

PREPARACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

- ✓ Póngase en contacto con su oficina local de información de manejo de emergencias. Muchas oficinas locales de manejo de emergencias conservan registros de las personas con discapacidad, para así poder localizarlas y ayudarlas de forma rápida durante un desastre.
- ✓ Considere la posibilidad de conseguir un sistema de alerta médica.
- ✓ Una fuerza con un familiar, amigo, vecino o cualquier persona disponible que pueda ayudarlo, y asegúrese de que estén familiarizados con sus necesidades especiales.
- ✓ Si es necesario, determine la ubicación de refugios de emergencia accesibles para personas con silla de ruedas.
- ✓ Averigüe la ubicación de refugios de emergencia que acepten o no acepten el ingreso de animales de servicio.
- ✓ Prepare un kit que incluya un suministro de 14 días de todos sus medicamentos (además de su kit de emergencia). Incluya información médica, como información detallada acerca de las especificaciones de su programa médico; una lista de modelos y números de serie de sus dispositivos médicos, tales como marcapasos; nombres y ubicaciones de médicos; diagnóstico (si es necesario); requisitos especiales de alimentación, así como alergias, etc.
- ✓ Tenga a la mano su oxígeno, catéteres y cualquier otro equipo médico o especial.
- ✓ Guarde su equipo de respaldo (como una silla de ruedas manual) en la casa de un vecino, en la escuela o en su lugar de trabajo.
- ✓ Prepárese para las necesidades de su animal de servicio; tenga en cuenta que puede desorientarse durante una emergencia.
- ✓ Tenga cerca de su cama una linterna, sus zapatos, silla de ruedas o bastón... todo lo que sea necesario para levantarse de la cama y moverse (incluyendo cualquier dispositivo de movilidad).
- ✓ Amarre un silbato a una linterna y conserve esto en su kit de emergencias, ya que ayudará a llamar la atención hacia su ubicación.
- ✓ Si requiere de respiradores o de cualquier otro equipo médico que dependa de la electricidad, asegúrese de hacer los arreglos previos pertinentes con su médico. También es importante que se registre por anticipado con su compañía local de suministro de energía.
- ✓ Si requiere de oxígeno, revise los planes de emergencia con su proveedor.
- ✓ Si tiene una severa discapacidad auditiva, de lenguaje o de habla:
 - ✓ Guarde un block de notas y lápices para comunicarse con otras personas.
 - ✓ Recuérdele a las personas que usted no puede escuchar y pídale que le hagan saber la información de emergencia que se transmita por radio o televisión.

[HTTP://MRCGEM.COM](http://MRCGEM.COM)

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE EMERGENCIA

Este domicilio _____

Este número telefónico _____
Grupo de rescate _____
Ambulancia _____
Departamento de bomberos _____
Policía _____
Centro de control toxicológico (*Poison Control Center*) de Georgia: 800-282-5846 ó 404-616-6699
Médico/dentista _____
Trabajo del padre _____
Trabajo de la madre _____
Compañía de electricidad _____
Compañía de gas/gasolina _____
Departamento de suministro de agua _____
Escuela(s) _____
Guardería _____
Contacto local _____
Teléfono _____
Contacto fuera del estado _____
Teléfono _____
Otro _____
Teléfono _____

**LLENE ESTA LISTA Y CONSERVE UNA
COPIA EN CASA Y EN EL TRABAJO.**

01/SEP/2012



Preparación personal en caso de emergencias

La amenaza de un desastre natural o de un incidente terrorista es mayor que nunca. Nadie es inmune. Cada uno de nosotros es responsable de nuestra propia preparación y la de nuestra familia.

Este folleto tiene el objetivo de ayudarlo a usted y a su familia a tomar las medidas necesarias para sobrevivir en caso de desastre.

Este folleto se basa en el diseñado por el Departamento de Asuntos de los Veteranos (*Department of Veterans Affairs*), Administración de la Salud de los Veteranos (*Veterans Health Administration*), Oficina de Salud Pública y Riesgos Ambientales (*Office of Public Health and Environmental Hazards*).

ANTES DE UN ATAQUE

- ✓ Prepárese para la posibilidad de un incidente terrorista en su área; permanezca informado.
- ✓ Si es necesario y apropiado, adapte las técnicas usadas para prepararse para tornados, incendios y otras emergencias.
- ✓ Esté preparado y observe su entorno. Los terroristas frecuentemente atacan sin advertencia.
- ✓ Tenga precaución al viajar.

OBJETIVOS COMUNES DE LOS TERRORISTAS

- Aeropuertos
- Edificios gubernamentales
- Hospitales
- Atracciones turísticas
- Sistemas de tránsito
- Bases militares
- Embajadas
- Estadios
- Instituciones educativas, iglesias y sinagogas
- Redes de comunicación
- Centrales eléctricas y empresas de servicio público

EN CASO DE UN ATAQUE

Explosión

- ✓ Conserve la calma.
- ✓ Si comienzan a caer objetos, protéjase debajo de un escritorio o de una mesa resistente.
- ✓ Salga del edificio tan pronto como sea posible.

Si queda atrapado debajo de escombros

- ✓ Golpee una pipa o una pared, para que el equipo de rescate pueda saber dónde se encuentra.
- ✓ Si es posible, use una linterna o silbato para indicar su ubicación.
- ✓ Cubra su boca con un pañuelo o con su ropa.
- ✓ Permanezca en donde esté, para no levantar polvo.

Incendio

- ✓ Permanezca cerca del suelo en todo momento y salga del edificio tan pronto como sea posible.
- ✓ Use un paño húmedo para cubrir su nariz y boca.
- ✓ Use el dorso de su mano para tocar las puertas cerradas; si la puerta no está caliente, apóyese contra ésta y ábrala suavemente. No abra la puerta si está caliente y busque otra ruta de escape.
- ✓ Use las salidas apropiadas de incendio y las escaleras, nunca los elevadores.

PROTÉJASE USTED MISMO Y A SU FAMILIA. ASEGÚRESE DE:

- ✓ **Desarrollar, practicar y actualizar frecuentemente un plan familiar de emergencia.**
- ✓ **Armar y conservar un kit de emergencias.**
- ✓ **Localizar las salidas de emergencia y las escaleras.**
- ✓ **Planear cómo salir de edificios, subterráneos y áreas públicas durante emergencias.**

EXPOSICIÓN A RADIACIÓN

Las áreas de mayor riesgo son aquellas en que los edificios tienen posibilidad de ser destruidos por una explosión, onda expansiva o incendio, o donde una persona estaría a la intemperie durante las primeras dos semanas.

Protección

Coloque los materiales más pesados y gruesos entre usted y la fuente de radiación.

Distancia

Cuanta más distancia exista entre usted y la fuente de radiación, menor será la radiación que usted recibirá.

Tiempo

La mayor parte de la radioactividad pierde su fuerza bastante rápido. Si usted limita el tiempo de permanencia cerca de la fuente de radiación, entonces usted recibirá una menor exposición.

ACCIONES COMUNES DE PROTECCIÓN ANTE EMERGENCIAS Refugio en el lugar actual o evacuación

"Refugio en el lugar actual" significa que debe permanecer en interiores. Si se recomienda permanecer en interiores, traiga a todas las personas y mascotas al interior de la ubicación. Los oficiales locales proporcionarán instrucciones al respecto de las acciones necesarias. Estas instrucciones pueden incluir:

- ✓ Cerrar todas las ventanas y puertas.
- ✓ Llevar consigo su kit de suministros de emergencia.
- ✓ Apagar los sistemas de aire acondicionado y ventilación.
- ✓ Cerrar el regulador de tiro para chimenea.
- ✓ Colocar cinta alrededor de puertas, ventanas, extractores de aire o conductos de ventilación.
- ✓ Mojar toallas y colocarlas en la parte inferior de la puerta.
- ✓ Permanecer lejos de las ventanas.
- ✓ Permanecer en la habitación/sala y escuchar las transmisiones de emergencia en radio y televisión, hasta que se le indique que debe evacuar el sitio.

La evacuación significa que debe abandonar el área de riesgo actual o potencial.

- ✓ Si se le ordena evacuar el área, siga las instrucciones de los oficiales locales acerca de las rutas de evacuación y la ubicación de los refugios.
- ✓ Lleve consigo su kit de suministros de emergencia.
- ✓ Cierre las ventanas de su automóvil y los conductos de ventilación, y apague la calefacción o el aire acondicionado.

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

- ✓ Investigue qué tipos de emergencia pueden ocurrir y platique con su familia acerca de los peligros.
 - ✓ Prepare a su familia para situaciones de desastre:
 - Coloque números de teléfonos de emergencia en lugares visibles.
 - Seleccione contactos familiares locales y fuera del estado.
 - Reúna kits de suministros de emergencia para cada integrante de su hogar.
 - Organice una reunión familiar para hablar acerca de lo que cada integrante debe hacer, así como formas de comunicación/localización en caso de separarse.
 - Guarde los registros importantes en un lugar seguro.
- Ponga en práctica su plan familiar de emergencia, para que así todos sepan qué hacer en caso de que ocurra un desastre. Actualice el plan regularmente.**

KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

- ✓ Radio (que funcione con pilas), linternas y baterías
- ✓ Silbato
- ✓ Kit y manual de primeros auxilios
- ✓ Juego extra de llaves
- ✓ Un par extra de lentes o lentes de contacto
- ✓ Copias de documentos (tarjetas médicas, pasaportes, números de cuentas bancarias, pólizas de seguro, certificados matrimoniales y actas de nacimiento, así como nombres, domicilios y números telefónicos de médicos)
- ✓ Agua (1 galón por persona, por día)
- ✓ Comida (enlatada, sin necesidad de cocción, refrigerios empaquetados)
- ✓ Todos los medicamentos, vitaminas y suplementos que sean necesarios
- ✓ Cinta adhesiva impermeable (plateada)
- ✓ Abrelatas manual
- ✓ Tarjetas de crédito y dinero en efectivo
- ✓ Cambio de ropa, ropa impermeable y zapatos resistentes
- ✓ Sábanas o bolsas para dormir
- ✓ Extintor de incendios
- ✓ Bolsas grandes de plástico para basura, desperdicios y protección contra el agua
- ✓ Toallas de papel y papel de baño
- ✓ Artículos personales
- ✓ Teléfono celular y cargador

PREPARACIÓN PARA MASCOTAS

La preparación anticipada y la acción rápida son las mejores maneras de mantener seguros a sus animales, que dependen de usted para estar preparados en caso de una situación de desastre. Consulte a su veterinario para obtener información específica y preparación en caso de emergencias.

Su kit de emergencia para mascotas debe incluir un tazón, comida, medicamentos, jaula para viaje, su casita, correa, cobija para la cama, bolsas de plástico y toallas de papel para los desechos, registros de vacunación, historia médica de su mascota y su juguete favorito.

[HTTP://MRCGEM.COM](http://MRCGEM.COM)