

DEPARTAMENTO DE LA
FAMILIA



GUÍA DE PREPARACIÓN CIUDADANA ANTE UNA EMERGENCIA



De: Negociado para el Manejo de Emergencias
y Administración de Desastres

Esta página está en Blanco Intencionalmente

PREPARACIÓN GENERAL DE LA FAMILIA

- Preparación General de la Familia
 - ¿Por qué es necesario prepararse?
- Equipo básico familiar para el desastre
- Plan de cuatro pasos para la preparación familiar
 - Preparando a los niños para el desastre
 - Preparación Especial para las personas con limitaciones
 - Preparación Especial para las personas sordas
 - Preparación Especial para las personas ciegas
- Procedimientos de Desalojo o evacuación
- Preparación para el Desalojo
- Desalojo
- Regreso a casa después del Desastre
- Cuándo el desastre ataca

Preparación General de la Familia

¿Por qué es importante prepararse?

Los desastres nos pueden afectar en cualquier época del año. Muchas personas no piensan en el desastre hasta que es muy tarde. Es entonces cuando descubren que no estaban debidamente preparados para enfrentar los cambios que el desastre causó a sus vidas. En este momento los oficiales del gobierno y el personal de manejo de emergencias están sumamente ocupados atendiendo las diferentes situaciones.

El tiempo posterior a la situación presenta dificultades para las familias, al tiempo que la devastación es un desastre como tal. Las familias que están preparadas pueden reducir el tiempo de miedo, confusión y la pérdida que acompaña al desastre. Estas familias están listas para desalojar sus hogares, conocen las expectativas de los refugios y como proveer los primeros auxilios básicos.

Equipo Básico Familiar para el Desastre (“Kit”)

Uno de los primeros pasos para la preparación es la creación de un “Kit” o equipo básico familiar para desastres. Este equipo ayuda a las familias a pasar los primeros días después del desastre o emergencia. En los refugios no se cubren muchas de las necesidades básicas de la familia. El tener un buen “kit” ayuda a que la estadía en el refugio sea más confortable. Recomendamos que asegure el “kit” en un lugar conveniente y fácil de localizar para todos los miembros de la familia. Si no tiene un estuche, guarde estos artículos del “kit” en contenedores o en bolsas que cierren. Surta el kit dos veces al año, incluyendo los siguientes artículos: agua, comida no perecedera, equipo de primeros auxilios, herramientas y utensilios, ropa y artículos especiales.

Agua

- Guarde agua en envases plásticos tales como botellas de 20 onzas que tengan tapas.
- Guarde de uno a 5 galones por día por cada miembro de la familia (tanto para tomar como para las demás necesidades. Los niños, las mujeres embarazadas y las personas enfermas necesitan mayor cantidad de agua.
- Es conveniente guardar agua como para tres días por cada miembro de la familia.
- Reemplazar el agua cada 6 meses.

Comida

Guarde suministros de comida no perecedera al menos para tres días. Seleccione comida que no requiera refrigeración, preparación o cocinarse y que use poca o ninguna agua. Recuerde cambiar periódicamente estos alimentos de forma tal que los suministros se mantengan frescos. Un equipo o kit básico de suministros incluye:

- Carne enlatada, frutas y vegetales listos para comer.
- Jugos, leche y sopas de latas (si es en polvo, guarde más cantidad de agua para su preparación)
- Sobre de azúcar, sal y pimienta.
- Barras o comida de energía tales como mantequilla de maní, jaleas, galletas, barras de granola, paquetes de nueces (trail mix)
- Vitaminas, comida de bebé o comida para dietas especiales.
- Comida tales como snacks (galletas dulces, dulces, café instantáneo bolsitas de té.

“Kit” o equipo de primeros auxilios

Mantenga o prepare un “kit” de primeros auxilios para la casa y otro para cada auto. Cada equipo debe tener lo siguiente:

- Curitas de diversos tamaños.
- Gazas estériles de 2 y 4 pulgadas (4 a 6 de cada una)
- Cinta adhesiva hipoalergénica
- Curitas triangulares (3)
- Rollos de vendajes estériles de 2 y 3 pulgadas (3 rollos de cada uno)
- Tijeras
- Pinzas
- Agujas
- Toallitas húmedas
- Antisépticos
- Termómetros
- Depresor de lengua ó paletas de madera (2)
- Bloqueador solar
- Tubo de petroleum jelly u otro lubricante
- Jabones líquidos o en barra/ agentes limpiadores

- Guantes de látex (2 pares)

Medicamentos no recetados

- Aspirinas ó pastillas para el dolor sin aspirina
- Medicamentos anti diarrea
- Antiácido
- Laxantes
- Medicamentos o productos para inducir al vómito y contra envenenamientos.

Herramientas y suministros

Varias herramientas y suministros son necesarios para reparaciones temporeras o necesidades personales. Incluya estos artículos en su “kit” de desastres o emergencias.

- Radios de baterías y baterías adicionales
- Linternas, baterías y repuestos de luces de linternas adicionales
- Abridores de latas no eléctricos
- Dinero en efectivo o cambio (monedas)
- Extinguidor de incendios: tipo ABC pequeño
- Alicates o pinzas
- Cinta Adhesiva
- Fósforos en envases a prueba de agua
- Papel de aluminio
- Envases plásticos para guardar cosas
- Lápices y papel
- Agujas de costura
- Goteros
- Sogas para asegurar tanques o pipotes de gas, calentadores, etc.
- Pito o silbato
- Vasos, platos y utensilios de cocina plásticos
- Bolsas plásticas (varios tamaños)

Aseo personal

- Papel de inodoro
- Jabón, detergente líquido
- Suministros de higiene femenina, Artículos de higiene personal
- Desinfectantes

Ropa

El “kit” de suministros de emergencias o desastres debe incluir al menos, un cambio o muda de ropa y calzado por persona. Los artículos que deberían incluirse son:

- Zapatos fuertes o botas de trabajo
- Capa de lluvia
- Sábanas o “sleeping bags”

Artículos especiales

Los miembros de la familia tienen necesidades especiales. Otros artículos que deben ser incluidos en el kit son:

Para bebés

- Formula
- Pañales desechables
- Botellas
- Leche en polvo
- Medicamentos

Para Adultos

- Medicamentos del corazón y la presión
- Insulina
- Medicamentos recetados
- Utensilios para las cajas de dientes
- Lentes de contacto y sus suministros
- Espejuelos adicionales

Entretenimiento

- Juegos y libros

Documentos importantes

Manténgalos a prueba de agua en bolsas y que los pueda llevar. Además es conveniente sacarle copias a estos documentos.

- Testamento, Pólizas de seguro, contratos, escrituras, evidencia de pagos y acciones, documentos de cuentas de bancos, incluyendo los números de las cuentas, etc.
- Pasaportes, certificados de nacimiento, de matrimonio, tarjetas de seguro social, expedientes médicos evidencia de vacunas.
- Libreta con teléfonos importantes.
- Inventario de su propiedad y el estado.

PLAN DE CUATRO PASOS PARA LA PREPARACIÓN FAMILIAR

En adición al “Kit” de suministros, es necesario desarrollar un plan de preparación familiar. Toda la familia debe conocer estos cuatro pasos:

- Hacer la asignación.
- Crear el plan familiar de emergencia.
- Preparar una lista y periódicamente ponerla al día.
- Practicar y mantener el plan.

Hacer la asignación

Conozca cuáles son las emergencias más comunes que ocurren en su comunidad. Contacte su Oficina Municipal de Manejo de Emergencias para:

- Conocer la vulnerabilidad a los desastres de su comunidad y como pueden afectar su familia.
- Conocer información de cómo prepararse y responder a cada emergencia potencial.
- Aprender sobre las señales de emergencia de la comunidad, dardas, sirenas, para que pueda reconocer su respectivo sonido, lo que significan y las acciones que deben asumir cuando son activadas.
- Conocer los planes de asistencia municipales, estatales y federales.
- Buscar y conocer el plan de respuesta de una emergencia en tu trabajo, en la escuela de tus hijos, al igual que los lugares donde la familia asiste.

- Desarrollar una lista de los teléfonos importantes (médicos, trabajos, escuelas, familiares, etc) y manténgalos en un lugar prominente para todos en el hogar.
- Preguntar por el cuidado de las mascotas. Las mascotas no pueden ser llevadas a los refugios debido a regulaciones de salud.

Crear el Plan Familiar de Emergencia

Discuta con su familia la necesidad de prepararse para las emergencias. Explique a los niños los daños de un fuego, inundaciones, huracanes, etc. Desarrolle un Plan asignando responsabilidades a todos los miembros de la familia de manera que puedan trabajar en equipo.

- Converse sobre los diferentes tipos de desastres o emergencias más comunes en la comunidad y como podemos responder a las mismas.
- Establezca lugares de reunión dentro como fuera de la casa, así como un lugar en el vecindario. Asegúrese que todos sepan donde y cómo contactarlo si al ocurrir el incidente están en lugares diferentes.
- Determine las rutas más seguras para salir del hogar. Identifique por lo menos dos vías por cada habitación.
- Planifique como proteger sus mascotas.
- Establezca un contacto fuera de la ciudad (amigo o algún familiar). Llame a esta persona una vez culmine la emergencia y dígame donde usted está y como se encuentra. Asegure saber el número de teléfono de su contacto.
- Aprenda que hacer si tiene que desalojar su residencia.

Prepare un listado de cotejo y periódicamente póngalo al día

- Tenga a la mano los teléfonos de emergencia en un lugar visible (AEMEAD, OMME, Bomberos, Ambulancias, Policía, etc.)
- Adiestre a los niños de cómo y cuándo llamar al 911 o a las agencias de emergencias.
- Enseñe a cada miembro de la familia como apagar o desconectar el sistema de gas, de agua o eléctrico desde sus válvulas principales o “switches”.
- Enseñe a cada miembro de la familia como usar un extintor de incendios (tipo ABC) y colóquelo en un lugar céntrico accesible a todos. Anualmente inspecciónelos.
- Instale detectores de humo en cada nivel de la residencia especialmente cerca o en las habitaciones.
- Identifique cuáles son los peligros del hogar.

- Guarde los suministros de emergencia y prepare un “kit” de emergencias y un botiquín de primeros auxilios.
- Aprenda técnicas de primeros auxilios. Por lo menos un miembro de la familia debe conocer las técnicas de CPR y otras técnicas de primeros auxilios. La Cruz Roja ofrece entrenamiento básico sobre el particular
- Identifique lugares seguros en la casa para ir en caso de un desastre o una emergencia.
- Asegure tener una buena cubierta de seguros.

Práctica y actualización del Plan

- Ensaye el conocimiento de los niños cada 6 meses, para que demuestren que hacer en una emergencia.
- Lleve a cabo simulacros de fuegos y desalojos.
- Reemplace el agua y la comida no percedera cada seis meses.
- Examine los detectores de humo mensualmente y cambie las baterías regularmente.

En adición al plan familiar, trabaje con los vecinos en un plan para proteger las vidas y las propiedades del vecindario. Identifique como el vecindario puede organizarse para enfrentar una emergencia como comunidad. Miembros de organizaciones de vecinos como los asociación de residentes, clubes de leones, etc, introducen planes de desastres como parte de sus actividades.

Identifique qué vecinos poseen destrezas especiales (tales como médicos, enfermeras, policías, bomberos, etc. Considere ayudar a las personas con necesidades especiales, tales como ancianos e incapacitados. Desarrolle el plan en caso de que los niños se encuentren en un cuidado en el momento de la emergencia, aunque en los cuidados debe existir un plan a esos efectos. Asegúrese que ese plan existe.

Preparando a los niños para la emergencia

Al desarrollar su Plan de preparación, incluya a los niños en el proceso de la planificación. Enséñeles como reconocer las señales de peligro. Asegúrese que conozcan como suena la alarma del detector de humo, así como otras alarmas. Asegúrese que sepan dónde y cuando llamar por ayuda. Manténga cerca del teléfono los números de emergencia, de familiares o de personas contactos. Ayude a los niños a memorizar información importante de su persona como de la familia (tales como: nombres completos de él o ella, de sus padres, teléfonos de su casa,

celulares, dirección, etc) Si el niño, es muy pequeño prepárale una tarjeta con los teléfonos de emergencias, para que lo mantenga la persona que le cuida.

Preparación Especial para personas con necesidades especiales

Las personas con limitaciones físicas, necesitan tomar los pasos adicionales para prepararse para una emergencia. Si usted tiene limitaciones físicas o conoce a alguien debe seguir las siguientes indicaciones:

- Pregunte por asistencia o ayuda especial que le asista a usted durante la emergencia, ya sea un familiar, un vecino o alguna entidad privada o del gobierno.
- Si asiste a algún programa especial de cuidado diurno, verifique si en ese lugar toman las precauciones de reubicarlo o de canalizar las ayudas necesarias durante una emergencia.
- Determine que usted tiene que hacer en cada emergencia, de acuerdo a su limitación.
- Aprenda que hacer si la luz falla y tiene que utilizar equipo médico que usa electricidad.
- Si usted o un miembro de su familia usa silla de ruedas, asegure que existe más de una salida en caso de que la entrada o salida que acostumbra usar esté bloqueada.
- Considere tener un sistema de alerta médico que usted pueda llamar o activar si queda inmovilizado en la emergencia.
- Coloque cuadros y espejos lejos de la cama. Evite colocar anaqueles pesados sin estar amarrados a las paredes.

Preparación Especial para Personas Audio Impedidas

Las personas audio impedidas podrían confrontar mayores problemas al comunicarse después de la emergencia. Inclusive si no están atentos a los boletines del tiempo antes y durante de la emergencia no podrán ver las transmisiones con mensajes en lenguaje de señas que se transmiten desde la AEMEAD. De igual forma, si el sistema eléctrico o el telefónico no funciona, es posible que los teléfonos especiales que usan los audio impedidos no puedan ser usados. Es recomendable que siga las siguientes recomendaciones:

- Asegúrese que tiene una linterna, una libreta, lápiz o bolígrafo cerca de su cama.
- Pídale a un vecino que sea su recurso de información y le mantenga

informado de los boletines o información emitidos por la radio.

- Recuérdele a los manejadores de emergencias que usted es audio impedido y que quizás no pueda escuchar las órdenes de desalojo.
- Si está atrapado en una habitación, toque la puerta o tire objetos de manera que las demás personas sepan donde usted está.

Preparación Especial para los no Videntes

Las personas con impedimentos visuales o no videntes, podrían confrontar problemas durante y después de una emergencia. En adición, los perros guías podrían sentirse asustados y no responder a las necesidades de su amo. Si queda atrapado, emita sonidos para ser recuperado y de esta forma alertas a otros. Recuerde que si el sistema eléctrico falla, las personas ciegas pueden ayudar a los que si ven y salvar sus vidas.

Procedimientos de Desalojo

- El desalojo durante emergencias es un proceso normal y rutinario. No obstante, los mismos varían dependiendo de la emergencia y del lugar. Comuníquese con su OMME o la AEMEAD para conocer los planes específicos de desalojo en su área.
- La cantidad de tiempo que usted necesita para ser desalojado dependerá del tipo de emergencia. Algunas emergencias, como los huracanes le brindan la oportunidad de tener varios días para prepararse. No obstante, las emergencias con materiales peligrosos sólo le darán minutos para salir y desalojar el área. Esto significa que la preparación es esencial si no cuenta con tiempo para cubrir sus necesidades básicas.
- Si el desalojo es coordinado con anticipación a la emergencia, usted es responsable de llevar lo necesario, como comida, ropa y otros suministros.

Preparándose para el Desalojo

La planificación anticipada puede hacer el proceso de desalojo uno fácil. Primero, usted debe tener su plan y su kit de emergencia listo. Estos pasos adicionales de preparación pueden incluir:

1. Revise el o los procedimientos de desalojo con su familia.
 - Pregunte a un amigo o familiar si puede ser su contacto para verificar que todos están bien o que se comuniquen con esta persona para notificar donde se encuentran. Esta persona será su punto de contacto o referencia.

- Determine a dónde se enviarán o llegarán los hijos si al momento de ocurrir la emergencia, se encuentran en la escuela o fuera de la casa.

2. Planifique ahora a dónde irá si es desalojado de su residencia.
 - Considere en primer lugar las residencias de familiares o amistades, cerca de su residencia pero lejos del potencial desastre.
 - Comuníquese con la OMME o la AEMEAD para los planes de desalojo en su área. Verifique cuáles y dónde estarán ubicados los refugios del gobierno.
3. Llene el tanque de gasolina de su auto. Durante la emergencia las estaciones o puestos de gasolina permanecerán cerrados. No se recomienda almacenar combustible o gasolina en un garaje.
4. Si no tiene carro u otro medio de transportación, coordina con familiares, vecinos, amigos, su transportación a los refugios o espere por las autoridades para su movilización.
5. Sepa cómo y cuando desconectar la electricidad, gas, y el agua, directamente de las válvulas principales. Asegure tener las herramientas necesarias para esas gestiones.

Desalojo

Cuando se le notifique que debe desalojar su residencia, hay cuatro pasos que debe considerar:

1. Si ya es el momento, asegure su residencia (ciérrela)
 - Desconecte todos los enseres.
 - Si vive en un área propensa a deslizamientos asegure los tanques o pipotes de gas o fíjelos a la estructura.
 - Cierre las válvulas de agua, incluyendo la llave de paso.
 - Tome las acciones necesarias para evitar daños en la estructura.
2. Siga las rutas de desalojo recomendadas. No tome atajos que podrían estar bloqueados.
3. Escuche los boletines oficiales a través de emisoras de radio o TV. No haga caso a rumores.
4. Sepa a dónde se refugiará.
5. Lleve con usted el Kit familiar de emergencia.

Regresando a casa después de la emergencia

1. No regrese a su hogar hasta que las autoridades indiquen que no existe peligro.
2. Siga escuchando la radio o la TV para información e instrucciones.
3. Al entrar o trabajar en edificios, conserve las precauciones debidas. Las estructuras podrían estar afectadas, o a punto de colapsar.
4. No lleve velas, antorchas o cualquier tipo de flama a edificios afectados. Podrían haber líqueo de gas u otros materiales inflamables presentes. Use una linterna de batería para alumbrar. No obstante, si sospecha de líqueo de gas no use ningún tipo de luz. La luz por sí sola, podría ocasionar una explosión.
5. Si siente el olor a gas, verifique donde está la válvula de gas y trate de cerrarla. Abra las ventanas con cuidado.
 - No prenda las luces esto podría producir una chispa que serviría de ignición.
 - Abandone la residencia inmediatamente y notifique a la compañía de gas o a la OMME. No regrese a su hogar hasta que las autoridades le indiquen que no corre peligro.
6. Notifique a la Autoridad de Energía Eléctrica de daños en líneas eléctricas.
7. Si alguno de los enseres está mojado o húmedo apague el interruptor de luz principal antes de desconectar estos equipos.
8. Verifique los suministros de comida y agua que no estén contaminados o dañados antes de ser usados.
9. Utilice zapatos seguros y cerrados al caminar en áreas con agua o donde hayan ocurrido derrumbes y utilice guantes de jardinería para recoger escombros y basura.

10. Cuando la emergencia finalice llame a sus familiares y amigos para indicarles que usted y todos están bien.

Cuando la amenaza ataca

La esperanza de todos es nunca tener que enfrentar un desastre. No obstante, si ocurre trate de mantener la calma y la paciencia. A la vez que pone en acción su plan familiar de preparación. Debe seguir los siguientes pasos:

- Recobre su kit de suministros de emergencias.
- Use ropa apropiada al igual que zapatos seguros.
- Encierre o asegure las mascotas para su protección.
- Si no fue a un refugio, vaya a un lugar seguro que usted identifique en su residencia y permanezca allí hasta que la emergencia culmine. **NO SALGA DE SU RESIDENCIA**, a menos que sea con personal de Rescate.
- Manténgase atento a los medios de comunicación para noticias, boletines e instrucciones.
- Si se le avisa que desaloje la residencia, hágalo de inmediato, con el personal indicado y tomando las medidas de precaución necesarias. Ponga su confianza en ese personal.

Esta información ha sido recopilada de:

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés)

Área de Preparación de la Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)

Área de Prensa y Asuntos Públicos de la Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (AEMEAD)

