambio de ropa, indumentaria para lluvia y zapatos fuertes.
- ✓ Manta o bolsa de dormir.
- ✓ Un juego adicional de llaves.
- ✓ Dinero en efectivo, cambio para usar teléfonos públicos, tarjetas de crédito.
- ✓ Artículos para higiene personal.
- ✓ Números telefónicos de parientes o amigos locales y no locales.
- ✓ Nombre y número telefónico del agente de seguros.



✓ Otros artículos que usted desea incluir:

Tal vez no sea necesaria una evacuación, o tal vez se le ordene mantenerse dentro de su casa. Si esto sucede, **además** de los artículos mencionados anteriormente, usted necesitará:

- ✓ Suministro de agua – un galón por día por persona. Recuerde, planee para por lo menos 3 días. Almacene el agua en envases herméticos, irrompibles, fáciles de manipular. Identifique la fecha de almacenamiento y reemplace cada seis meses.
- ✓ Provisión de alimentos no perecederos – incluya cualquier alimento especial que usted requiera. Elija alimentos que sean fáciles de almacenar y de transportar, nutritivos y listos para comer. Rótelos regularmente.
- ✓ Abridor de latas manual que usted pueda usar
- ✓ Alimentos no perecederos para animales.

PROVISIONES GENERALES PARA EMERGENCIAS



Refúgiense allí donde esté

Es posible que durante una emergencia química se le solicite refugiarse allí donde esté.

Esto significa quedarse donde está y mantenerse a salvo hasta que la emergencia pase o hasta que se le informe que tenga que hacer una evacuación.

En esta situación es más seguro mantenerse adentro que salir al exterior, ya que el aire puede ser peligroso para respirar.



Si se le indica refugiarse allí donde esté

- ✓ Cierre todas las ventanas de su casa.
- ✓ Apague todos los ventiladores, y los sistemas de calefacción aire acondicionado.
- ✓ Cierre el apagador de la chimenea.
- ✓ Diríjase a una recámara de la planta baja (no al sótano) que tenga menos ventanas y puertas.
- ✓ Lleve su Equipo de provisiones para catástrofes con usted.
- ✓ Humedezca algunas toallas y acomódelas fuertemente contra el espacio de abajo de las puertas. Pegue cinta adhesiva alrededor de las puertas, ventanas, rejillas de ventilación y extractor de aire. Use bolsas de basura de plástico para cubrir las ventanas, los tomacorrientes y los termostátos.
- ✓ Si se le informa sobre peligro de explosión, cierre las cortinas o persianas. Para evitar lesiones, manténgase lejos de las ventanas.
- ✓ Permanezca en la recámara y escuche la radio hasta que se le informe que es seguro salir o que debe hacer una evacuación.

REFÚGIESE ALLÍ DONDE ESTÉ

Puede ser necesario acudir a un refugio

Los refugios de la Cruz Roja (Red Cross) se abren si:

- Una catástrofe afecta a un gran número de personas.
- La emergencia puede durar por varios días.

Esté preparado para acudir a un refugio si:

- No hay corriente eléctrica en su área.
- Hay una emergencia química afectando su área.
- El agua de la inundación está subiendo de nivel.
- Si su casa ha sido dañada severamente.
- Si la policía u otros funcionarios locales le indican que se necesita hacer una evacuación.

Servicios que se proporcionan en un refugio de la Cruz Roja (Red Cross):

- Alimentos.
- Refugio temporario.
- Básicos primeros auxilios

Para saber más acerca de los refugios de la Cruz Roja (Red Cross) que prestan servicios en su área:

- Escuche su radio a batería.
- Contacte la oficina local de la Cruz Roja (Red Cross)

Todos los servicios de emergencia provistos por la Cruz Roja Americana (American Red Cross) son gratuitos.

Si necesita evacuación

- Coordine un procedimiento de evacuación con su proveedor de servicios domiciliarios.
- Si es posible, trate de ir en auto con otras personas.
- Si necesita asistencia de transporte especial llame a la Cruz Roja Americana (American Red Cross) o a los funcionarios locales.
- Use ropa apropiada y zapatos fuertes.
- Lleve su Equipo de provisiones para catástrofes.
- Cierre su casa.
- Use las rutas de viaje especificadas o la asistencia especial provista por los funcionarios de su localidad. No tome caminos más cortos ya que pueden ser poco seguros.
- Informe a las autoridades del refugio acerca de cualquier necesidad especial que usted tenga. Harán lo posible para alojarlo y que esté cómodo.

Si está seguro de tener suficiente tiempo...

- Cierre la llave de agua, gas, electricidad *si* así se le indica y *si* sabe cómo hacerlo. El gas debe ser encendido nuevamente por un profesional.
- Infórmele a otros cuándo se fue y hacia dónde se dirige.
- Tenga un plan para sus animales. En los refugios públicos no se permiten animales, con excepción a los animales de ayuda.

REFUGIOS DE LA CRUZ ROJA (RED CROSS)

Un incendio en el hogar es una emergencia que cualquiera puede enfrentar en cualquier momento. Este puede ser un desafío muy especial para una persona con limitaciones físicas. Sin embargo, se pueden hacer ciertas cosas para mejorar nuestras posibilidades de mantenernos a salvo:

Antes de un incendio

- ✓ Planee dos rutas de escape de cada recámara. Si no puede usar las escaleras asegúrese de tener, anticipadamente, un plan para recibir ayuda. Nunca use los elevadores.
- ✓ Duerma con la puerta de su recámara cerrada. Esto le ofrece unos minutos extra de protección contra las emanaciones tóxicas y el fuego.
- ✓ Pruebe regularmente las baterías de su detector de humo. A manera de recordatorio, cambie las baterías el mismo día cada año. Pásele la aspiradora ocasionalmente, para quitarle el polvo.



En caso de incendio

- ✓ Mantenga la calma.
- ✓ Tírese al piso y gatee. La mayoría de las fatalidades durante los incendios se deben a la inhalación de las emanaciones tóxicas y humo. El aire más limpio es el que se encuentra cerca del piso. Aún más peligroso que el riesgo de lesionarse al tirarse rápidamente al piso, es el riesgo de inhalar emanaciones tóxicas y humo.
- ✓ Antes de abrir cualquier puerta, sienta la temperatura de la misma. Si está caliente, encuentre otra salida.
- ✓ Si la alarma de su detector de humo se enciende, no pierda tiempo vistiéndose o recogiendo sus objetos de valor o sus animales. Salga de la casa inmediatamente.
- ✓ ¡No trate de combatir el fuego! Llame por auxilio desde el teléfono de un vecino.
- ✓ Nunca vuelva a entrar en un edificio en llamas, por ninguna razón.
- ✓ Si su ropa comienza a prenderse fuego, tírese al piso y ruede para sofocar el fuego. Siga rodando (correr con su ropa encendida solo alimenta las llamas y empeora la situación).
- ✓ Si utiliza una silla de ruedas o si no puede salir de su casa, quédese en el piso, cerca de la ventana. Si puede, realice alguna señal indicando que necesita auxilio.

INCENDIOS RESIDENCIALES

Si desea obtener más información acerca de la planificación para enfrentar catástrofes, o acerca de las catástrofes que más probablemente puedan suceder en su área, las siguientes publicaciones están a su disposición:

Las siguientes publicaciones se pueden pedir GRATUITAMENTE a la oficina local de la Cruz Roja (Red Cross):

Preparación para emergencias: Una lista para personas con problemas de movilidad (“Preparing for emergencies: A checklist for people with mobility problems”)

Stock #ARC 4497 (inglés)

Lista útil para prepararse para una emergencia

Stock #ARC 4471 (inglés)
4471S (español)

Su plan familiar para enfrentar catástrofes

Stock #ARC 4466 (inglés)
4466S (español)

Su Equipo familiar de provisiones para catástrofes

Stock #ARC 4463 (inglés)
4463S (español)

Tornados...Las tormentas más violentas de la naturaleza (“Tornadoes...Nature’s most violent storms”)

Stock #ARC 5002 (inglés)

Inundaciones e inundaciones súbitas...¡su increíble poder! (“Flash floods...The awesome power!”)

Stock #ARC 4493 (inglés)

¿Está preparado para un terremoto?

Stock #ARC 4455 (inglés)
4455S (español)

¿Está preparado para un incendio?

Stock #ARC 4456 (inglés)
4456S (español)

¿Está preparado para una inundación o una inundación súbita?

Stock #ARC 4458 (inglés)
4458S (español)

¿Está preparado para una ola de calor? (“Are you ready for a heat wave?”)

Stock #ARC 5032 (inglés)

¿Está preparado para una huracán?

Stock #ARC 4454 (inglés)
4454S (español)

¿Está preparado para una tormenta eléctrica? (“Are you ready for a thunderstorm?”)

Stock #ARC 5009 (inglés)

¿Está preparado para un tornado?

Stock #ARC 4457 (inglés)
4457S (español)

¿Está preparado para una tormenta de invierno?

Stock #ARC 4464 (inglés)
4464S (español)

Tormentas de invierno: las asesinas engañosas (“Winter storms: The deceptive killers”)

Stock #ARC 4467 (inglés)

PARA MAYOR INFORMACIÓN

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE EMERGENCIA

Número de los servicios de emergencia locales _____

Ambulancias _____

Pariente más cercano _____

Contacto local _____

Contacto fuera del estado _____

Médicos _____

Oficina local de la Cruz Roja (Red Cross) _____

Agente de seguros _____

Servicios públicos _____

Otros _____

LISTA DE MEDICAMENTOS CON SUS RESPECTIVAS DOSIS

Esta publicación fue financiada mediante una subvención del Special Projects Fund de American Red Cross para las oficinas de American Red Cross del condado de **Rochester-Monroe**, y fue llevada a cabo en forma cooperativa con:

Oficina de preparación para emergencias del condado de Monroe
Agencia comunitaria de atención de salud domiciliaria del condado de Monroe
Oficina para la edad avanzada del condado de Monroe
Servicio de enfermeras domiciliarias
Centro católico familiar
Compañía de gas y electricidad de Rochester
Compañía de teléfonos de Rochester



ARC 5059 – Online Versión
Spanish
Rev. Feb. 1995