

**Manual de preparación
comunal para casos de
desastres**



**Condado de Henrico
Cuerpo de Bomberos**

Tabla de contenidos

Introducción	2
Cuatro Pasos para la Seguridad	5
Cuando un Desastre Ocurre	6
Equipo de Suministros para caso de Desastres	7
Plan de Escape	10
Emergencias por Productos Químicos	13
Huracanes	19
Terrorismo	22
Tormentas	25
Tornados	27
Tormentas de Invierno	31

Preparación comunal para casos de desastres

El desastre puede ocurrir rápidamente y sin advertencia. Puede obligarle a evacuar su vecindario o confinarle en su hogar. ¿Qué haría usted si los servicios básicos de agua, gas, electricidad o teléfono fueran interrumpidos? Fuerzas locales y rescatistas estarán en la escena después del desastre, pero no pueden ayudar a todos de inmediato. Las familias pueden hacer frente al desastre —y de hecho, lo hacen— preparándose y con anticipación trabajando en equipo. Siga los pasos mencionados en este folleto para crear su plan de desastre familiar. Saber qué hacer es su mejor protección y su responsabilidad.

La siguiente información es proporcionada por la Agencia Federal de Administración de Emergencias y la Cruz Roja Americana. Información adicional sobre estado de alerta contra los desastres se puede obtener en las siguientes páginas web:

www.henricofire.org

www.fema.gov

www.redcross.org

Las preguntas o los comentarios pueden dirigirse a:

Unidad de Bomberos del Condado de Henrico

Oficina de Servicios de Emergencia

804-501-5515

Cuatro pasos para estar seguros

1. Infórmese sobre lo que podría ocurrirle

Los desastres identificados por el Plan de operaciones de Henrico en caso de emergencia, como los más probables a ocurrir en esta región son:

- Emergencias con productos químicos
- Tempestades / tornados
- Tormentas de invierno
- Huracanes

La información sobre cómo prepararse para cada tipo de desastre está incluida en este documento.

El sistema de advertencia comunal es el principal sistema de alertas para casos de emergencias al que se puede acceder a través de los medios locales.

Infórmese sobre cómo ayudar a los ancianos o personas minusválidas, si fuera necesario.

Infórmese acerca de los planes para casos de desastres en su trabajo, en la escuela de sus hijos, en las guarderías infantiles y otros lugares donde su familia usualmente acude.

2. Haga un plan para casos de desastre

Reúnase con su familia y discutan la importancia de estar preparados en caso de desastre. Explíqueles el peligro de un incendio, de los climas adversos y las emergencias por productos químicos en los niños. Planifique compartir responsabilidades y trabajar juntos en equipo.

Discuta sobre los tipos de desastres más comunes a ocurrir. Explique cómo actuar en cada caso.

Elija dos lugares de encuentro:

1. Fuera de su casa, en caso de una emergencia inesperada, como un incendio.
2. Fuera de su vecindario, en caso de no poder regresar a su hogar.

Todos deben saber el teléfono y la dirección.

Hable con un amigo que viva fuera de su estado para tenerlo como un “contacto familiar”.

Después de un desastre muchas veces es más fácil hacer llamadas de larga distancia. Otros familiares podrían llamar a esta persona e informarle dónde están ubicados. Todos deberán conocer el número del “contacto familiar”.

Discuta cómo actuar ante una evacuación. Planifique el cuidado de sus mascotas.

Plan familiar en caso de desastres	
Lugar de encuentro en caso de emergencia:	
Número telefónico del lugar de encuentro:	
Dirección:	
Contacto/s de emergencia 1.	2.
Teléfono ()	Teléfono ()

Cuelgue carteles con los números de teléfono para casos de emergencia (bomberos, policía, ambulancia, etc.), junto a los aparatos telefónicos.

3. Complete esta lista de verificación

- Instale detectores de humo en cada piso de su casa, especialmente cerca de los dormitorios.
- Busque posibles peligros dentro de su casa.
- Almacene provisiones de emergencia y prepare un equipo de provisiones para casos de desastres.
- Tome clases de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR).
- Identifique los lugares seguros en su casa para cada tipo de desastre.
- Pruebe mensualmente los detectores de humo ubicados en su hogar y cambie las baterías cada 6 meses, cuando los relojes estén configurados para el horario de ahorro de energía durante el día.
- Mediante cuestionarios cada 6 meses, compruebe si sus hijos recuerdan lo que deben hacer.
- Realice simulacros de incendio y evacuación para casos de emergencias.
- Reemplace el agua almacenada cada tres meses y la comida cada seis meses.
- Pruebe y recargue su extintor contra incendios, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Enseñe a sus hijos cómo y cuándo llamar al 911 ó al número de emergencias médicas local para pedir ayuda.
- Muestre a cada uno de los miembros de su familia cómo y cuándo cerrar las llaves principales de agua, gas y electricidad.
- Asegúrese de tener una adecuada cobertura de seguro para su vivienda.
- Enseñe a cada miembro de su familia cómo utilizar el extintor contra incendios (tipo ABC) y muéstreles la ubicación del mismo.
- Determine las mejores vías de escape desde su hogar. Establezca dos por cada cuarto.

4. Practique y mantenga su plan

Evacue de inmediato si se lo indican:

- Escuche atentamente su radio a baterías y siga las instrucciones indicadas por los oficiales locales para emergencias.
- Vista ropa y zapatos que lo protejan.
- Asegúrese de llevar su equipo de emergencia para casos de desastre.
- Asegúrese de cerrar su casa con llave.
- Utilice las rutas de viaje indicadas por las autoridades locales —no utilice atajos, dado que estos pueden ser impenetrables o peligrosos.

Si usted está seguro de tener tiempo:

- Cierre la llave del agua, gas y electricidad antes de dejar su hogar, sólo si le indican que lo haga.
- Deje una nota avisando cuándo se marchó y hacia dónde.
- Haga los arreglos para sus mascotas.

Cuando el desastre ocurre

Mantenga la calma y ponga en marcha su plan de acción.

Verifique si hay heridos

Administre los primeros auxilios y busque ayuda para aquéllos con heridas graves.

Escuche atentamente las noticias e instrucciones por su radio a baterías

Evacúe si así se lo indican. Procure utilizar ropa y zapatos que lo protejan.

Si está seguro de tener tiempo...

Cierre la llave de agua, gas y electricidad, si así se lo indican.

Informe a los demás cuándo se marchó y hacia dónde.

Coordine también la evacuación de sus mascotas ya que hay albergues públicos que no permiten el ingreso de animales.

Verifique si hay daños en su casa. . .

Si usted sospecha que

hay daños en su casa, use linternas. No utilice fósforos ni trate de encender las luces de su casa.

Asegúrese de que no haya incendio o algún peligro inminente dentro de su hogar.

Trate de percibir por el olfato si hay fuga de gas, empezando por el calentador de agua. Si huele a gas o cree que hay una fuga, cierre la llave principal de gas, abra las ventanas, y evacue a todos de inmediato.

Corte cualquier otro servicio que presente daños.

Limpie cualquier derrame de medicamentos, gasolina o blanqueador

Recuerde...

Encerrar o asegurar a sus mascotas.

Llamar a su contacto familiar. No utilice el teléfono otra vez, a menos que la vida de alguien se encuentre en peligro.

Verifique el estado de sus vecinos, especialmente ancianos o personas minusválidas

Asegúrese de tener reservas adecuadas de agua, en caso de que se interrumpa el servicio.

No se acerque a las líneas eléctricas caídas.

Su equipo familiar de provisiones para casos de desastre

Después de un desastre, oficiales y rescatistas locales estarán en la escena, pero no podrán llegar a todos inmediatamente. Usted podría recibir ayuda en cuestión de minutos o después de algunas horas. ¿Está su familia preparada para enfrentar una emergencia hasta que la ayuda llegue?

Su familia enfrentará los desastres de la mejor manera si está preparada para ello de antemano. Una de las mejores maneras de prepararse es tener un equipo de provisiones para casos de desastre. Una vez ocurrido el desastre, usted no tendrá tiempo de comprar o conseguir artículos de primera necesidad. Sin embargo, si usted ha reunido todas las provisiones necesarias con anterioridad, su familia podrá enfrentar mejor una evacuación o quedarse confinada en el hogar.

Cómo preparar su equipo

- Revise las listas de verificación de este documento.
- Reúna los suministros que se le indican. Usted los podría necesitar si su familia tiene que permanecer en su casa.
- Coloque los suministros que usted más pueda necesitar para una evacuación, en un recipiente fácil de llevar y cargar. Estos suministros están señalados con un asterisco (*).
- Los desastres ocurren en cualquier momento o lugar. Cuando esto ocurre, puede que usted no tenga mucho tiempo para responder.
- Un derrame de material peligroso en una carretera puede significar una evacuación inmediata
- Una tormenta de invierno podría dejar confinada a su familia dentro de la casa. Una inundación, tornado o cualquier otro desastre pueden cortar los servicios básicos de electricidad, agua, teléfono o gas por días.

Agua

Almacene agua en envases de plástico, como botellas de refrescos. Evite usar envases que se puedan descomponer o romper, como cartones de leche o botellas de vidrio. Una persona normalmente activa debería tomar por lo menos medio galón [2 litros] de agua por día. Los ambientes calurosos o la intensa actividad física pueden duplicar esta cantidad. Los niños, madres lactantes y los enfermos necesitarán más de esta cantidad.

- Almacene un galón de agua [4 litros, aproximadamente] por persona por día (medio galón [2 litros] para beber, otro medio galón [2 litros] para preparar la comida /o para el aseo)*
- Tenga agua almacenada para 3 días por persona en toda su casa.

Comida

- Tenga almacenada comida no perecedera por lo menos para 3 días. Seleccione alimentos que no requieran de refrigeración, preparación o cocción y que necesiten

Condado de Henrico

poca agua o nada. Si tiene que calentar la comida, incluya una lata de “sterno”.
Seleccione alimentos que sean compactos y de poco peso.

- Incluya la siguiente selección de alimentos en su equipo de emergencias para desastres:
- carnes, verduras y frutas enlatadas, listas para comer
- Jugos, leche, sopas enlatados (si son en polvo, tenga más agua reservada)
- Alimentos básicos: azúcar, sal, pimienta.
- Alimentos de alto contenido energético: mantequilla de maní, gelatina, galletas, barras de granola, “trail mix”
- Vitaminas
- Comidas para bebés, ancianos o personas que siguen dietas especiales.
- Alimentos que proporcionan confort/combaten el estrés: galletas, caramelo duro, cereales azucarados, chupetes, café instantáneo, té en saquitos.

Equipo de primeros auxilios

Prepare un equipo de primeros auxilios para su hogar y uno para cada auto. Un equipo de primeros auxilios (*) debe incluir:

- Vendas adhesivas esterilizadas de diferentes tamaños
- Paños de gasa esterilizada de 2 pulgadas (4-6)
- Paños de gasa esterilizada de 4 pulgadas (4-6)
- Esparadrapo hipoalergénico
- Vendajes triangulares (3)
- Vendajes esterilizados de 2 pulgadas (3 rollos)
- Vendajes esterilizados de 3 pulgadas (3 rollos)
- Tijeras
- Pinzas
- Aguja
- Paños húmedos individuales
- Antisépticos
- Termómetro
- Paletas para la lengua (2)
- Tubo de grasa de petróleo u otro lubricante
- Alfileres de gancho de distintos tamaños
- Limpiadores/jabón
- Guantes de látex (2 pares)
- Pantalla solar
- Medicinas sin prescripción
- Aspirinas /medicamentos para aliviar el dolor que no contengan aspirina
- Medicación contra la diarrea
- Antiácidos (para malestares estomacales)
- Jarabe de Ipecac (usarlo para inducir el vómito si lo aconseja el Centro de Control de Intoxicaciones)
- Carbón activado (usarlo si es aconsejado por el Centro de Control de Intoxicaciones)

Provisiones

- Juego de cocina desechable o vasos de cartón, platos y utensilios de plástico
- Manual de primeros auxilios para casos de emergencias
- Radio a baterías y baterías de repuesto*
- Linterna y baterías de repuesto*
- Dinero en efectivo, cheques de viajero, monedas*
- Abridor de latas no eléctrico, cuchillo para todo uso*
- Extintor de incendio: pequeño, tipo ABC
- Tienda de campaña (carpa)
- Alicates
- Cinta adhesiva
- Brújula
- Fósforos guardados en envase impermeable
- Papel aluminio
- Envases plásticos para almacenar
- Baliza
- Papel, lápiz
- Agujas, hilo
- Gotero para medicamentos
- Llave inglesa para cerrar llaves de gas y agua de la casa
- Silbato
- Plástico para cubrir
- Mapa del área (para localizar refugios)
- Artículos sanitarios
- Papel higiénico, papel toalla*

Condado de Henrico

- Jabón, detergente líquido*
- Artículos de higiene femenina*
- Artículos de limpieza personal*
- Bolsas plásticas de basura, lazos (para uso de limpieza personal)
- Cubetas de plástico con tapa hermética
- Desinfectante
- Blanqueador con cloro de uso doméstico
- Ropa de vestir y de cama
- *Incluya por lo menos una muda completa de ropa y zapatos por persona.
- Zapatos resistentes o botas de trabajo*
- Sombrero y guantes
- Implementos para lluvia*
- Ropa interior térmica
- Frazadas o bolsas de dormir*
- Anteojos para sol
- Artículos especiales
- Para el Bebé*
- Fórmula
- Pañales
- Biberones
- Leche en polvo
- Juegos y libros para entretenerlos.

Medicamentos

- Medicamentos para el corazón y antihipertensivos
- Insulina
- Medicamentos recetados
- Productos para dentadura postiza
- Lentes de contacto y accesorios
- Un par de gafas extra

Documentos importantes de la familia

Mantenga estos documentos en un envase impermeable, portátil.

- *Testamento, pólizas de seguros, contratos, escrituras de propiedad, acciones y bonos*
- Pasaportes, tarjetas de seguro social, registro de vacunas
- Números de cuentas bancarias
- Números de las tarjetas de crédito y nombres de las empresas
- Inventario de los objetos de valor de la casa, números de teléfonos importantes
- Registros familiares (actas de nacimiento, matrimonio, certificados de defunción)

Sugerencias y Recomendaciones

- Almacene su equipo de emergencia en un lugar conocido por todos los miembros de la familia. Mantenga una versión reducida del equipo de provisiones para casos de desastre en la cajuela de su auto.
- Mantenga los artículos herméticamente cerrados en bolsas plásticas
- Cambie la provisión de agua almacenada cada seis meses, para que permanezca fresca

- Cambie los alimentos almacenados cada seis meses.
- Reevalúe el contenido del equipo de emergencia y las necesidades de la familia una vez al año. Sustituya las baterías, actualice la ropa, etc.
- Pregunte a su médico o farmacéutico acerca de almacenar sus medicamentos recetados.

Plan de escape

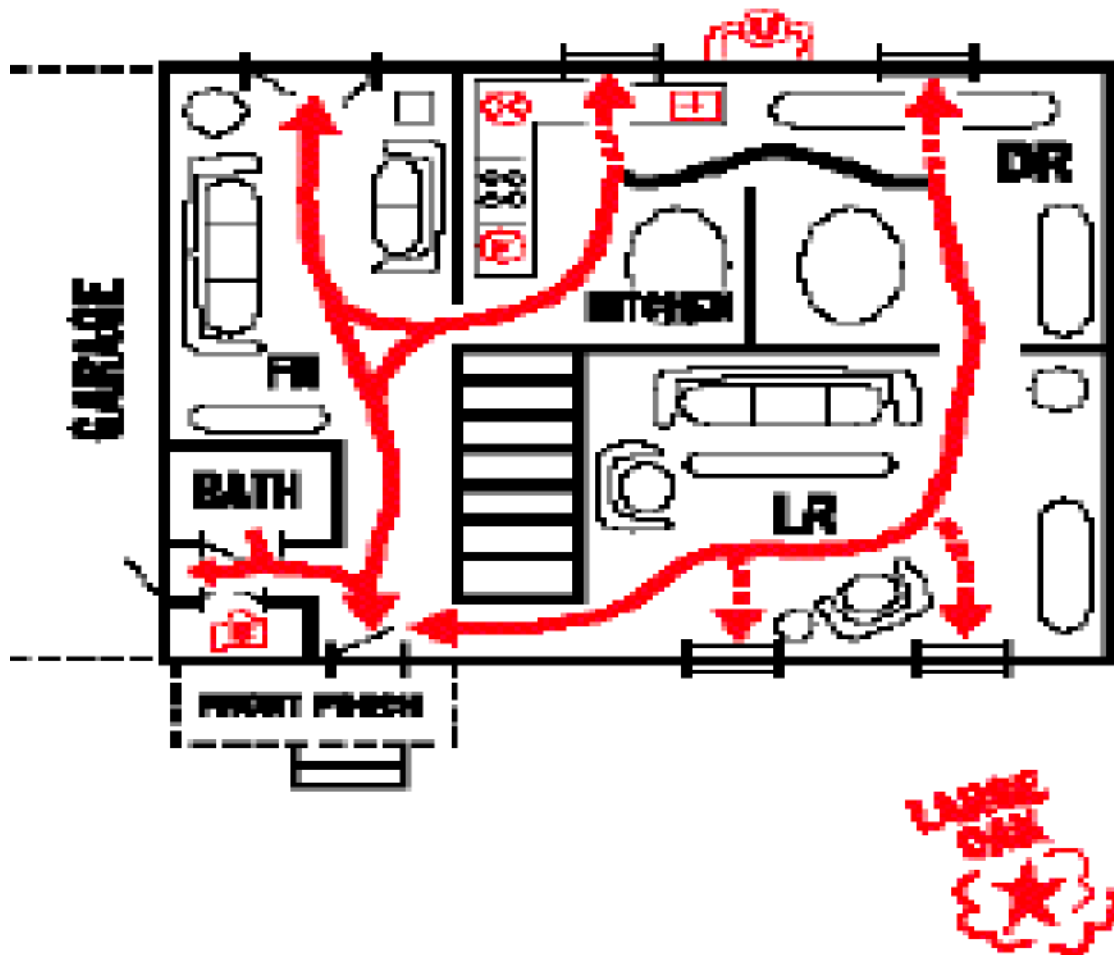
En un incendio u otra emergencia, usted puede necesitar evacuar su casa, apartamento o casa rodante de inmediato. Usted deberá estar listo para salir rápidamente.

Desarrolle un plan de escape dibujando un plano de su residencia. Con una pluma negra o azul, señale la localización de puertas, ventanas, escaleras y de muebles grandes. Indique la ubicación de las provisiones de emergencia (equipo de provisiones para casos de desastre), de los extintores, de los detectores de humo, de las escaleras plegables, de los equipos de primeros auxilios y de los puntos de donde se cierran las llaves de suministro de servicios públicos.

Después, utilice un lapicero de color para dibujar una línea quebrada que indique por lo menos dos vías de escape de cada habitación.

Finalmente, marque un lugar fuera del hogar, en donde los miembros de la casa deben reunirse en caso de incendio. Asegúrese de incluir puntos importantes afuera, por ejemplo, garajes, patios, escaleras, elevadores, entradas para autos y pórticos. Si su hogar tiene más de dos pisos, utilice una hoja adicional de papel. Practique los simulacros de evacuación de emergencia con todos los miembros de la casa, por lo menos dos veces al año.

Ejemplo de un plan de escape



Plan de emergencia

Contacto fuera del estado

Nombre:	
Ciudad	
Teléfono (Día)	(Noche)

Contacto local

Nombre	
Teléfono (Día)	(Noche)

Pariente más cercano

Nombre	
Ciudad	
Teléfono (Día)	(Noche)

Teléfonos del trabajo de familiares

Padre	Madre
Otro	

Teléfonos de emergencia

En caso de emergencia en que peligre la vida marque 9-1-1.

Departamento de Policía de Henrico: no para emergencias 501-5000

Departamento de Bomberos de Henrico: no para emergencias 501-5000

Médicos de cabecera (primarios)

Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono

Puntos de reunión

1. Parte exterior de la casa:
2. Lejos del vecindario, en caso de que no pueda retornar a casa

Dirección:	
Teléfono:	_____
<i>Primera Ruta:</i>	_____
Su contacto local es:	_____

Emergencias por productos químicos

Los productos químicos son parte importante de nuestras vidas

Los productos químicos son una parte natural e importante de nuestro ambiente. Aunque no pensemos a menudo en esto, utilizamos productos químicos cada día. Los productos químicos ayudan a mantener nuestros alimentos frescos y nuestros cuerpos limpios. Ayudan al crecimiento de nuestras plantas y como combustible de nuestros automóviles. Y los productos químicos nos permiten que tengamos vidas más largas, más sanas.

En ciertas condiciones, los productos químicos pueden ser venenosos o tener un efecto dañino en su salud. Algunos productos químicos que son seguros, inclusive buenos en cantidades pequeñas, pueden ser dañinos en cantidades más grandes o en ciertas condiciones.

Los accidentes con productos químicos suceden... en casa y en la comunidad, y la Cruz Roja Americana quiere que usted esté preparado.

Cómo puede estar expuesto a un producto químico

Usted puede exponerse a un producto químico de tres maneras:

1. Respirando el producto químico.
2. Ingeriendo alimentos, agua o medicamentos contaminados
3. Tocando el producto químico, o estando en contacto con la ropa o las cosas que han tocado el producto químico.

Recuerde que usted puede estar expuesto a productos químicos, aunque no pueda ver u oler nada inusual.

Los accidentes con productos químicos pueden prevenirse

Mucha gente piensa que los productos químicos son sólo sustancias usadas en procesos de fabricación. Pero los productos químicos se encuentran por todas partes --en nuestras cocinas, gabinetes de medicamentos, sótanos y garajes. De hecho, la mayoría de los accidentes con productos químicos ocurren en nuestros propios hogares. Y pueden ser prevenidos.

Los niños y la intoxicación

Las emergencias caseras más comunes que implican a niños pequeños son por ingerir medicamentos. Los expertos en la materia de la fabricación de químicos sugieren que sacando los materiales peligrosos de la vista, se podría eliminar hasta el setenta y cinco por ciento de las intoxicaciones en niños pequeños.

Guarde todos los medicamentos, cosméticos, productos de limpieza y otros productos químicos de la casa fuera de la vista y fuera del alcance de los niños. Si su niño come o bebe una sustancia no alimenticia, encuentre el envase inmediatamente y llévelo al teléfono. Llame al Centro de Control de Intoxicaciones o a los Servicios Médicos de Emergencia (EMS), o al 9-1-1, si usted lo tiene en su área, o llame al operador que da esta información. Siga sus instrucciones cuidadosamente. A menudo el consejo de los primeros auxilios encontrado en los envases puede no ser apropiado. Así pues, no dé cualquier cosa por vía oral hasta que los profesionales médicos le hayan aconsejado.

Precauciones con los productos de casa

Otros accidentes caseros pueden resultar al intentar mejorar la manera de actuar de un producto, agregando una sustancia a otra, no siguiendo las instrucciones de uso del producto o por un mal almacenamiento o por desechar en forma incorrecta un producto químico.

La primera precaución que usted puede tomar es evitar mezclar productos químicos comunes. Algunas combinaciones de estos productos, tales como amoníaco y blanqueador, pueden crear gases tóxicos.

Una segunda precaución importante es leer siempre las instrucciones antes de usar un producto nuevo. Algunos productos no se deben utilizar en un espacio confinado pequeño para evitar inhalar los vapores peligrosos. Otros productos no se deben utilizar sin guantes y la protección de los ojos para ayudar a evitar que el producto químico toque su cuerpo. Lea y siga las instrucciones.

Otra manera eficaz de protegerse usted y su familia es almacenar los productos químicos correctamente. Los productos no alimenticios se deben almacenar cerrados herméticamente en sus envases originales; así, usted podrá identificar siempre el contenido de cada envase y saber cómo utilizar correctamente el producto.

Nunca fume mientras esté usando los productos químicos de la casa. No utilice el aerosol para cabello, los productos de limpieza, los productos de pintura o los pesticidas cerca de una llama abierta de un artefacto, de un piloto encendido, de velas encendidas, chimenea, estufa con madera ardiente, etc. Aunque usted no pueda verlas u olerlas, las partículas del vapor en el aire podrían coger el fuego o estallar.

Si usted derrama un producto químico, límpielo inmediatamente con algunos trapos, teniendo cuidado de proteger sus ojos y piel. Haga que los humos de los trapos se evaporen al aire libre en un lugar seguro; luego, envuélvalos en un periódico y después colóquelos en una bolsa plástica sellada para desecharlos. Ponga estos materiales en la basura. Si usted no tiene ya uno, compre un extintor para incendios de clase A, B, y C y manténgalo a la mano.

Compre sólo la cantidad de producto químico que piensa que va a utilizar. Si a usted le sobra un producto, intente dálo a alguien que lo utilizará. Tenga cuidado al desecharlo correctamente. Descartarlo en forma incorrecta puede dañarlo a usted o a los miembros de su familia, contaminar accidentalmente nuestro abastecimiento de agua local, o dañar a otra gente.

Es también importante desechar productos químicos en forma correcta para preservar nuestro ambiente y proteger la flora y fauna. Además, algunos productos pueden ser reciclados y luego proteger nuestro ambiente.

Muchos productos químicos pueden ser llevados a los locales de colección de desechos domésticos peligrosos. Muchos establecimientos aceptan pesticidas, fertilizantes, limpiadores de la casa, pinturas basadas en aceite, limpiadores de drenajes y piscinas, anticongelante y líquido de frenos. Si usted tiene preguntas sobre cómo desechar un producto químico, llame a la agencia especializada en medio ambiente o de reciclaje para aprender el método apropiado de eliminación.

Principales emergencias con productos químicos

Una emergencia con productos químicos importante es un accidente que libera una cantidad peligrosa de un producto químico en el ambiente. Los accidentes pueden suceder subterráneamente, en vías del ferrocarril o carreteras y en las instalaciones de fábricas. Estos accidentes dan lugar a veces a un incendio o a una explosión, pero muchas veces usted no puede ver u oler nada inusual.

Cómo puede ser notificado de una emergencia por químicos

En el caso de una emergencia química importante, las autoridades le notificarán. Para conseguir su atención, el sistema de alerta de emergencia será activado, o el personal de emergencia irá al lugar y dará instrucciones por un altavoz. Los funcionarios podrían incluso venir a su puerta.

Escuche cuidadosamente las estaciones de alarma de emergencia de la radio o televisión (EAS) y siga estrictamente las instrucciones. Su vida podría depender de ellas.

Le dirán:

- El tipo de peligro para la salud
- El área afectada
- Cómo protegerse
- Las vías de de evacuación (si fuera necesario)
- Localizaciones de refugios
- Tipo y localización de establecimientos médicos
- Y los números de teléfono a llamar si usted necesita ayuda adicional.

No llame a la compañía de teléfonos y no llame a EMS, 9-1-1, ni a la operadora para pedir más información. Marque estos números sólo cuando se trate de una emergencia donde exista un posible riesgo para la vida.

Refugio en el lugar

Una de las instrucciones básicas que usted puede recibir en una emergencia química es la de "refugiarse en el lugar". Ésta es una precaución con el fin de mantener a usted y a su familia seguros mientras permanecen en su hogar. Si le dicen que permanezca en el lugar, tome a sus niños y animales domésticos y llévelos adentro inmediatamente.

- Cierre todas las ventanas de su casa.
- Apague todos los ventiladores, sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- Cierre el conducto de la chimenea.
- Vaya a una habitación de la casa que se encuentre sobre nivel (no el sótano) y que tenga la menor cantidad posible de ventanas y puertas.
- Lleve su equipo de suministros para desastres con usted.
- Moje algunas toallas y atórelas en la hendidura que está debajo de las puertas.
- Si le dicen que hay peligro de explosión, cierre las persianas o cortinas de las ventanas. Para evitar una lesión, permanezca lejos de las ventanas.
- Quédese en la habitación y escuche la radio hasta que usted sea informado que está a salvo o que debe evacuar.

Evacuación

Las autoridades pueden decidir evacuar un área para su protección. Una vez más, es importante permanecer en calma, escuchar cuidadosamente y seguir todas las instrucciones.

Si le dicen que evacúe, escuche su radio para cerciorarse de que la orden de evacuación se aplica a usted y para entender si debe evacuar inmediatamente o si tiene tiempo para embalar cosas esenciales.

No utilice su teléfono.

Si le dicen que evacúe inmediatamente:

- Tome su equipo de suministros en caso de desastres y medicinas de la familia.
- Cierre y trabe sus ventanas.
- Cierre todos los conductos de aire.
- Cierre las puertas con llave.
- Muévase rápidamente pero en forma calmada.
- No asuma que un refugio tendrá todo lo que usted necesita. En la mayoría de los casos, los refugios proporcionarán solamente artículos de emergencia, tales como comidas, catres y mantas.

Usted no necesita desconectar su refrigerador o congelador, pero deberá desconectar el resto de artefactos eléctricos y luces antes de cerrar con llave su casa e irse.

Averigüe sobre los vecinos y asegúrese de que hayan sido notificados; ofrezca ayuda a aquellos que son minusválidos o tienen otras necesidades especiales. Si usted necesita que lo lleven, pídale al vecino. Si no hay vecino disponible para ayudarlo, escuche la estación de difusión de emergencia para seguir otras instrucciones.

Lleve solamente un auto al sitio de evacuación.

Cierre las ventanas del auto y salidas de aire y apague la calefacción o el aire acondicionado.

No tome los atajos porque un atajo puede llevarlo a un lugar peligroso. Para su seguridad, siga la ruta exacta que le indiquen tomar.

Procedimientos de emergencia para niños de escuela

En una emergencia, sus niños pueden ser refugiados en lugar o evacuados de la escuela. Si se están tomando medidas de seguridad en la escuela de sus niños, no vaya a la escuela. El personal de la escuela está entrenado para manejar emergencias.

- No llame la escuela de su niño. Usted podría ocupar una línea telefónica que es necesaria para las comunicaciones de emergencia
- Para información adicional, escuche las estaciones de emergencia de la radio local y de la TV para saber cuándo y dónde usted puede recoger a sus niños.

Si usted piensa que ha sido expuesto a un químico tóxico, llame al 9-1-1.

Si usted ve o huele algo que usted piensa que puede ser peligroso, o encuentra a alguien que se ha sido expuesto a vapores tóxicos, su primer objetivo es cerciorarse de que usted no se convierta en una víctima. Si se mantiene en un área peligrosa y se hace daño o está inconsciente, usted no puede ayudarse a sí mismo o ninguna otra víctima.

Porque la intoxicación por químicos puede ser una emergencia que atenta contra la vida:

1. Envíe a alguien a llamar al Servicio de Emergencia Médica, inmediatamente.
2. Dígale al operador la localización de la emergencia y el número de teléfono de donde usted está llamando.
3. Describa lo que ha sucedido, cuánta gente está implicada y qué se está haciendo para ayudar.
4. Permanezca en el teléfono hasta que el operador le diga que corte la comunicación.

Si le entrenaron en resucitación cardiopulmonar (CPR) o primeros auxilios y está seguro de que usted no está en peligro, revise a la persona para ver si tiene lesiones que hagan peligrar su vida. Administre el tratamiento apropiado y después ocúpese de los daños químicos.

Tratamiento de primeros auxilios para quemaduras con químicos

- Una quemadura con químicos puede ser algo pequeño o una amenaza para su vida, pero el tratamiento apropiado puede reducir el riesgo de infección y el daño causado por el contacto con el producto químico.
- Quite cualquier ropa afectada o joyas de la lesión. Deje correr agua fresca en la herida para quitar el producto químico de la piel hasta que llegue la ayuda de emergencia. El agua diluirá el químico rápidamente, evitando que la herida sea peor.
- Utilice el mismo tratamiento para las quemaduras del ojo y quite cualquier lente de contacto. Tenga cuidado de lavar el ojo con abundante agua, desde la nariz hacia fuera.
- Si no hay disponible suficiente agua limpia, cepille suavemente el producto químico de la piel, lejos de la víctima y de usted.
- Si el producto químico está en la cara, el cuello o los hombros, pida que la víctima cierre los ojos antes de cepillar el producto químico.
- Cubra la herida con un paño seco, estéril o limpio de modo que quede holgado y no se pegue a la herida. No ponga ninguna medicación en la herida. Busque atención médica inmediatamente.

Si usted cree que ha sido contaminado con un producto químico, llame al Centro de Control del Veneno, al Servicio Médico de Emergencia, al 9-1-1, o al operador inmediatamente. Si la ayuda médica no está inmediatamente disponible, quítese su ropa empezando de la parte superior llevándola hacia abajo, hacia sus calcetines. Cuide que su ropa contaminada no toque su piel desnuda. Coloque su ropa en una bolsa plástica para evitar contaminar a la gente u otros objetos. Tome una buena ducha para quitar cualquier producto químico. Vístase con ropa limpia y busque ayuda médica a la primera oportunidad que tenga.

Puntos importantes que debe recordar

1. Los productos químicos están por todas partes. Son una parte importante de la vida.
2. Los accidentes por químicos más comunes ocurren en nuestros propios hogares y pueden ser prevenidos.
3. La mejor manera de evitar accidentes con químicos es leer y seguir las instrucciones para su uso, almacenaje y la forma correcta de desechar el producto.
4. No mezcle los productos, especialmente los productos de limpieza de casa.
5. Desarrolle un plan familiar para casos de desastre y embale un equipo de provisiones para casos de desastre para la familia.
6. En caso de una emergencia, siga las instrucciones de las autoridades cuidadosamente. Escuche sus estaciones de difusión de emergencias por radio y la TV.
7. Utilice su teléfono solamente para emergencias que atenten contra la vida y después llame al Centro de Control Venenote Intoxicaciones, al Servicios Médicos de Emergencia, al 9-1-1 ó al operador inmediatamente.
8. Si le dicen "que se refugie en el lugar" (*shelter in place*), vaya adentro, cierre todas las ventanas y los conductos de aire y apague todos los ventiladores, calefacción o sistemas de refrigeración. Lleve a los miembros de la familia y a los animales domésticos a un cuarto seguro, selle las ventanas y puertas, y escuche y siga las instrucciones de las estaciones de difusión de emergencia.
9. Si le dicen que evacúe inmediatamente, tome su equipo de provisiones para casos de desastre para la familia. Empaque sólo lo esencial como medicamentos y salga de su hogar rápidamente. Siga la ruta que las autoridades de tráfico recomiendan. No tome atajos cuando vaya hacia el refugio.
10. Si usted encuentra a alguien que parece haber sido lesionado por la exposición a productos químicos, asegúrese de que usted no esté en peligro antes de administrar los primeros auxilios.
11. Y por último, recuerde, la mejor manera de protegerse a usted y a su familia es estar preparado.

HURACANES

Los huracanes pueden ser peligrosos asesinos. Aprender los mensajes de alerta y tener planes de emergencia en casos de huracán puede reducir los riesgos de lesión o de daños materiales mayores.

Antes de un huracán

- Planee una ruta de evacuación.
- Aprenda sobre rutas internas seguras.
- Esté listo para viajar de 20 a 50 millas para ubicar un lugar seguro.
- Tenga suministros de emergencia a la mano.
- Tome las medidas de seguridad para los animales domésticos.
 - Los animales domésticos pueden no ser permitidos en los refugios de emergencia por razones de la salud y de espacio. Contacte la sociedad humanitaria local para información sobre refugios locales para animales.
- Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan responder después de un huracán.
- Enseñe a los miembros de su familia cómo y cuándo deben desconectar las llaves de gas, electricidad y agua.
- Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1, a la policía o al cuerpo de bomberos y qué estación de radio deben sintonizar para tener información sobre la emergencia.
- Proteja sus ventanas.
 - Las persianas fijas son la mejor protección. Colocar paneles de madera contrachapada (*plywood*) tiene un menor costo. Es mejor colocar en las ventanas madera contrachapada del tipo marina (*marine plywood*) de ½ pulgada. Recuerde marcar cuál madera corresponde a cada ventana. Haga agujeros con el taladro cada 18 pulgadas para los tornillos. Haga esto mucho antes de que la tormenta llegue.
- Retire todas las ramas muertas o débiles de los árboles.
- Averigüe sobre pólizas de seguros de inundación.
 - Usted puede averiguar sobre el Programa Nacional de Seguro de Inundación a través de su agente de seguros local o de la oficina de administración para emergencias. Hay, normalmente, un período de espera de 30 días antes de que una nueva póliza sea efectiva. Las pólizas de dueños de casa no cubren daños por inundación a causa de un huracán.
- Desarrolle un plan de comunicación para casos de emergencia.
- En caso de que los miembros de la familia se separen uno del otro durante un desastre (una posibilidad real durante el día si los adultos están en el trabajo y los niños en la escuela), tenga un plan establecido para reunirse después del huracán.
- Pida a un pariente o amigo que esté fuera del estado que sirva como la "persona de contacto de la familia".
- Después de un desastre, es más fácil llamar larga distancia. Asegúrese de que cada uno en la familia sepa el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona de contacto.

Alertas y advertencias de huracán

Un alerta de huracán se publica cuando las condiciones atmosféricas amenazan un huracán en un plazo de 24 a 36 horas. Se publica una advertencia de huracán cuando las condiciones del huracán (vientos de 74 millas por hora o mayores, mareas altas y mares agitados) se pueden producir en un lapso de 24 horas o menos.

Durante un alerta de huracán

- * Escuche el reporte del desarrollo del huracán a través de una radio a batería o la televisión.
- * Busque las provisiones para casos de emergencia.
- * Llene el tanque del auto con combustible.
- * Lleve adentro de la casa los objetos que están al aire libre, tales como muebles, juguetes, y herramientas del jardín, y asegure bien aquellos que no pueda traer adentro.
- * Proteja bien la casa o edificio cerrando y colocando tablas en las ventanas. Retire las antenas
- * Mantenga el refrigerador y el congelador en temperaturas más frías. Ábralos solamente cuando sea absolutamente necesario y ciérrelos rápidamente.
- * Almacene agua potable en bañeras, jarros, botellas, y utensilios de cocina limpios.
- * Revise el plan de evacuación.

Durante una advertencia de huracán

- Escuche constantemente las instrucciones oficiales a través de una radio a batería o televisión.
- Si está en una casa rodante, revise las cuerdas que la aseguran y evacue de inmediato.
- Coloque los objetos de valor y los papeles personales en un envase impermeable en el nivel más alto de su hogar.
- Evite usar los elevadores.

Si está en su hogar:

- Permanezca adentro, lejos de las ventanas, de las claraboyas y de las puertas de vidrio.
- Tenga linternas y baterías adicionales a mano. Evite llamas de fuego abierto, tales como velas y lámparas de querosén, como fuente de la luz.
- Si se corta la electricidad, desconecte los artefactos eléctricos más importantes para reducir la "sobretensión" de energía cuando se restaure la electricidad.

Si los funcionarios indican que la evacuación es necesaria

- Salga cuanto antes. Evite los caminos que están inundados y observe cuáles son los puentes anegados.
- Asegure su hogar desenchufando los artefactos y cerrando las llaves principales de electricidad y del agua.
- Avise a alguien que esté fuera del área de la tormenta a dónde usted se va a dirigir. Si el tiempo le permite y usted vive en un área identificada como de riesgo, coloque los muebles en un nivel alto para protegerlos contra la inundación o mejor todavía, llévelos a un piso más alto
- Traiga consigo los suministros de emergencia y ropa térmica.
- Lleve al refugio frazadas y bolsas de dormir.
- Cierre con llave su hogar y váyase.

Después de un huracán

- Mantenga sintonizada una radio local para obtener información.
- Ayude a personas heridas o atrapadas.
- Dé los primeros auxilios cuando sea necesario.
- No mueva a personas seriamente heridas, a menos que estén en peligro inmediato de sufrir una lesión adicional. Llame pidiendo ayuda.
- Regrese a su hogar solamente después de que las autoridades aconsejen que sea seguro hacerlo.
- Evite las líneas de energía sueltas o que cuelgan y avise inmediatamente a la compañía de electricidad.
- Ingrese a su hogar con precaución.
- Cuidese de serpientes, insectos y de animales que han ido en busca de tierras más altas por las inundaciones.
- Abra las ventanas y puertas para ventilar y secar su casa.
- Compruebe que los alimentos refrigerados no se hayan malogrado.
- Tome fotos de los daños de la casa y de su contenido para los reclamos al seguro.
- Conduzca solamente si es absolutamente necesario y evite los caminos inundados y los puentes anegados.
- Utilice el teléfono solamente para las llamadas de emergencia.

EXAMEN DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS EN UNA CASA DAÑADA

Observe si hay escape de gas:

Si usted huele a gas u oye un ruido a soplido o silbido, abra una ventana y márchese rápidamente el edificio. Si puede, cierre la válvula principal de gas del exterior y llame a la compañía de gas desde la casa de un vecino. Si usted cierra la válvula de gas por cualquier razón, ésta debe ser abierta nuevamente por un profesional.

Busque si hay daños en el sistema eléctrico:

Si usted ve chispas o los alambres rotos o dañados o si usted huele a cables de aislamiento quemados, desconecte el fusible de electricidad en la caja o interruptor principal. Si usted tiene que caminar en el agua para llegar a la caja o interruptor de electricidad, llame a un electricista primero para pedir consejo.

Compruebe si hay daños en las cloacas o en las cañerías de agua:

Si usted sospecha que las redes cloacales están dañadas, evite usar los inodoros y llame a un plomero. Si se dañan las cañerías de agua, contáctese con la compañía del agua y evite usar el agua que sale de los grifos. Usted puede obtener agua segura derritiendo los cubos del hielo.

Terrorismo: cómo prepararse para lo inesperado

Los actos de devastación, tales como los ataques terroristas contra el *World Trade Center* y el Pentágono, han dejado preocupados a muchos sobre la posibilidad de incidentes futuros en los Estados Unidos y el impacto que éstos puedan causar. Han despertado incertidumbre sobre qué puede suceder después, aumentando los niveles de tensión. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para prepararse para lo inesperado y para reducir la tensión que puede sentir ahora y más adelante, si se presentara otra emergencia. Tomar medidas preventivas puede tranquilizarle a usted y a sus niños, y ayudarlo a tomar el control incluso en el momento en que estos acontecimientos ocurren.

Qué puede hacer usted para prepararse

1. Cree un plan de comunicación de emergencia

Elija un contacto fuera de la ciudad, al cual su familia llamará o enviará un mensaje de correo electrónico para mantenerse informados unos a otros en caso de un desastre. El contacto seleccionado deberá vivir bastante lejos, de manera que no pueda ser afectado directamente por el mismo acontecimiento, y deberá saber que es el contacto elegido. Asegúrese de que cada miembro de la familia tenga las direcciones físicas y electrónicas y números de teléfono, tanto del contacto como del resto del grupo familiar (hogar, trabajo, localizador de personas y celular). Deje estos números de contactos en las escuelas de sus niños, si usted tiene niños, y en su trabajo. Su familia debe saber que si los teléfonos no están funcionando, necesitan ser pacientes e intentar más adelante o enviar un mensaje de correo electrónico. Mucha gente congestiona las líneas telefónicas cuando suceden las emergencias, pero los mensajes de correo electrónico a veces pueden llegar a lugares donde las llamadas telefónicas no llegan.

2. Establezca un lugar de reunión

Si su hogar es afectado o su área es evacuada, tener un lugar de reunión predeterminado, lejos de su hogar, ahorrará tiempo y reducirá al mínimo la confusión. Usted puede incluso tomar medidas para permanecer con un miembro de familia o un amigo, en caso de una emergencia. Asegúrese de incluir cualquier animal doméstico en estos planes, puesto que los animales domésticos no se permiten en refugios y algunos hoteles no los aceptarán.

3. Prepare un equipo de provisiones para desastres

Si usted necesita evacuar su hogar o le piden "refugiarse en el lugar", tener algunas provisiones esenciales a la mano le dará a usted y a su familia más comodidad. Prepare un equipo de provisiones para casos de desastre en un recipiente fácil de cargar, tal como un bolso de plástico o un bote de basura plástico pequeño. Incluya los artículos de "necesidad especial" de cualquier miembro de su casa (fórmula o artículos infantiles, artículos para las personas minusválidas o ancianos), suministros de primeros auxilios (incluso medicinas con prescripción), una muda de ropa para cada miembro de la casa, una bolsa o saco de dormir para cada uno, una radio a batería o televisión y las baterías adicionales, alimentos, agua y herramientas. Es una buena idea incluir también en su equipo dinero en efectivo y copias de los documentos importantes de la familia (partidas de nacimiento, pasaportes y licencias).

Las copias de documentos esenciales como poderes, partidas de nacimiento y actas matrimonio, pólizas de seguro, las designaciones de beneficiarios del seguro de vida y testamento, deben también mantenerse un lugar seguro fuera de su hogar. Una caja de seguridad o el hogar de un miembro de familia o amigo que viva fuera de la ciudad son aptos para este fin.

4. Revise el plan de emergencia de la escuela de sus niños.

Usted necesita saber si ellos mantendrán a sus niños en la escuela hasta que un padre o adulto designado pueda recogerlos o si los enviarán a su hogar. Asegúrese de que la escuela tenga al día la información para contactar a los padres y a los encargados de los niños para coordinar su retiro. Y pregunte qué tipo de autorización puede requerir la escuela para dejar ir a un niño con alguien designado por usted, si usted no está disponible para recogerlo. Durante momentos de emergencia los teléfonos de la escuela se pueden congestionar con llamadas.

Si ocurre un desastre

- Mantenga la calma y sea paciente.
- Siga el consejo de los funcionarios locales de emergencia.
- Escuche su radio o televisión para tener noticias e instrucciones.
- Si el desastre ocurre cerca de usted, compruebe si tiene lesiones. Dé los primeros auxilios y consiga la ayuda para la gente seriamente herida.
- Si el desastre ocurre cerca de su hogar mientras que usted está allí, compruebe si hay daños usando una linterna. No encienda los fósforos o velas, ni encienda los interruptores eléctricos. Compruebe si hay fuego, riesgos de incendios y otros peligros en la casa. Huela para saber si hay escape de gas, empezando por el calentador de agua. Si usted huele el gas o sospecha que existe un escape, cierre la válvula principal de gas, abra las ventanas y lleve a todos afuera rápidamente.
- Desconecte cualquier artefacto eléctrico dañado.
- Confine o asegure a sus animales domésticos.
- Llame a su contacto familiar; no utilice el teléfono otra vez a menos que la vida de alguien se encuentre en peligro.
- Averigüe sobre sus vecinos, especialmente por los ancianos o minusválidos.

Lo que podría suceder

Puede haber números significativos de muertes y/o daños a edificios y a la infraestructura. Los patrones necesitan tener información actualizada sobre la necesidad médica que usted pueda tener y cómo contactar a sus beneficiarios designados. Después de un ataque terrorista, el compromiso policial —tanto en el ámbito local, como estatal y federal— reviste una gran magnitud, debido a la naturaleza delictiva del acontecimiento. Las organizaciones para la salud y salud mental en las comunidades afectadas llegan a sus límites, incluso superan su capacidad. La extensa cobertura de los medios, el profundo temor del público y las implicancias internacionales y consecuencias, pueden continuar por un período prolongado. Los lugares de trabajo y las escuelas pueden ser cerrados y puede haber restricciones para viajes nacionales e internacionales. Usted y su familia tal vez tendrán que evacuar un área, evitando los caminos bloqueados para su seguridad. Limpiar toda el área podrá llevar muchos meses.

Evacuación

Si las autoridades locales le piden que salga de su hogar, tienen una buena razón para hacer esta petición, y usted debe prestar atención al consejo inmediatamente. Escuche la radio o televisión y siga las instrucciones de los funcionarios locales encargados de emergencias y tenga presente estas simples sugerencias:

- Use camisas de manga larga, pantalones largos y zapatos resistentes, así podrá estar protegido tanto como sea posible.
- Lleve su equipo de provisiones para casos de desastres.
- Cierre con llave su casa.
- Utilice las rutas especificadas por las autoridades locales; no use atajos porque ciertas áreas pueden estar obstruidas o ser peligrosas.

Escuche a las autoridades locales. Sus autoridades locales le proveerán de información específica y más exacta de lo ocurrido en su área. Sintonizar la radio y televisión locales permanentemente y seguir sus instrucciones es su opción más segura.

Si usted está seguro que tiene suficiente tiempo

- Llame a su contacto familiar para decirle a dónde va y cuándo espera llegar.
- Planee llevar sus animales domésticos con usted; no los deje en el lugar. Debido a que los animales domésticos no se permiten en refugios públicos, siga un plan para ir a casa de un familiar o amigo, o encuentre un hotel "que acepte mascotas".
- Si le indican que lo haga, desconecte el agua y la electricidad antes de salir. Deje el servicio del gas natural ENCENDIDO, a menos que los funcionarios locales le aconsejen lo contrario. Usted podrá necesitar de gas para la calefacción y cocinar, y solamente un profesional podrá restaurar el servicio de gas en su hogar después de haberse apagado. En una situación de desastre podría tomar semanas para que un profesional responda.
- Aléjese de las líneas de energía averiadas.

Refugiarse en el lugar

Si los funcionarios locales le aconsejan "refugiarse en el lugar", lo que ellos quieren decir es que usted permanezca dentro de su hogar u oficina y se proteja allí. Cierre y trabe todas las ventanas y puertas exteriores. Desconecte todos los ventiladores, los sistemas de calefacción y aire acondicionado. Cierre el conducto de la chimenea. Consiga su equipo de provisiones para casos de desastre y asegúrese de que la radio esté funcionando. Vaya a un cuarto interior donde no haya ventanas y que esté ubicado sobre el nivel del suelo. En el caso de una amenaza por productos químicos, un lugar sobre nivel es preferible porque algunos productos químicos son más densos que el aire y se pueden filtrar por los sótanos, aun cuando las ventanas estén cerradas. Con cinta autoadhesiva, selle todas las grietas alrededor de la puerta y cualquier conducto de aire en el cuarto. Permanezca escuchando la radio o la televisión hasta que le digan que todo está seguro o le pidan evacuar. Los funcionarios locales pueden anunciar una evacuación en áreas de la comunidad específicas con mayor riesgo.

Esté alerta a las exposiciones biológicas/radiológicas

Escuche por la radio y televisión locales los reportes de las autoridades responsables del gobierno y de la salud para obtener una información más exacta de lo que está sucediendo y qué acciones usted necesitará tomar.

TORMENTAS Y RELÁMPAGOS

Algunas tormentas pueden ser visibles cuando se acercan, mientras que otras azotan sin avisar. Es importante aprender y reconocer las señales de peligro y planear con anticipación.

Antes de una tormenta

- Conozca las señales de peligro de las tormentas.
- Nubes en forma de columnas, oscuras, amenazadoras.
- Relámpagos y truenos distantes.
- Tenga a mano provisiones para casos de desastre.
- Revise si hay peligro en el jardín.
- Los árboles y ramas muertas o en descomposición pueden caer durante una tormenta severa y pueden ocasionar lesiones y daños.
- Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan cómo responder después de una tormenta.
- Muestre a los miembros de la familia cómo y cuándo cerrar las llaves de gas, electricidad y del agua.
- Eduque a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1, a la policía, al cuerpo de bomberos y qué estación de radio deben sintonizar para obtener información en caso de emergencia.

Alertas y advertencias de tormentas severas

El alerta de tormenta severa es publicado por el Servicio Meteorológico Nacional cuando las condiciones atmosféricas (vientos peligrosos de 58 millas por hora o más o lluvia de granizo de tres cuartos de pulgada de diámetro o mayores) se puedan convertir en una tormenta severa. Éste es el momento de ubicarse en un lugar seguro en el hogar y de pedir a los miembros de la familia que observen el cielo y escuchen la radio o la televisión para obtener más información.

Se publica una advertencia de tormenta severa cuando ésta ha sido vista o indicada por el radar meteorológico. En este punto, el peligro es muy serio y cada uno debe ir a un lugar seguro, conectar la radio a batería o televisión y esperar el mensaje de las autoridades de que "todo está despejado".

Desarrolle un plan de comunicación de emergencia

En caso de que los miembros de la familia estén separados durante una tormenta (una posibilidad real durante el día, cuando los adultos están en el trabajo y los niños están en la escuela), tenga un plan establecido para reunirse después de la tormenta.

Pida a un pariente o amigo que esté fuera del estado que sirva como "contacto de la familia"

Después de un desastre, a veces es más fácil llamar larga distancia. Asegúrese de que cada uno sepa el nombre, la dirección y el número de teléfono de la persona de contacto.

Durante una tormenta

Si está adentro:

- Asegure los objetos que estén al aire libre, tales como muebles de jardín que podrían volar o causar daño o lesión. Lleve los objetos livianos adentro.
- Cierre y trabe las ventanas y puertas exteriores.
- Escuche la radio a baterías o televisión, para tener información reciente sobre la tormenta.
- No utilice ningún equipo eléctrico o teléfonos porque el relámpago podría seguir el cable. Los televisores son particularmente peligrosos en esos momentos.
- Evite las tinas de baño, los grifos del agua y los lavaderos porque las cañerías de metal pueden transmitir electricidad

Si está afuera:

- Procure entrar a un edificio o un auto.
- Si no hay un edificio disponible, vaya a un espacio abierto y póngase en cuclillas muy pegado al suelo lo más rápidamente posible. (Si está en el bosque, encuentre un área protegida por un grupo de árboles bajos —nunca se pare debajo de un solo árbol en áreas abiertas).
- Esté alerta del peligro potencial de inundaciones en áreas de niveles bajos; agáchese, con las manos en las rodillas.
- Evite las estructuras altas tales como torres, árboles altos, cercas, líneas telefónicas o las líneas de electricidad.
- Permanezca lejos de objetos que naturalmente atraigan a los relámpagos, tales como palos de golf, tractores, cañas de pescar, bicicletas o equipo para acampar.
- Permanezca lejos de los ríos, lagos o de otras masas de agua.
- Si está aislado en un campo o pradera y usted siente que el pelo tiene electricidad en los extremos (esto indica que el relámpago está a punto de azotar), inclínese hacia adelante, poniendo sus manos en las rodillas. Se recomienda ponerse en posición con los pies juntos y agachado, al retirar todos los objetos de metal. No se acueste de plano sobre el suelo.

Si está en un auto:

- Lleve su auto a la banquina, lejos de cualquier árbol que podría caer sobre el auto
- Permanezca en el auto y encienda las luces intermitentes de emergencia, hasta que las fuertes lluvias pasen.
- Evite los caminos inundados.

Después de una tormenta

- Averigüe si hay lesiones.
- Una persona que ha sido afectada por el relámpago no transmite ninguna carga eléctrica que pueda afectar a otras personas. Proporcione los primeros auxilios CPR (Resucitación Cardiopulmonar) si fuera necesario y llame por ayuda médica de emergencia inmediatamente. Recuerde ayudar a sus vecinos que puedan requerir de ayuda especial —bebés, ancianos y minusválidos.
- Informe sobre cables caídos a las empresas de servicios públicos locales.
- Conduzca solamente si es absolutamente necesario. Las rutas anegadas y los desechos pueden hacer que el viaje sea peligroso.

TORNADOS

Cuando un tornado se avecina, usted tiene muy poco tiempo para tomar decisiones de vida o muerte. El planear con anticipación y una respuesta rápida son la clave para sobrevivir un tornado.

HECHOS DE UN TORNADO

- Un tornado es una columna de aire que rota violentamente, que se extiende desde una tormenta hacia la tierra.
- Los tornados son capaces de destruir hogares y vehículos y pueden causar fatalidades.
- Los tornados pueden ser invisibles hasta que el polvo y los desechos toman la forma de una nube en forma de embudo. El promedio de los tornados se mueven de Sudoeste a Noreste, pero se sabe también que pueden moverse en cualquier dirección.
- La velocidad promedio de avance es de 30 mph, pero puede variar de estable a 70 mph y tener vientos que rotan a más de 250 mph.
- Los tornados pueden estar acompañados de tormentas tropicales y huracanes, a medida que se mueven hacia la tierra.
- También hay trombas marinas que se forman sobre el agua.

DÓNDE y CUÁNDO

- Los tornados pueden ocurrir en cualquier momento del año.
- Han ocurrido tornados en cada estado, pero los más frecuentes son al este de las Montañas Rocosas, durante los meses de primavera y verano.
- En los estados sureños, la época de tornados es de marzo a mayo, mientras que en los estados del norte son a fines de la primavera y al comienzo del verano.
- Es más factible que los tornados ocurran entre las 3 y 9 p. m., pero pueden ocurrir en cualquier momento.

CÓMO PREPARARSE

- Desarrolle un plan para usted y su familia en el hogar, trabajo, escuela y cuando estén al aire libre.
- Identifique un lugar seguro como refugio.
- Practique simulacros de tornado frecuentes, en cada temporada de tornados.
- Mantenga un mapa de carreteras cerca para seguir el movimiento de la tormenta, según los reportes meteorológicos.
- Tenga una Radio del Tiempo de la NOAA, con tono de alarma de advertencia y una batería de repuesto para escuchar los alertas y advertencias.
- Escuche la radio y la televisión para obtener información del tiempo.
- Escuche el parte meteorológico antes de salir al aire libre por un período largo. Observe si hay señales de tormentas que se acercan.
- Si hay amenaza de mal tiempo, compruebe cómo se encuentran los ancianos, los muy pequeños o los discapacitados o incapacitados.

Condado de Henrico

- Practique haciendo que cada uno de su familia vaya al lugar seguro designado como respuesta a una amenaza de tornado.
- Contacte a la oficina de Administración de Emergencias y NOAA locales para obtener más información sobre tornados.

Desarrolle un plan de comunicación

- Escoja dos lugares de encuentro: un lugar fuera de su hogar en caso de emergencia y un lugar lejos de su vecindad, en caso de que usted no pueda volver a casa.
- Escoja un amigo que viva fuera del estado como su "contacto de familia", al cual todos puedan llamar si la familia es separada. Discuta lo que usted haría si le piden evacuar.

Prepare un equipo de provisiones para casos de desastre

- Un suministro de agua para tres días (un galón por persona por día) y comida que no se malogre.
- Una muda de ropa y calzado por persona.
- Una frazada o bolsa de dormir por persona.
- Un equipo de primeros auxilios, incluso medicamentos con prescripción.
- Herramientas de emergencia, incluso una Radio del Tiempo de NOAA y radio portátil, linterna y baterías adicionales.
- Un juego adicional de llaves del auto y tarjeta de crédito o dinero en efectivo.
- Artículos especiales para bebés, ancianos o los miembros minusválidos de la familia.
- Copias de las tarjetas de identificación o de las licencias de conducir de todos los miembros de familia.

Alertas y advertencias de tornado

- El Servicio Meteorológico Nacional publica un alerta de tornado cuando existe la posibilidad de un tornado en su área. Manténgase alerta a las tormentas que se acercan.
- Éste es el momento de recordar a los miembros de la familia dónde están los lugares más seguros dentro de su hogar y de escuchar la radio o televisión sobre el desarrollo del tornado.
- Una advertencia del tornado es publicada por el Servicio Meteorológico Nacional cuando un tornado ha sido avistado o indicado por el radar meteorológico. Si una advertencia de tornado se publica en su área y el cielo llega a ser amenazador, vaya al lugar predesignado más seguro
- Encienda su radio a baterías y espere otras instrucciones.

Signos de peligro de tornado

Ocasionalmente, los tornados se desarrollan tan rápidamente que no es posible advertirlos. Esté atento a:

- Cielo oscuro, a menudo verdoso.
- Grandes granizos.
- Nube de pared.
- Fuerte rugidos, similar al de un tren de carga.

Precaución:

- Algunos tornados son claramente visibles, mientras que otros no se distinguen por la lluvia o por las nubes bajas y oscuras.
- Antes de que azote un tornado, el viento puede disminuir y no haber ningún movimiento de aire.
- Una nube con desechos puede indicar la localización de un tornado, incluso cuando la nube en forma de embudo no es visible.
- Los tornados ocurren generalmente con posterioridad a una tormenta. A veces se puede ver un cielo claro y soleado detrás de un tornado.

Reglas de seguridad durante un tornado

- No se ubique debajo de un viaducto o puente. Usted está más seguro en un lugar bajo, plana.
- Si está en su hogar o en un edificio, vaya al refugio predesignado, tal como un sótano (debajo de muebles pesados) o un cuarto seguro.
- Si no hay disponible un refugio subterráneo, vaya a un cuarto o a un vestíbulo interior pequeño ubicado en el piso más bajo, colóquese debajo de muebles pesados. Coloque tantos muros como sea posible entre usted y el exterior.
- Permanezca lejos de las ventanas. Ubíquese en el centro del cuarto. Permanezca lejos de las esquinas porque éstas atraen los desechos.
- Salga del auto inmediatamente y busque refugio en el edificio más cercano. Si no hay edificios cercanos o no hay tiempo, salga del auto y ubíquese en una zanja o tiéndase lejos del auto. Está prevenido de una posible inundación. En las áreas urbanas o congestionadas, nunca intente correr delante de un tornado en un auto o camión; al contrario, déjelo inmediatamente y vaya a un refugio seguro. Los tornados pueden cambiar de dirección rápidamente y pueden levantar un auto o camión y sacudirlo en el aire.
- Si lo cogió afuera, échese en el suelo, en una zanja o en una superficie baja y cubra su cabeza con sus manos. Está prevenido de una posible inundación.
- Está prevenido de los desperdicios que levantan los tornados. La mayoría de las fatalidades y de las lesiones son causadas por los desperdicios que levantan los tornados.
- Las casas rodantes, aunque estén atadas por debajo, ofrecen poca protección contra tornados. Usted debe salir de ahí e ir al piso más bajo de un edificio próximo o a un refugio destinado para la tormenta.
- Evite los lugares con amplios techos, tales como auditorios, cafeterías, vestíbulos grandes o centros comerciales.
- No abra las ventanas, utilice el tiempo para buscar un refugio.
- Protéjase la cabeza y el cuello con los brazos.

Después del tornado

- Ayude a personas heridas o atrapadas. Dé los primeros auxilios cuando sea necesario. No intente mover a las personas que están seriamente heridas, a menos que estén en peligro inmediato de sufrir otras lesiones. Llame pidiendo ayuda.
- Permanezca lejos de edificios dañados. Regrese a casa cuando las autoridades le digan que es seguro hacerlo.

Condado de Henrico

- Encienda la radio o televisión para obtener información actualizada sobre la emergencia. Utilice el teléfono solamente para las llamadas de emergencia.
- Limpie los líquidos inflamables derramados inmediatamente. Deje el edificio si usted huele a gas o a productos químicos.
- Tome foto de los daños —de la casa y del contenido en ella— para trámites del seguro.
- Si su hogar está dañado, examine los servicios públicos.
- Compruebe si hay escape de gas —si usted huele a gas u oye un ruido a soplido o silbido— abra una ventana y salga rápidamente del edificio. Cierre la válvula principal de gas del exterior y llame a la compañía de gas desde la casa de un vecino.
- Si usted cierra la válvula de gas, un profesional deberá reactivarla.
- Busque si hay daños en el sistema eléctrico; si usted ve chispas o los cables rotos o dañados, o si usted huele a aislamiento de cable quemado, desconecte el fusible de electricidad en la caja o interruptor principal. Si usted tiene que caminar en el agua para llegar a la caja o interruptor de electricidad, llame a un electricista primero para pedirle consejo.
- Compruebe si hay daños en las cloacas o en las cañerías de agua; si usted sospecha que las redes cloacales están dañadas, evite usar los inodoros y llame a un plomero. Si las cañerías de agua están dañadas, contáctese con la compañía del agua y evite usar el agua de los grifos. Derrita cubos de hielo para tener agua segura.

Preparación para el invierno

La preparación oportuna para el invierno, incluso medidas estructurales y no estructurales para mitigar y evitar los impactos de un invierno severo, puede evitar grandes gastos personales, del negocio y del gobierno. Los expertos concuerdan que las siguientes medidas pueden ser eficaces para enfrentar los desafíos de un invierno severo:

Antes de la llegada de las inclemencias meteorológicas

- Almacene agua potable, el equipo de primeros auxilios, alimentos enlatados/que no necesiten cocción, abridor de latas no eléctrico, radio, linterna y baterías adicionales, en un lugar que usted pueda conseguirlos fácilmente, incluso en la oscuridad.
- Mantenga los autos y otros vehículos aprovisionados de combustible y en buen estado, con un equipo para emergencias de invierno en cada uno.
- Consiga una Radio del Tiempo de NOAA para monitorear el mal tiempo.
- Averigüe cómo se advierte al público (sirena, radio, TV, etc.) y los términos de alerta utilizados para cada clase de desastre en su comunidad; ejemplo:
- **"Winter storm watch" [alerta de tormenta de invierno]:** significa que hay que estar alerta, que es probable que ocurra una tormenta.
- **"Winter storm warning" [advertencia de tormenta de invierno]:** significa que hay que actuar, que la tormenta está dentro del área o entrando en ella.
- **"Blizzard warning" [advertencia de tormenta de nieve]:** la nieve y los vientos fuertes combinados producirán nieve que impedirá la visibilidad y vientos muy fríos que pueden hacer peligrar su vida. ¡Busque un refugio inmediatamente!
- **"Winter Weather Advisory" [aviso de clima invernal]:** significa que las condiciones atmosféricas de invierno pueden causar grandes inconvenientes y peligros, especialmente a los que conducen.
- **"Frost/freeze warning" [advertencia de congelamiento]:** se esperan temperaturas inferiores a cero grado centígrado y pueden causar daño a las plantas, cultivos o a los árboles frutales.
- **"Flash flood or flood watch" [advertencia de aluvión o inundación]:** esté alerta a las señales de inundación y esté listo para evacuar en el momento.
- **"Flash flood warning" [alerta de aluvión o inundación]:** un aluvión es inminente; actúe rápidamente para protegerse porque usted puede tener solamente segundos.
- **"Flood warning" [alerta de inundación]:** se ha reportado una inundación o ésta es inminente; tome las precauciones necesarias inmediatamente.
- Conozca las rutas seguras que llevan a lugares altos desde su hogar, trabajo y escuela.
- Sepa cómo contactarse con otros miembros de la casa a través del contacto común que está fuera del estado, en es caso de que usted y su familia hubieran tenido que evacuar y estén separados.
- Sepa cómo apagar el sistema de gas, energía eléctrica y agua antes de evacuar.
- Sepa de antemano lo que debe hacer para ayudar a amigos, vecinos o empleados ancianos o minusválidos.
- Almacene madera contrachapada (*plywood*), plástico para cubrir, madera para construcción, bolsas de arena y herramientas en un lugar que esté a la mano y accesible
- Acondicione para el invierno su casa, granero o cualquier otra estructura que pueda proporcionar refugio para su familia, vecinos, ganado o equipos. Instale persianas, puertas y ventanas especiales para tormentas; limpie los canales pluviales; repare las goteras de los techos; y compruebe la capacidad estructural del techo para sostener el peso por la acumulación inusual de nieve o del agua, si los drenajes en los techos planos no funcionan.

Durante cualquier tormenta o emergencia

- Mantenga su Radio del Tiempo de NOAA o estación local de radio o TV encendido para la información e instrucciones de emergencia.
- Si le piden evacuar, tenga su equipo de supervivencia de emergencia listo.

Condado de Henrico

- Si usted va afuera por cualquier razón, vístase para la estación y las condiciones previstas:
- Para el tiempo frío, use varias capas de ropa holgada, de peso ligero, que abriguen, en vez de una capa de ropa pesada. La ropa externa debe ser compacta e impermeable. Los mitones son más abrigadores que los guantes. Use un sombrero. Cubra su boca con una bufanda para proteger sus pulmones del aire extremadamente frío. En condiciones de nieve o inundaciones, use botas fuertes e impermeables.
- Si le piden evacuar, diga a otros a dónde va; si le piden, desconecte todos los servicios y váyase inmediatamente, siguiendo las rutas señaladas por los funcionarios locales.

Durante una tormenta de invierno

- Si es necesario, ahorre combustible, manteniendo la casa en temperaturas más frías de lo normal. Apague temporalmente la calefacción de las habitaciones menos usadas.
- Si usa calentadores de querosén, mantenga la ventilación para evitar la acumulación de humos tóxicos. Mantenga los calentadores por lo menos a tres pies de distancia de los objetos inflamables. Recargue los calentadores de querosén afuera.
- Si es posible, evite viajar. Si usted necesita viajar, hágalo durante el día. No viaje solo. Permanezca en los caminos principales y mantenga a otros informados sobre su itinerario.

Seguridad del vehículo durante tormentas de invierno

- Salga de la carretera, encienda las luces intermitentes de emergencia y cuelgue una bandera de señal de socorro en la antena de radio o en la ventana. Permanezca en su auto; es más probable que los rescatistas lo encuentren allí.
- Ahorre combustible, pero encienda el motor y la calefacción durante diez minutos por hora, para mantenerse caliente; abra un poco la ventana del lado opuesto del viento para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono. Ejercite su cuerpo para mantenerse en calor pero no se exceda. Acurrúquese con los demás pasajeros y utilice su abrigo como manta.
- En fríos extremos, use mapas de ruta, cubreasientos, tapetes para el piso, periódicos o ropa adicional para cubrirse —cualquier cosa para proporcionar aislamiento y calor adicionales.
- Encienda la luz interior del auto para que los equipos de rescate pueden verle en la noche, pero tenga cuidado de que no se descargue la batería. En áreas alejadas, coloque un paño grande sobre la nieve para atraer la atención de los aviones de rescate.

Condado de Henrico

- No vaya a pie a menos que usted vea un edificio cerca de donde usted puede refugiarse
- Una vez que la ventisca termine, usted puede necesitar dejar el auto y seguir a pie. Siga el camino si es posible. Si usted necesita caminar a través de un campo abierto, utilice puntos distantes como señales para ayudar a mantener su sentido de orientación.

Después de la tormenta

- Reporte las líneas eléctricas caídas y las redes de gas rotas a las empresas de servicios públicos locales inmediatamente.
- Después de ventiscas, las nevadas abundantes o el frío extremo, compruebe que no hayan ocurrido daños físicos y que las cañerías de agua estén funcionando. Si no hay otros problemas, espere a que las calles y caminos se abran antes de intentar conducir hacia cualquier parte.
- Averigüe sobre sus vecinos, especialmente aquellos que pudieran necesitar ayuda.
- Cuidese del agotamiento y la fatiga. Retirar la nieve con pala cuando el frío es extremo causa muchos ataques cardíacos. Después de un desastre que deja todo desordenado y por limpiar, fije sus prioridades y haga todo en una forma moderada. La tendencia natural es hacer demasiado en forma demasiado rápida.