



Guía De Preparación Para Emergencias Familiares

Oficina De Manejo De Emergencias Del Condado De Oneida

Tabla De Contenidos

3	Su Plan Familiar Para Desastres
5	Kit Portátil De 72 horas
8	Prepare Sus Vehículos
9	Búsqueda De Peligros En El Hogar
10	Saneamiento De Emergencia
11	Evacuación
12	Refugio En El lugar
13	Envenenamiento Accidental
14	Cómo Afrontar A Los Desastres
16	Animales Y Desastres
17	Los Niños Y Los Desastres
18	Información De Emergencia Familiar
20	Ancianos/Necesidades Especiales Y Desastres
21	Terremotos/Temblores
23	Tormentas Invernales
24	Vientos Fuertes
27	Tormentas Eléctricas Y Relámpagos
26	Inundaciones
27	Incendios Forestales
29	Incendios Domésticos
31	Cortes De Electricidad
33	Fugas De Gas
34	Explosiones
35	Incidentes Con Materiales Peligrosos
36	Emergencias Químicas Peligrosas
37	Emergencias Nucleares
38	Evento Radiológico
39	Terrorismo
40	Influenza Pandémica
42	Deslizamientos De Tierra
43	Recursos Adicionales

Su Plan Familiar Para Desastres

El desastre puede ocurrir rápidamente y sin previo aviso. Puede obligarlo a evacuar su vecindario o confinarlo a su hogar. ¿Qué harías si le cortaran los servicios básicos (agua, gas, electricidad o Teléfono)? Los oficiales locales y trabajadores de alivio estarán presente después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. Es posible que la ayuda médica no llegue en absoluto. Los recursos del condado se verán totalmente agobiados en un desastre mayor.

Las familias pueden, y de hecho lo hacen, hacer frente a los desastres preparándose con anticipación y trabajando juntos como un equipo. Siga los pasos que se indican en este folleto para crear el plan de desastre para su familia. Saber qué hacer es su mejor protección y su responsabilidad.

¿Dónde estará su familia cuando ocurra un desastre? Pueden estar en cualquier lugar: en el trabajo, en la escuela o en el vehículo.

¿Cómo se encontrarán uno al otro? ¿Como sabrás si tus hijos están seguros?

Pasos Hacia La Seguridad

1. Averigüe qué desastre podría ocurrirle

- Natural; humano; tecnológico; tormenta invernal; amenaza de bomba; fallas estructurales; incendio forestal; fuego; fallas en el transporte; terremoto; falla de servicios públicos; terrorismo; ola climático de frío/calor; materiales peligrosos; influenza pandémica

2. Crear un Plan de Desastres

- Reúnase con su familia y platiquen porque es necesario prepararse para el desastre. Explique a los niños los peligros de los incendios, las inclemencias de clima y los terremotos. Planee compartir las responsabilidades y trabajen juntos como equipo. Tengan una discusión de lo siguiente y explique qué hacer en cada caso.
- Elige dos lugares para reunirse:
 - o Afuera de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
 - o Fuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar a casa. Todos deben saber el domicilio y el número de Teléfono.
- Pídale a un amigo o pariente que viva fuera del estado que sea su "Contacto Familiar". Después de un desastre, es más fácil llamar a larga distancia. Otros

miembros de la familia deben llamar a esta persona y decirle en dónde se encuentran. Todos deben saber su número de Teléfono de contacto.

- Tengan una discusión de qué hacer en una evacuación. Planifiquen cómo cuidar a sus mascotas.

3. Complete esta Lista de Verificación:

- Coloque los números de Teléfono de emergencia (bomberos, policía, ambulancia, etc.).
- Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 911 para pedir ayuda de emergencia.
- Muestre a cada miembro de la familia cómo y cuándo apagar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores principales.
- Compruebe si tiene una cobertura de aseguranza adecuada.
- Enseñe a cada miembro de la familia a usar el extintor (tipo ABC) y muéstreles en dónde se guarda.
- Instale detectores de humo en cada nivel de su casa, especialmente cerca de los dormitorios.
- Realiza una búsqueda de peligros en el hogar.
- Almacene suministros de emergencia y prepare un kit de suministros para desastres.
- Toma una clase de primeros auxilios y RCP.
- Determine las mejores rutas de escape de su hogar. Busca dos formas de salir de cada habitación.
- Encuentre un lugar seguro en su hogar para cada tipo de desastre.
- Practique y mantenga su plan.
- Pregunte a su familia cada seis meses para que recuerden qué hacer.
- Realiza simulaciones de incendio y evacuación de emergencia.
- Reemplace el agua almacenada cada tres meses y los alimentos almacenados cada seis meses.

- Pruebe y recargue su(s) extintor (s) de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Pruebe sus detectores de humo mensualmente y cambie las baterías al menos una vez al año. Cada seis meses es aún mejor.

Kit Portátil De 72 Horas

El desastre ocurre en cualquier momento y en cualquier lugar, muchas veces sin aviso. Usted y su familia estarán mejor preparándose para un desastre antes de que ocurra. Prepare un kit portátil, utilizando lo siguiente:

- Bolsa de lona grande, bolsa de basura resistente, mochila, etc. para contener suministros
- Almacene el agua en recipientes que no se descompongan, como cartones de leche o recipientes de vidrio. Almacene un galón de agua por persona por día. Para purificar, agregue 10 gotas de cloro por galón de agua (cloro que no es segura para el color). El agua se puede hervir durante 10-12 minutos para purificarla; Sin embargo, durante una emergencia, hervir generalmente no es una opción.
- Almacene al menos un suministro de 3 días de alimentos que no requieran refrigeración, preparación o que tenga que cocinarse, y que requiera poca agua. Dichos alimentos incluyen carnes listas para comer, frutas, verduras, barras de granola o trigo, galletas saladas, mezcla de frutos secos, nueces, etc. Incluye un abrelatas, un cubierto y una navaja.

Kit De Primeros Auxilios

- Vendajes adhesivos estériles en tamaños variados
- Almohadillas de gasa estériles en tamaños variados
- Cinta adhesiva hipoalergénica
- Vendajes tipo rollo, envoltura “Ace”, vendajes adhesivos
- Tijeras y pinzas
- Inyección de Epinafrina (si es alérgico a las picaduras de abeja)
- Agujas de coser
- Toallitas húmedas
- Antiséptico (compuestos de iodo, etc.)
- Neosporina
- Termómetro
- Protector solar
- Repelente de insectos
- Guantes de látex
- Loción de calamina
- Manual de primeros auxilios
- Alcohol isopropílico
- Cuerda o hilo pesado
- Bolas de algodón
- Materiales de entablillado (cartón, revistas, hojas cortadas en cuadrados de 40 pulgadas para eslinga y hilera)
- Medicamentos sin receta que alivia dolores, antidiarreicos, antiácidos, laxantes, aspirina

- Medicamentos de prescripción

Herramientas Y Suministros

- Kits de desorden o productos de papel/plástico para comer
 - Manual/guía de preparación para emergencias
 - Radio de batería y baterías adicionales
 - O radio solar / de manivela
 - Luz de mano y baterías adicionales y/o luz de mano (manivela, fricción o de batería)
 - Dinero en efectivo
 - Abrelatas no eléctrico, herramienta utilitaria
 - Extintor de incendios (tipo ABC)
 - Tienda de campaña
 - Pinzas
- Cinta adhesiva
- Brújula
- Cerillos en recipiente impermeable
- Papel de aluminio
- Recipientes de almacenamiento de plástico
- Bengalas de señal
- Papel, lápices
- Aguja, hilo
- Llave de cierre para gas y agua
- Silbato
- Lona o láminas de plástico
- Juego adicional de llaves del coche y de la casa
- Mapas

Saneamiento

- Papel higiénico, toallitas húmedas
- Jabón, detergente líquido (almohadillas tipo SOS / Brillo con jabón seco)
- Suministros femeninos
- Artículos de higiene personal
- Bolsas de basura de plástico y amarres para la eliminación de riesgos biológicos
- Balde de plástico con tapadera apretada
- Desinfectante y lejía con cloro doméstico

Ropa Y Colchonerías

- Zapatos resistentes
- Al menos una cambio de ropa y calzado
- Ropa para la lluvia
- Cobijas o sacos de dormir
- Gorra, guantes, ropa interior térmica
- Gafas de sol

Artículos Especiales

Recuerde a los miembros de la familia con necesidades especiales, como bebés y ancianos, discapacitados y personas medicadas.

Para El Bebé

- Fórmula
- Pañales
- Biberones y leche en polvo
- Medicamentos

Para Adultos

- Medicamentos (recetados y de venta libre)
- Necesidades de cuidado de dentaduras postizas
- Lentes de contacto y suministros
- Anteojos adicionales

Para Mascotas

- Medicamentos, incluso para pulgas y gusanos
- Registros
- Correas resistentes, arneses
- Transportista
- Camas para mascotas, juguetes
- Arena y sartén
- Fotos actuales
- Comida y agua potable para tres días

Otro

- Libros para leer
- Registros familiares, información y números de tarjetas de crédito, certificados de nacimiento, matrimonio, pasaportes, etc.
- Números de Teléfono
- Inventario de artículos valiosos e información de aseguranza
- Estuche impermeable para estos registros

Recordatorios

- Guarde los registros en un lugar donde todos los miembros de la familia estén enterados y en un recipiente protegido.
- Cambie el agua almacenada cada seis meses.
- Reemplace los alimentos almacenados cada 6 meses.
- Reconsidere su kit al menos una vez al año (baterías, medicamentos, etc.)
- Hable con su médico sobre el almacenamiento de medicamentos y lea las etiquetas de los alimentos y medicamentos, así como el sello de fecha

Prepare Sus Vehículos

Si está evacuando un área o está varado en su vehículo, debe asegurarse de que su vehículo esté preparado para ayudarlo a sobrevivir. Prepárese ahora almacenando los siguientes artículos en su vehículo y asegúrese de rotar los artículos periódicamente. Mantenga los vehículos con gasolina (trate de mantener al menos 1/2 tanque), en buenas condiciones y verifique el clima y las condiciones de la carretera antes de un viaje. Mantenga comida, agua y cobijas cerca del conductor si esta viajando solo.

- Kit de primeros auxilios con manual
- Luz de mano y baterías adicionales
- Teléfono celular y tarjeta telefónica
- Tarjeta de asistencia de carretera
- Radio portátil y baterías adicionales
- Extintor de incendios (tipo ABC de 5 libras)
- Fusibles adicionales
- Bengalas o reflectores de peligro
- Cables de puente
- Llanta de repuesto inflada correctamente
- Gato, llave de tuercas, medidor de neumáticos
- Kit de herramientas básicas
- Raspador y cepillo para parabrisas
- Pala plegable pequeña
- Arena para tracción
- Cinta adhesiva
- Guantes, trapos, toallas de papel
- Lista de números de Teléfono importantes
- Mapas de viaje
- Cerillos y velas impermeable de agua
- Silbato y espejo pequeño
- Pluma, lápiz, papel
- Dinero en efectivo (billetes y monedas)
- Agua potable
- Alimentos energéticos no perecederos
- Desinfectante (cloro)
- Abrelatas
- Medicamentos
- Suministros higiénicos
- Toallitas húmedas
- Buenos zapatos
- Ropa, guantes y gorros adicionales
- Cobijas o saco de dormir
- Bengalas, triángulos de emergencia de estacionamiento, etc.

Búsqueda De Peligros En El Hogar

Compruebe Si Hay Peligros Eléctricos

- Repare o reemplace los cables y enchufes dañados.
- Retire los cables debajo de las alfombras o sobre clavos, tuberías o calentadores.
- Utilice un enchufe por tomacorriente; No coloque los protectores contra sobretensiones.
- Coloque cubiertas en los tomacorrientes o cajas eléctricas.
- Repare/reemplace los electrodomésticos que echen chispas, echen humo o se sobrecalienten.

Compruebe Si Hay Peligros Químicos

- Almacene los productos químicos inflamables en recipientes aprobados y en un lugar bien ventilado fuera de su hogar.
- Guarde los trapos aceitosos en recipientes metálicos tapados.
- Limite las cantidades de productos químicos domésticos y guárdelos fuera del alcance de los niños.
- Separe los productos químicos reactivos como el cloro y el amoníaco.

Compruebe Si Hay Riesgos De Incendio

- Elimine los combustibles (desechos de jardín, papeles, trapos, colchones viejos).
- Separe las fuentes de calor (electrodomésticos, velas, calentadores portátiles, etc.) de los combustibles.
- Mantenga las chimeneas, los conductos de humos, las rejillas de ventilación y los conectores de ventilación limpios y en buen estado.
- Mantenga los calentadores portátiles en áreas de poco tráfico.

Equipo De Seguridad

- Instale una alarma de humo en cada dormitorio, pasillo y nivel de su casa.
- Pruebe mensualmente y reemplace las baterías al menos una vez al año.
- Aprenda a usar su extintor ABC.

Asegure Los Artículos Grandes En El Hogar

- Anclar el calentador de agua, los electrodomésticos grandes, los muebles altos o pesados y los cuadros a los montantes de la pared.
- Instale una línea de gas flexible en los aparatos de gas.
- Guarde objetos pesados en los estantes inferiores; Asegure las puertas de los gabinetes.
- Evite colocar las camas debajo de las ventanas u objetos pesados.
- Sujete las lámparas de techo o los ventiladores.

Utilidades

- Muestre a los miembros responsables de la familia la ubicación de las válvulas de cierre de los servicios públicos y cómo operarlas.

Saneamiento De Emergencia

Después de un desastre mayor, si las líneas de agua y aguas residuales se han interrumpido, es posible que deba improvisar instalaciones de saneamiento de emergencia.

Suministros

- Tenga siempre a mano suministros básicos de saneamiento.
- Balde de plástico tamaño mediano con tapadera apretada
- Blanqueador de cloro doméstico
- Papel higiénico
- Bolsas de basura reforzadas y amarres
- Jabón, detergente líquido
- Toallitas húmedas

Saneamiento

Construye un baño improvisado:

- Si las líneas de aguas residuales están rotas pero la taza es utilizable, coloque una bolsa de basura dentro de la taza de baño.
- Si la taza de baño está completamente atascado, haga uno propio.
 - Forre un balde mediano con una bolsa de basura.
 - Haga un asiento con dos tablas colocadas paralelas a lo largo de la boca del balde (un asiento viejo de taza de baño también funcionará).

Desinfectar Los Residuos

- Después de cada uso, heche un desinfectante como en el recipiente (esto frenará la propagación de enfermedades).
- Cubra bien el recipiente cuando no esté en uso.

Eliminación De Residuos

Si la basura se puede enterrar inmediatamente:

- Entierra la basura y los desechos humanos para evitar la propagación de enfermedades por ratas e insectos.
- Excava un hoyo de 2 a 3 pies de profundidad y al menos 50 pies cuesta abajo o lejos de cualquier pozo, arroyo o suministro de agua.

Si la basura no se puede enterrar inmediatamente:

- Cuele cualquier líquido en la taza de baño de emergencia.
- Envuelva el residuo en varias capas de periódicos y guárdelo en una lata grande con tapadera apretada.
- Coloque la lata afuera hasta que pueda ser enterrada.

Evacuación

Varios tipos de desastres pueden obligarlo a ser evacuado de su hogar. Si se le indica que teine que evacuar, tome las siguientes medidas:

- Escuche atentamente las instrucciones dadas por los oficiales locales.
- Evacúe inmediatamente si se le indica que lo haga.
- Si tiene tiempo, tome su kit portátil para desastres (72 horas).
 - Asegúrese de incluir cualquier artículo de última hora, como medicamentos recetados, que pueda necesitar.
- Use ropa adecuada y zapatos resistentes.
- Cierra tu casa con llave.
- Utilice las rutas de viaje delineadas por los oficiales locales (no tome métodos abreviados; pueden ser inseguros).
- Mantenga al menos 1/2 tanque de gasolina en su automóvil si la evacuación parece probable. Las gasolineras pueden estar cerradas durante emergencias.
- Si va a un refugio, notifique al personal sobre cualquier necesidad especial que pueda tener.

Esté preparado para salir de su casa si:

- Su área está sin energía eléctrica o agua durante un período prolongado de tiempo.
- Hay una emergencia química que afecta su área.
- El agua de la inundación está subiendo.
- Un incendio forestal está quemando cerca de su casa.
- Su casa ha sido severamente dañada.
- Los oficiales locales le dicen que evacue.

Las evacuaciones son más comunes de lo que la gente cree. Cientos de veces al año, las personas son evacuadas por diversas razones, incluidos accidentes industriales y de transporte, incendios, inundaciones, etc.

Refugio En El Lugar

Refugiarse en el lugar simplemente significa permanecer dentro de su hogar o negocio. Durante una liberación accidental de sustancias químicas tóxicas o emergencias que involucran materiales peligrosos donde la calidad del aire puede verse amenazada, el refugio en el lugar lo mantiene dentro de un área protegida y fuera de peligro.

Si es necesario refugiarse en el lugar, las autoridades locales le notificarán. Si se le pide que se refugie en el lugar, siga los siguientes pasos:

- Lleve a sus hijos y mascotas adentro inmediatamente. Mientras reúne a su familia, cúbrase la boca y la nariz con un paño húmedo para proporcionar una cantidad mínima de protección.
- Cierre todas las ventanas y puertas de su hogar, así como la compuerta de la chimenea. Apague todos los ventiladores, sistemas de calefacción y aire acondicionado y cualquier otra ventilación.
- Vaya a una habitación sobre el suelo (no al sótano) con la menor cantidad de ventanas y puertas (llevese una radio que funcione con baterías).
- Moja algunas toallas y mételas en el espacio debajo de la puerta.
- Cierre las cortinas o persianas sobre las ventanas y manténgase alejado de las ventanas.
- Permanezca en la habitación y escuche su radio hasta que le digan que todo es seguro o que evacue.
- Una vez que le digan que deje de refugiarse en el lugar, ventile su casa, abriendo las ventanas y prendiendo los ventiladores.

Es una buena idea llevar su kit portátil de 72 horas con usted mientras se refugia en el lugar.

Envenenamiento Accidental

Antes Del Envenenamiento

- Coloque el número de control de envenenamiento cerca del Teléfono (1-800-222-1222).
- No deje a los niños solos o desatendidos.
- Esté atento a todos los peligros potenciales en su hogar.
- Nunca llame a la medicina "caramelo".
- Enseñe a los niños a preguntar antes de ponerse algo a la boca.
- Tenga a mano carbón activado.

Después De La Intoxicación

- Mantén la calma.
- Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.
- Siga las instrucciones del Centro de Control de Envenenamientos.

Envenenamiento Por Inhalación

- Lleve inmediatamente a la víctima al aire libre.
- Evite respirar vapores.
- Abra puertas y ventanas.
- Si la víctima no respira, pídale a alguien que llame al 911 y luego comience la RCP.

Veneno En La Piel

- Quítese la ropa contaminada.
- Inunda la piel con agua durante diez minutos.
- Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.
- Siga las instrucciones del Centro de Control de Envenenamiento.

Veneno En El Ojo

- Enjuague el ojo con agua tibia (no caliente) de un vaso grande a dos o tres pulgadas del ojo.
- Repite el proceso durante 15 minutos.
- Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.
- Siga las instrucciones del Centro de Control de Envenenamientos.

Veneno Ingerido

- No le dé nada de comer ni beber a la víctima.
- Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222.
- Siga las instrucciones del Centro de Control de Envenenamientos.

Cómo Afrentar A Los Desastres

Las reacciones físicas y emocionales ocurren muchas veces como resultado de una emergencia natural o un evento traumático. Estas reacciones pueden ocurrir inmediatamente o semanas o meses después de un evento. Las reacciones de estrés traumático pueden ocurrir en personas de cualquier edad y pueden cambiar el comportamiento, los pensamientos y la salud física de una persona.

Respuestas Comunes

Los efectos físicos causados por un evento traumático incluyen:

- Latidos cardíacos rápidos
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Dificultad para respirar
- Náuseas
- Dolores musculares y articulares
- Temblores físicas
- Dolores de cabeza

Busque atención médica si alguno de estos síntomas persiste.

Los pensamientos, los comportamientos y las emociones también pueden cambiar. Estos cambios incluyen:

- Retroceso de memoria o reviviendo el evento.
- Alejamiento de las relaciones sociales normales.
- Problemas de desempeño en el trabajo o en la escuela.
- Pérdida o aumento del apetito.
- Dificultad para dormir o pesadillas.
- Sentirse agobiado, desesperanzado, entumecido.
- Estar extremadamente ansioso, temeroso, agitado o irritable.
- Sentirse deprimido.
- Aumento del consumo de alcohol, medicamentos recetados o de venta libre o drogas ilícitas.

Lo Que Puedes Hacer Por Ti Mismo

Hay muchas cosas que puedes hacer para afrentar los eventos traumáticos:

- Comprenda que sus síntomas pueden ser normales, especialmente inmediatamente después del trauma.
- Mantén tu rutina habitual.
- Tómese el tiempo para resolver los conflictos cotidianos para que no aumenten su estrés.
- No rehúyas situaciones, personas y lugares que te recuerden el trauma.
- Encuentra maneras de relajarte y ser amable contigo mismo.
- Acuda a familiares, amigos y clérigos en busca de apoyo, y hable con ellos sobre sus experiencias y sentimientos.
- Participar en actividades de ocio y recreativas (el ejercicio también ayuda).
- Reconoce que no puedes controlarlo todo.
- Reconozca la necesidad de ayuda entrenada y llame a un centro de salud mental local.

Lo Que Usted Puede Hacer Por Su Hijo

- Hágale saber a su hijo que está bien sentirse molesto cuando sucede algo malo o aterrador.
- Anime a su hijo a expresar sentimientos y pensamientos sin juzgar.
- Volver a la rutina diaria.

Animales y Desastres

Sus animales deben incluirse en su plan familiar para desastres, ya que dependen de usted para su bienestar. Su lista de números de Teléfono de emergencia debe incluir a su veterinario y a su refugio de animales local.

Mascotas

- Si debe evacuar, ¡NO DEJE A SUS MASCOTAS ATRÁS! Lo más probable es que no sobrevivan.
- Algunos refugios tanto para animales como para personas no podrán llevar a su mascota, así que lleve los registros de mascotas con usted en caso de que deba abordarlos, etc.
- Asegúrese de que sus mascotas tengan su identificación (placas, etc.).
- Asegúrese de tener una correa segura para mascotas y los recursos del kit de suministros para desastres para su mascota (comida, agua, medicamentos, registros del veterinario y etiquetas, caja de arena, platos, kit portátil de primeros auxilios, hoja de información).
- Si debe dejar a sus mascotas atrás, déjelas en un lugar seguro adentro con un aviso en la casa de las mascotas adentro (proporcione información de contacto; deje suficiente comida y agua; nunca encadene afuera).
- Tenga un plan de respaldo si no está cerca cuando ocurra una evacuación, por ejemplo, con un vecino de confianza para llevar a sus mascotas con ellos. Asegúrese de que estos vecinos se sientan cómodos con sus mascotas.

Ganado

- Evacuar el ganado siempre que sea posible.
- Prepararse con anticipación para un transporte de emergencia de ganado y un punto de destino preestablecido, asegurando alimentos, agua, atención veterinaria, etc.
- Si la evacuación no es posible, se debe tomar la decisión de trasladar a los animales grandes a un refugio o dejarlos sueltos afuera (asegurar algún tipo de identificación en el animal).

Vida Silvestre

- Los animales domésticos o salvajes pueden representar un peligro durante muchos tipos de desastres.
- No arrinconar a un animal.
- Si está disponible, comuníquese con las autoridades de control de animales.

Haciendo un plan con sus vecinos salva vidas. Su distrito puede organizarse para apoyarse mutuamente durante una emergencia.

Los Niños Y Los Desastres

Los niños experimentan trauma y miedo durante un desastre natural. Si saben qué hacer durante un desastre porque han practicado simulaciones de desastre de familia, estarán mejor. Cuando los padres y los ancianos están tranquilos, los niños se calman más rápidamente.

Antes De Un Desastre

Los padres y los ancianos pueden:

- Familiarícese con los planes de respuesta a emergencias de las escuelas y/o guarderías a las que van sus hijos y los autobuses en los que viajan, y comprenda el protocolo de la escuela/guardería/autobús que puede ocurrir si hay una emergencia.
- Establecer protocolos para los niños si llegan a casa de la escuela cuando no hay nadie más en casa y ocurre una emergencia.
- Desarrollar y poner en práctica un plan familiar para casos de desastre.
- Enseñe a los niños a reconocer las señales de peligro.
- Explique cómo pedir ayuda.
- Ayude a los niños a memorizar información importante de la familia.
- Ayude a los niños a memorizar su dirección si la tienen o su ubicación física.
- Incluya el juguete favorito de un niño o alimentos especiales en el kit portátil de 72 horas.

Después De Un Desastre

Lo que más temen los niños es que vuelva a ocurrir el desastre, que alguien resulte herido o muerto, y que se separen de su familia y se queden solos. Los padres y los ancianos pueden ayudar a minimizar el miedo de sus hijos de la siguiente manera:

- Mantener a la familia unida y no dejar a los niños con otros parientes, vecinos o amigos.
- Explique con calma y firmeza la situación y sus planes.
- Hable con sus hijos a la altura de los ojos de ellos.
- Anime a los niños a hablar sobre el desastre y hacer preguntas.
- Incluya a los niños en las actividades de recuperación dándoles tareas que les ayuden a sentir que están ayudando a que las cosas vuelvan a la normalidad.
- Tranquilizar a los niños con firmeza y amor.
- Simpatizar con sus ansiedades y resolverlas.
- Sostenga a su hijo y pase más tiempo con él.

Información De Emergencia Familiar

Números De Emergencia Locales:

Familiares

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Nombre _____ FECHA DE NACIMIENTO _____

Grupo Sanguíneo _____ Teléfono (T) _____ (C) _____

Guardería de Niños/Adultos _____	Teléfono _____
Guardería de Niños/Adultos _____	Teléfono _____
Guardería de Niños/Adultos _____	Teléfono _____
Escuela del Niño _____	Teléfono _____
Escuela del Niño _____	Teléfono _____
Escuela del Niño _____	Teléfono _____
Escuela del Niño _____	Teléfono _____
Escuela del Niño _____	Teléfono _____

Contactos Fuera de la Ciudad

Nombre _____	Teléfono _____
Nombre _____	Teléfono _____
Nombre _____	Teléfono _____
Nombre _____	Teléfono _____
Nombre _____	Teléfono _____

Puntos de Reunión

En la Ciudad Natal _____	Teléfono _____
Dirección _____	

En la Ciudad Natal _____	Teléfono _____
Dirección _____	

Fuera de la Ciudad _____	Teléfono _____
Dirección _____	

Fuera de la Ciudad _____	Teléfono _____
Dirección _____	

Información Médica

Doctor _____	Teléfono _____
Doctor _____	Teléfono _____
Dentista _____	Teléfono _____
Farmacia _____	Teléfono _____
Veterinario _____	Teléfono _____

Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____
Nombre _____	Medicación _____	Dosis _____

Ancianos/Necesidades Especiales y Desastres

Las personas con discapacidades deben tomar precauciones adicionales cuando se preparen para un desastre. Asegúrate hay alguien a quien puedes llamar, como un vecino, etc.

Al planificar la guardería de los ancianos y las personas con necesidades especiales, por favor considera las siguientes recomendaciones:

- Establezca una red cercana de parientes y amigos que puedan ayudar a su familia en caso de emergencia.
- Asegúrese de que los vecinos o ayudantes sepan en dónde encontrar su kit para desastres, medicamentos, etc.
- Use una etiqueta o brazalete de alerta médica.
- Componga una lista de artículos especiales y téngalos listos para una emergencia, como en su kit:
 - Medicamentos
 - Aparatos protésicos
 - Lista de estilos y números de serie de aparatos médicos
 - Anteojos adicionales y un registro de recetas
 - Oxígeno adicional
 - Almohadas adicionales, ropa de cama
 - Seguro médico, tarjetas, etc.
 - Fuentes de energía de reserva o generadores de energía
 - Silla de ruedas manual
 - Audífonos, pilas

Terremotos/Temblores

Antes De Un Terremoto

- Asegure el calentador de agua, los estantes de almacenamiento, los espejos pesados, los estantes, etc. a las paredes.
- Sepa dónde y cómo cortar los servicios públicos de electricidad, gas, agua (válvulas principales, interruptores, etc.).
- Realice simulaciones de terremotos e identifique los puntos seguros en cada habitación.
- Tener una persona de contacto fuera del estado.
- Desarrollar un plan para reunir a los miembros de la familia después del terremoto.
- Revisa tus pólizas de seguro.
- Mantenga un buen par de zapatos y una luz de mano cerca de su cama.
- Prepárate para sobrevivir por ti mismo durante al menos tres días.

Durante Un Terremoto

- Mantén la calma.
- Si está adentro, permanezca adentro y busque protección en una puerta, o agáchese debajo de un escritorio o mesa, lejos de ventanas, vidrios, paredes de ladrillo y chimeneas.
- Si está al aire libre, manténgase alejado de edificios, árboles, Teléfonos y líneas eléctricas.
- Si está en la carretera, aléjese de los pasos subterráneos o de los pasos elevados; detenerse en un área segura; Permanezca en su vehículo.
- Si se encuentra en un edificio de oficinas, permanezca junto a un pilar o columna, o debajo de una mesa o escritorio pesado.
- Permanezca donde está hasta que el temblor haya cesado y esté seguro de que es seguro moverse.

Después De Un Terremoto

- Verifique si hay lesiones y brinde primeros auxilios.
- Compruebe si hay incendios, cortes de gas, agua, cortes de aguas residuales, líneas eléctricas caídas, daños en el edificio y posibles problemas por réplicas, como grietas alrededor de la chimenea y en la cimentación. Apague los servicios públicos interrumpidos según sea necesario.
- Limpie derrames peligrosos.
- Use zapatos y guantes de piel.
- Sintonice una radio en una estación de emergencia y escuche los anuncios públicos de emergencia.
- Utilice el teléfono solo para emergencias.
- Tan pronto como sea posible, notifique a su familia que está a salvo.

- No utilice fósforos ni llamas abiertas hasta que esté seguro de que no hay fugas de gas como resultado de los impactos de las sacudidas del terremoto.
- No aprenda y apague la luz, creando chispas y fuentes de ignición para fugas de gas.
- En edificios públicos, siga los procedimientos de evacuación inmediatamente y regrese después de que el edificio haya sido declarado seguro por las autoridades correspondientes.
- La mayoría de las lesiones durante un terremoto ocurren por la caída de objetos o estructuras o cables eléctricos caídos, así que manténgase alejado si es posible. Los terremotos pueden ocurrir en cualquier momento y sin previo aviso. Casi siempre van seguidas de réplicas que pueden ser incluso mayores que la sacudida inicial.

Tormentas Invernales

Antes De Una Tormenta

- Organice un suministro de calor de emergencia en caso de corte de energía.
- Prepare automóviles, equipos que funcionan con baterías, alimentos, combustible para calefacción y otros suministros.
- Prepare un kit de supervivencia para el invierno del automóvil (consulte la sección “Prepare Su Vehículo”) y mantenga el tanque de gasolina del automóvil medio lleno.

Durante Y Después De La Tormenta

- En casa, quédate en tu casa; Use su kit de suministros de emergencia y evite viajar.
- Vístete abrigado y usa varias capas de ropa protectora y suelta, bufandas, guantes y capuchas.
- Si está en el frío, cúbrase la boca y la nariz para proteger los pulmones del aire extremadamente frío.
- Evite el sobreesfuerzo; Los ataques cardíacos son una de las principales causas de muerte durante y después de las tormentas (paleando ha provocado ataques cardíacos, así que no se exceda).
- Tenga cuidado con el factor frío si hay vientos.
- Esté preparado para la isolación en casa y asegúrese de que pueda sobrevivir durante una o dos semanas en caso de que una tormenta lo aisle y se la hace imposible salir.

Si Está Atrapado En Su Automóvil

- Permanezca en su automóvil para tener visibilidad y calor; No trates de salir.
- Use una vela para calentarse.
- Haga funcionar el motor durante solo 10 minutos cada hora para calentar con la ventana trasera ligeramente abierta para ventilar.
- Asegúrese de que el mofle de su automóvil no esté bloqueado.
- Cambia de posición con frecuencia.
- Manténgase alerta y no deje que todos los ocupantes del automóvil duerman a la vez.
- Alrededor del 70% de las muertes invernales relacionadas con la nieve y el hielo ocurren en automóviles. Viaja en coche a la luz del día, no viajes solo, mantén a los demás informados de tu horario y mantente en las carreteras principales.

Vientos Fuertes

Antes De Los Vientos Fuertes

- Inspeccione su propiedad, tomando nota de los materiales almacenados, colocados o utilizados que podrían convertirse en misiles y destruir otras estructuras o ser destruidos.
- Tenga métodos para asegurar estos artículos donde aún sean accesibles para las necesidades diarias.
- Mantenga los árboles debidamente podados lejos de las líneas eléctricas.
- Mantenga prendida la radio y/o la televisión y esté atento a los avisos de viento.
- Si es posible, bloquee con madera, pegue con cinta adhesiva o cierre todas las ventanas, pero deje algo de ventilación.
- Almacene agua en caso de que se interrumpa el servicio de agua.
- Tenga un suministro de luces de mano, baterías adicionales, velas, equipo de primeros auxilios, medicamentos, etc., disponibles para su uso.
- Tenga a mano láminas de plástico en caso de que el techo se dañe y comience a llover.
- Asegure los muebles de exterior, botes de basura, herramientas, etc.
- Tome fotografías de la casa/patio y de las pertenencias internas para razones de seguridad.

Durante Los Vientos Fuertes

- Refúgiate en pasillos y roperos; evite las ventanas.
- Si está al aire libre, refúgiase de los escombros voladores.

Después De Que Los Vientos Disminuyan

- Inspeccione su casa en busca de daños estructurales y en el techo.
- Revise todos los servicios públicos y las líneas eléctricas en busca de daños y su correcto funcionamiento.
- Monitorear la radio y la televisión para recibir instrucciones de los líderes locales.

Debido a su variado terreno y clima, Idaho puede recibir una variedad de condiciones climáticas severas. En un año típico, Idaho puede recibir de todo, desde ventiscas hasta tornados/remolinos. Las tormentas invernales pueden dejar sin electricidad y crear condiciones resbalosas y heladas para el manejo de automóvil. Las avalanchas y los rayos se han llevado la vida de muchos aventureros al aire libre. Las inundaciones repentinas han causado daños en varias zonas. La densa neblina y las tormentas de viento también han causado grandes daños.

Tormentas Eléctricas Y Relámpagos

Protegese

- Entre a una casa o edificio grande cuando se acerque una tormenta. Permanezca en el interior y no se aventure al aire libre a menos que sea absolutamente necesario.
- Manténgase alejado de puertas, ventanas, chimeneas, radiadores, estufas, tuberías de metal, fregaderos y electrodomésticos abiertos.
- No utilice aparatos eléctricos (utilice protectores contra sobretensiones para proteger el equipo).
- Utilice el teléfono solo para emergencias.

Si Está Afuera Y No Tiene Tiempo Para Llegar A Un Edificio O

Vehículo Seguro:

- No se pare debajo de un pararrayos natural, como un árbol alto en un área abierta.
- En un bosque, busque refugio en un área bajo de un espeso crecimiento de árboles pequeños.
- En áreas abiertas, diríjase a un lugar bajo como un barranco o un valle (esté atento a las inundaciones repentinas).
- No se pare en una colina, en un campo abierto, en la playa o en un barco en el agua.
- Evite cobertizos aislados u otras estructuras pequeñas en áreas abiertas.
- Salgase del agua y de los pequeños barcos.
- Aléjese de cualquier cosa: tractores de metal, equipos agrícolas, motocicletas, carritos de golf, palos de golf y bicicletas, sillas de campamento, etc.
- Manténgase alejado de cercos de alambre, tendederos, tuberías de metal, rieles, cobertizos expuestos o cualquier cosa que sea alta y pueda conducir electricidad (puede llevarle electricidad desde cierta distancia).
- Cuando sienta una carga eléctrica, como a través de su cabello erizado y su piel con cosquillas, póngase en cuclillas cerca del suelo sobre las puntas de los pies y coloque las manos sobre las orejas y la cabeza entre las rodillas (no se acueste en el suelo).
- Los rayos muchas veces caen fuera de las lluvias intensas y pueden ocurrir hasta a 10 millas de distancia de cualquier precipitación.

Inundaciones

Antes De Una Inundación

- Conozca la elevación de su propiedad en relación con las llanuras aluviales, arroyos y otras vías fluviales. Determine si su propiedad puede estar inundada.
- Planifique qué hacer y a dónde ir en caso de una inundación.
- Prepare un kit de suministros de emergencia familiar – Kit de 72 horas.
- Llene su automóvil con gasolina en caso de que tenga que evacuar.
- Mueva los muebles y artículos esenciales a una elevación más alta, si el tiempo lo permite.
- Tenga una radio portátil y luces de mano con baterías adicionales.
- Asegure su hogar.
- Considere un seguro contra inundaciones y terremotos/temblores.

Evacuación

- Escuche la radio o la televisión local para obtener información meteorológica.
- Si se le pide que evacue, cierre el interruptor de electricidad principal, la válvula principal de gas y la válvula de agua. Siga los planes y rutas de evacuación locales.
- No intente conducir sobre una carretera inundada; puede ser inmanejable. Mientras esté en la carretera, esté atento a posibles inundaciones de puentes, depresiones y áreas bajas.
- Tenga cuidado con las carreteras dañadas, los deslizamientos y los cables caídos.
- Conduzca lentamente en el agua; utilice una marcha baja.
- Abandone su vehículo inmediatamente si se detiene y busque un terreno más alto.
- No intente cruzar un arroyo a pie donde el agua esté por encima de sus rodillas.
- Regístrese en su centro de evacuación designado y permanezca ahí hasta que se le informe que puede irse.

Después De Una Inundación

- Permanezca alejado del área evacuada hasta que los oficiales de salud pública y los inspectores de construcción hayan dado su aprobación.
- Compruebe si hay daños estructurales antes de entrar.
- Asegúrese de que la electricidad esté apagada; esté atento a los cables eléctricos.
- No utilice llamas abiertas como fuente de luz debido a la posibilidad de que se escape el gas. Usa luces de mano. Cuidado con las chispas peligrosas. No use alimentos contaminados por el agua de la inundación.
- Pruebe el agua potable con kits de prueba para confirmar que es apto para tomar.
- Evite caminar en el agua de la inundación. No permita que los niños jueguen en el agua de la inundación.

Incendios Forestales

Antes De Un Incendio Forestal

Para prepararse para los incendios forestales, usted debe:

- Marcar la entrada a su propiedad con letreros de dirección que sean claramente visibles desde la carretera.
- Mantenga el césped recortado, las hojas rastrilladas y el techo y las canaletas de lluvia libres de escombros, como ramas muertas y hojas.
- Amontón leña al menos de 30 pies de distancia de su residencia.
- Almacene materiales inflamables, líquidos y solventes en recipientes de metal fuera de su residencia al menos de 30 pies de distancia de estructuras y cercas de madera.
- Cree un espacio defendible podando árboles y arbustos dentro de los 30 pies alrededor de su residencia. Más allá de los 30 pies, retire la madera muerta, los escombros y las ramas bajas de los árboles.
- Ajardine su propiedad con plantas y vegetación resistentes al fuego para evitar que el fuego se propague rápidamente. Por ejemplo, los árboles de madera dura son más resistentes al fuego que los pinos, los árboles de hoja perenne o los abetos.
- Asegúrese de que las fuentes de agua, como hidrantes, estanques, piscinas y pozos, sean accesibles para el departamento de bomberos.
- Use techos protectores resistentes al fuego y materiales como piedra, ladrillo y metal para proteger su residencia. Evite el uso de materiales de madera. Ofrecen la menor protección contra incendios.
- Cubra todas las rejillas de ventilación exteriores, áticos y aleros con mallas metálicas de no más de 6 milímetros o 1/4 de pulgada para evitar que se acumulen escombros y ayudar a mantener alejadas las chispas.
- Instale ventanas de varios paneles, vidrio templado de seguridad o persianas antifuego para proteger las ventanas grandes del calor radiante.
- Use cortinas resistentes al fuego para mayor protección de las ventanas.
- Haga que las chimeneas, la estufa de leña y todos los sistemas de calefacción del hogar sean inspeccionados y limpiados anualmente por un especialista certificado.
- Aísle las chimeneas y coloque apagachispas en la parte superior. La chimenea debe estar al menos a 3 pies por encima del techo.
- Retire las ramas que cuelgan por encima y alrededor de la chimenea.

Siga Las Leyes Locales De Incendios

- Antes de quemar escombros en un área boscosa, asegúrese de notificar a las autoridades locales, obtener un permiso de quema y seguir estas directrices.
- Use un incinerador aprobado con una tapa de seguridad con orificios de no más de 3/4 de pulgada.
- Cree un espacio al menos de 10 pies alrededor del incinerador antes de quemar los escombros.

- Tenga a mano un extintor de incendios o una manguera de jardín cuando queme escombros.

Durante Un Incendio Forestal

Si un incendio forestal amenaza su hogar y el tiempo lo permite, tome las siguientes precauciones:

- Cierre el gas en el medidor. Solo un profesional calificado puede volver a abrir el gas de manera segura.
- Selle las rejillas de ventilación del ático y del suelo con madera contrachapada precortada o sellos comerciales.
- Apague los tanques de propano.
- Coloque muebles de patio combustibles en el interior.
- Conecte una manguera de jardín a los grifos exteriores. Coloque aspersores de césped en el techo y cerca de los tanques de combustible sobre el suelo. Humedece el techo.
- Moje o retire los arbustos a menos de 15 pies de su residencia.
- Reúna herramientas de fuego como un rastrillo, una hacha, una sierra de mano o una motosierra, un balde y una pala.
- Retroceda su automóvil en el garaje o estacione en un espacio abierto frente a las direcciones de escape. Cierra las puertas y sube las ventanas. Deje la llave en el arrancador y las puertas del coche abiertas. Cierre las ventanas y puertas del garaje, pero déjelas abiertas. Desconecte los abre-puertas automáticos de garaje.
- Abre la compuerta de la chimenea. Cierre las pantallas de la chimenea.
- Cierre las ventanas, las rejillas de ventilación, las puertas, las persianas o las cortinas incombustibles y las cortinas pesadas. Retire las cortinas y cortinas inflamables.
- Mueva los muebles inflamables al centro de la residencia, lejos de las ventanas y puertas corredizas de vidrio.
- Cierre todas las puertas y ventanas interiores para evitar corrientes de aire.
- Coloque objetos de valor que no se dañen con el agua en una piscina o estanque.

Si se le aconseja evacuar, hágalo de inmediato. Elija una ruta que se aleje del peligro de incendio. Esté atento a los cambios en la velocidad y dirección del fuego y el humo.

Incendios Domésticos

Antes De Un Incendio

- Asegúrese de que la casa esté libre de materiales combustibles innecesarios.
- No almacene líquidos inflamables dentro de la casa.
- No coloque cables debajo de alfombras o tapetes.
- No guarde fósforos ni encendedores de cigarrillos donde los niños puedan conseguirlos.
- No deje la cocina desatendida.
- Si fuma, no fume en la cama ni en otras posiciones donde pueda quedarse dormido. También tenga muchos ceniceros grandes en el hogar.
- Conocer vías de escape. Siempre tenga dos formas de salir de cada habitación.
- Tenga un lugar donde reunirse para que nadie intente volver a un edificio en llamas para buscar a alguien innecesariamente.
- Tener extintores cerca de la cocina y el garaje.
- Tenga escaleras de escape para todas las ventanas a más de ocho pies del suelo.
- Instale un detector de humo en cada dormitorio, en cada pasillo fuera de un dormitorio y al menos uno en cada nivel de la casa. Pruebe el detector de humo mensualmente. Cambie las baterías de los detectores de humo en el otoño cuando cambie su reloj del horario de verano.
- Planifique y practique un simulacion de incendio familiar el primer día de cada mes. Un buen plan tendrá un lugar para reunirse, dos formas de salir de cada habitación y escaleras de escape.

Durante Un Incendio

- Si está afuera, quédese afuera. No vuelvas por nada. No vuelva a entrar en el edificio hasta que las autoridades correspondientes hayan dado permiso.
- Si estás adentro, sal de ahí. Diríjase a la casa o edificio más cercano y llame al 911. Reporta el domicilio y el tipo de incendio. Escuche y siga las instrucciones. Vaya al lugar de reunión familiar.
- Si estás adentro y tienes tiempo, asegúrate de que todos estén afuera.
- Si se encuentra en una habitación u oficina cerrada, no abra la puerta sin antes tocarla o tocar el pomo de la puerta. Si está tibio o caliente, no lo abra, pero quita el seguro para ayudar al personal de rescate o bomberos.
- Si hay humo, pongase debajo del humo, sin importar que tan bajo esté, y salga del edificio.
- Si no puede usar la puerta u otro medio de escape para salir y hay humo, use ropa, sábanas, etc. para evitar que entre humo. Acércate a la ventana y grita o haz sonar un silbato.
- Si ve a alguien en llamas, use un abrigo o una cobija, pero no sus manos desnudas para sofocar las llamas. Vigila que nadie vuelva a entrar a rescatar a nada ni a nadie.
- Si es posible, apague el gas y la electricidad del exterior de la casa.

- En un edificio público, conozca dos salidas. Si escucha una alarma de incendio, salga inmediatamente del edificio, independientemente de lo que esté haciendo. Siga las instrucciones de evacuación establecidas. Cada año, más de 4,000 estadounidenses mueren y más de 25,000 resultan heridos en incendios, muchos de los cuales podrían evitarse debido a que las alarmas de incendio no funcionan.

Cortes De Electricidad

Circuitos Eléctricos Domésticos

- Familiarícese con la ubicación del panel de disyuntores eléctricos.
- Apague los disyuntores para las áreas de interés.
- En caso de duda, apague el disyuntor principal. Revisa el medidor eléctrico de tu casa. Si está en su casa, es posible que haya un disyuntor de desconexión principal al lado. Si el medidor está en un servicio subterráneo, es posible que esté frente a su casa. Pero debe haber un interruptor principal donde la línea ingresa a la casa.
- Asegúrese de mostrar a los demás miembros de la familia dónde se encuentran los disyuntores en caso de emergencia

En caso de inundación del sótano:

- Piense antes de meterse en el agua.
- Puede existir un peligro de descarga eléctrica incluso en una pulgada de agua.
- Si el panel eléctrico está en el piso de arriba, apague todos los circuitos.
- Si el panel eléctrico está en el sótano, determine si se puede alcanzar en tierra seca. Si no se puede, apague el disyuntor principal.

Antes De Un Corte De Electricidad

- Conozca la ubicación de la caja de fusibles o el disyuntor.
- Guarde velas, luces de mano y baterías adicionales en lugares convenientes.
- Tenga a mano suministros de comida y agua.
- Conozca la ubicación de todo el equipo de campamento, estufas, linternas y sacos de dormir. Asegúrese de que el equipo esté operativo y de que sepa cómo usarlo. Use equipo de campamento que requiera gasolina, propano, o combustible blanco. Use combustible Coleman o briquetas de carbón solo en el exterior.
- Mantenga el refrigerador bien descongelado.
- Compre e instale protectores contra sobretensiones aprobados para electrodomésticos y aparatos electrónicos.

Durante El Corte De Electricidad

- Desenchufe todos sus equipos electrónicos si no tiene protectores contra sobretensiones. Una subida de tensión podría arruinar los electrodomésticos cuando se restablezca la energía.
- Apague todos los interruptores de luz menos uno.
- Abra la puerta del refrigerador solo para sacar alimentos, ciérrela lo más rápido posible.
- Use el equipo de campamento al aire libre, a seis pies de distancia de todo. Use solo una chimenea, una estufa de leña correctamente instalada o un calentador de queroseno de nuevo estilo en un área segura con aire fresco del exterior que ingrese al área.
- Reporta cualquier línea caída.

- No permita que los niños lleven linternas, velas o combustible.

Después Del Corte De Electricidad

- Cuando se restablezca la electricidad, enchufe los electrodomésticos uno por uno, esperando unos minutos entre cada uno. Esto evitará sobrecargar el sistema.
- Tenga paciencia. La electricidad se puede restaurar primeramente a los departamentos de policía y bomberos y a la infraestructura crítica.
- Examine sus alimentos congelados. Si todavía contiene cristales de hielo, puede volver a congelarse. Si la carne está descolorida o tiene un olor extraño, deséchela.

Fugas De Gas

Control De Emergencia De Gas

- Si detecta olor a gas natural, salga de su casa inmediatamente. No utilice ningún dispositivo eléctrico.
- Revise las tuberías, los electrodomésticos y las rejillas de ventilación de la casa en busca de daños.
- Compruebe si hay incendios o riesgos de incendio.
- No utilice fósforos, encendedores u otras llamas abiertas.
- No opere interruptores eléctricos, electrodomésticos o aparatos que funcionen con baterías si sospecha que hay fugas de gas natural. Esto podría crear chispas que podrían encender el gas de las líneas rotas.
- Si se sospecha de rotura de la línea de gas, evacúe inmediatamente y cierre el gas en el medidor.
- Use zapatos pesados en todas las áreas cerca de vidrios rotos o escombros. Mantenga la cabeza y la cara protegidas de la caída de escombros.
- Prende una radio de baterías si no se encuentran fugas de gas o una radio de automóvil para recibir instrucciones sobre desastres.
- No utilice el teléfono excepto en situaciones extremas de emergencia.
- Llame al 911 desde la casa de un vecino.

Explosión

Si Hay Una Explosión

- Refúgiate contra tu escritorio o una mesa resistente. Salga del edificio lo antes posible.
- No utilice los elevadores.
- Compruebe si hay incendios y otros peligros.
- Lleve su kit de suministros de emergencia si el tiempo lo permite.
- Ayuda a los demás y de primeros auxilios según sea necesario.

Si Hay Un Incendio

- Salga del edificio lo antes posible.
- Arrástrese bajo si hay humo.
- Use un paño húmedo, si es posible, para cubrirse la nariz y la boca.
- Use el dorso de su mano para sentir las partes superior, inferior y media de las puertas cerradas.
- Si la puerta no está caliente, apóyese contra ella y ábrala lentamente.
- Si la puerta está caliente, no la abra. Busque otra salida.
- No utilice los elevadores.
- Si se incendia, no corra, DETÉNGASE, TÍRESE y REVOLCASE para apagar el fuego.
- Si está en casa, diríjase a un lugar de reunión previamente designado.
- Tenga en cuenta a los miembros de su familia y supervise cuidadosamente a los niños pequeños.
- Nunca regrese a un edificio en llamas.

Si Está Atrapado En Los Escombros

- Si es posible, use una luz de mano para indicar su ubicación a los rescatistas.
- Evite movimientos innecesarios para no levantar polvo.
- Cúbrase la nariz y la boca con cualquier cosa que tenga a mano. (El material de algodón de tejido denso puede actuar como un buen filtro. Trate de respirar a través del material).
- Golpee una tubería o pared para que los rescatistas puedan escuchar dónde se encuentra.
- Si es posible, use un silbato para indicar a los rescatistas.
- Grite solo como último recurso, gritar puede hacer que una persona inhale una cantidad peligrosa de polvo.

Incidentes Con Materiales Peligrosos

Antes De Un Incidente

- Esté preparado para evacuar. Una evacuación puede durar desde unas pocas horas hasta varios días.
- Esté preparado para refugiarse en el lugar.
- Mantén actualizados tus kits portátiles de 72 horas.

Durante Un Incidente

- Manténgase alejado del incidente para minimizar el riesgo de contaminación.
- Permanezca cuesta arriba y contra el viento de la fuente de los materiales peligrosos.
- Si se le pide que evacue su casa, hágalo de inmediato.
- Refugiarse en el lugar si se le solicita que permanezca en el interior.
- Las escuelas pueden instituir procedimientos de refugio en el lugar si hay un incidente con materiales peligrosos. Si es así, es probable que no pueda manejar a la escuela para recoger a sus hijos. Siga las instrucciones de su departamento local de Seguridad Pública.
- Evite el contacto con líquidos derramados, nieblas en el aire o depósitos químicos sólidos condensados.

Después De Un Incidente

- No regrese a casa hasta que le digan que es seguro.
- Cuando llegue a casa, abra las ventanas, las rejillas de ventilación y encienda los ventiladores para ventilar su casa.
- Averigüe con las autoridades locales cómo limpiar su tierra y propiedad.
- Reporta sobre cualquier vapor o peligro persistente.

Emergencias Químicas Domésticas

Antes De Una Emergencia Química En El Hogar

- Compre solo la cantidad de producto químico que crea que va a usar.
- Mantenga los productos que contengan materiales peligrosos en sus envases originales y nunca retire las etiquetas a menos que el envase se esté corroyendo.
- Nunca almacene productos peligrosos en recipientes de alimentos.
- Nunca mezcle productos químicos o desechos domésticos peligrosos con otros productos.

Tome Las Siguientes Precauciones Para Prevenir Y Responder A Los Accidentes:

Siga las instrucciones del fabricante para el uso adecuado del producto químico doméstico.

Nunca fume mientras usa productos químicos domésticos.

Nunca use laca para el cabello, soluciones de limpieza, productos de pintura o pesticidas cerca de una llama abierta. Limpie cualquier derrame químico de inmediato. Usa trapos para limpiar el derrame. Use guantes y protección para los ojos. Deja que los vapores de los trapos se evaporen al aire libre y luego deséchalos envolviéndolos en un periódico y colocándolos en una bolsa de plástico sellada en el bote de basura. Deseche correctamente los materiales peligrosos. Lleve los desechos domésticos peligrosos a un programa de recolección local.

Durante Una Emergencia Química En El Hogar

- Esté preparado para buscar asistencia médica. Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222 y siga las instrucciones.

Si Hay Peligro De Dxplosión De Fuego

- Salga de la residencia inmediatamente. No pierda el tiempo recogiendo artículos o llamando al departamento de bomberos cuando esté en peligro. Llame al 911 una vez que esté a salvo del peligro.
- Manténgase contra el viento y alejado de la residencia para evitar respirando gases tóxicos.

Si Alguien Ha Estado Expuesto A Un Químico Doméstico

- Encuentre cualquier recipiente de la sustancia que esté disponible para dar la información solicitada. Llame a los servicios médicos de emergencia.
- Siga cuidadosamente las instrucciones de primeros auxilios del operador de emergencia o del despachador. Los consejos de primeros auxilios que se encuentran en los contenedores pueden estar desactualizados o ser inapropiados. No administre nada por vía oral a menos que se lo indique un profesional médico o un centro de control de envenenamientos.

Emergencia Nuclear

Durante Una Emergencia Nuclear

- Si tiene una advertencia anticipada, lleve su kit portátil de 72 horas y vaya a un refugio aprobado o a su sótano. Acurrúcate cerca del suelo y lo más cerca posible de una pared. Colóquese debajo de una mesa para protegerse de la caída de objetos.
- NO intente evacuar su refugio hasta que se lo indiquen.
- Si ve un destello nuclear y siente un calor repentino, cúbrase INSTANTÁNEAMENTE, dentro de uno o dos segundos. Tírate al suelo y acurrúcate con fuerza, cubriendo tantas partes de tu cuerpo como sea posible. Ve a un refugio una vez que los efectos del calor y la explosión hayan desaparecido.
- Nunca mire a la luz de una explosión nuclear.

Después De Una Emergencia Nuclear

- Cúbrete en un refugio subterráneo, sótano, etc.
- Quítese la ropa contaminada
- Lávese bien con agua y jabón.
- Lávese especialmente bien los pelos de la cabeza y la nariz.
- Si se conoce la fuente de radiación y se recomienda viajar, viaja en la dirección opuesta y ve contra el viento de la radiación.
- Permanezca en un refugio protector hasta que se le indique que es seguro salir. Limite su exposición a áreas contaminadas.
- Si alguien necesita tratamiento para la enfermedad por radiación, mantenga a la víctima tranquila. Brinde apoyo emocional y abundantes líquidos.
- Limpie los recipientes de comida y agua con un paño limpio para eliminar las partículas de lluvia radiactiva, que se parecen a la arena o la sal.

Evento Radiológico

Una amenaza de radiación comúnmente conocida como "bomba sucia" o "dispositivo de dispersión radiológica (RDD)" es el uso de explosivos comunes para esparcir los materiales radiactivos sobre un área específica. No es una explosión nuclear. La fuerza de la explosión y la contaminación radiactiva serán más localizadas. Como la explosión será obvia de inmediato, la presencia de radiación no se definirá claramente hasta que personal capacitado con equipo especializado esté en la escena. Al igual que con cualquier radiación, debes tratar de limitar la exposición. Es importante evitar respirar polvo radiológico que pueda liberarse en el aire.

Si Hay Una Amenaza De Radiación O Una "Bomba Sucia"

- Si está afuera y hay una explosión o las autoridades advierten de una liberación de radiación cerca, cúbrase la nariz y la boca y entre rápidamente a un edificio que no haya sido dañado. Si ya está adentro, verifique si su edificio ha sido dañado. Si su edificio es estable, quédese donde está. Cierre ventanas y puertas, apague los aires acondicionados, calentadores u otros sistemas de ventilación.
- Si está adentro y hay una explosión cerca de donde se encuentra O si le advierten de una liberación de radiación en el interior, cúbrase la nariz y la boca y salga inmediatamente. Busque un edificio u otro refugio que no haya sido dañado y entre rápidamente. Una vez que esté dentro de un edificio seguro, cierre las ventanas y puertas; Apague los aires acondicionados, calentadores u otros sistemas de ventilación.
- Si cree que ha estado expuesto a la radiación, quítese la ropa (colóquela al aire libre en un recipiente) y bañase lo mas pronto posible. Lávese bien alrededor de la boca y la nariz.
- Quédese donde está, vea la televisión, escuche la radio o consulte el Internet para ver las noticias oficiales a medida que estén disponibles.

Recordar

- Para limitar la cantidad de radiación a la que está expuesto, piense en el blindaje, la distancia y el tiempo.
- Blindaje: SI USTED tiene un escudo grueso entre usted y los materiales radiactivos, se absorberá más radiación y estará expuesto a menos.
- Distancia: Cuanto más lejos esté de la explosión y de la lluvia radiactiva (polvo y escombros), menor será su exposición.
- Tiempo: Minimizar el tiempo que pasa expuesto también reducirá el riesgo.

Terrorismo

Preparación Para El Terrorismo

- Estés donde estés, sé consciente de tu entorno. La naturaleza misma del terrorismo sugiere que puede haber poca o ninguna advertencia.
- Tome precauciones al viajar. Esté atento a los comportamientos llamativos o inusuales. No acepte paquetes de extraños. No deje el equipaje desatendido. El comportamiento inusual, los paquetes sospechosos y los aparatos extraños se deben de reportar de inmediato a la policía o al personal de seguridad.
- No tengas miedo de mudarte o irte si te sientes incómodo o si algo no te parece correcto.
- Conozca dónde se encuentran las salidas de emergencia en los edificios que frecuenta. Toma nota de dónde están las salidas cuando entres en un edificio desconocido. Además, averigüe dónde se encuentran las escaleras.
- Prepare un kit de suministros para desastres en casa y aprenda primeros auxilios.

Ataque Químico

- Los signos de un ataque químico incluyen a muchas personas que sufren de ojos llorosos, asfixia y dificultad para respirar y muchas aves, peces y animales pequeños enfermos o muertos. Si sospecha que se ha producido un ataque químico:
- Evite el área contaminada. Aléjese del área o refúgiase en el lugar, utilizando la opción que minimiza su exposición al químico.
- Lávese con agua y jabón inmediatamente si estuvo expuesto a un producto químico.
- Busque atención médica.
- Notifique a las autoridades policiales o sanitarias locales.

Ataque Biológico

Un ataque biológico no puede ser obvio de inmediato. Las pautas de enfermedades inusuales o una oleada de personas enfermas que buscan tratamiento médico pueden ser la primera señal de un ataque. Si cree que ha habido una liberación sospechosa de sustancias biológicas:

- Aléjate rápidamente de la zona.
- Cúbrase la boca y la nariz con capas de tela, como una camiseta o una toalla.
- Lava con agua y jabón.
- Póngase en contacto con las autoridades policiales o sanitarias locales.
- Los CDC han clasificado los siguientes agentes como agentes de categoría A, lo que significa que representan la mayor amenaza potencial para la salud pública: ántrax, botulismo, plaga, viruela, tularemia, fiebres hemorrágicas antivirales.

Influenza Pandémica

Una pandemia es un brote mundial de una enfermedad. Una pandemia de influenza ocurre cuando surge un nuevo virus de "influenza A" y hay poca o ninguna inmunidad en los seres humanos. Un virus de la influenza pandémica causa una enfermedad grave y luego se propaga fácilmente de persona a persona. Puede ser leve, moderada o muy grave, incluso puede llevar a la muerte. El gobierno federal y el estado de Idaho han tomado medidas para prepararse y responder a una pandemia de influenza.

Si se produce una pandemia, es probable que dure varios meses o probablemente más. Un brote generalizado de influenza podría requerir cambios temporales en muchas áreas de la sociedad, como las escuelas, el trabajo, el transporte y otros servicios públicos. Se podrían implementar medidas de distanciamiento social donde se cierran las reuniones públicas, como eventos deportivos, reuniones religiosas y otros, para evitar una mayor propagación de la enfermedad. Un público informado y preparado puede tomar las medidas adecuadas para disminuir su riesgo durante una pandemia. Para estar preparados para una emergencia de este tipo, el Departamento de Seguridad Pública anima a las personas y familias a que:

- Hable con el Departamento de Salud Pública del Sureste de Idaho y sus otros proveedores de atención médica, quienes pueden proporcionar información sobre los signos y síntomas de un brote de enfermedad específico y recomendar acciones de prevención y control.
- Adopte procedimientos de trabajo/escuela que animan a los empleados/estudiantes enfermos a quedarse en casa. Anticipa cómo funcionar con una parte significativa de la fuerza laboral/población escolar ausente debido a una enfermedad o al cuidado de familiares enfermos.
- Practique buenos hábitos de salud, como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio a diario y descansar lo suficiente. Además, tome medidas de sentido común para detener la propagación de gérmenes, como lavarse las manos con frecuencia, cubrirse al toser y estornudar y mantenerse alejado de los demás tanto como sea posible cuando esté enfermo.
- Manténgase informado sobre la influenza pandémica y esté preparado para responder. Consulte al www.pandemicflu.gov frecuentemente para obtener actualizaciones sobre información nacional e internacional sobre la influenza pandémica.
- Tenga un plan: Almacenar suministros para una emergencia; haga una lista de todos los miembros de su familia y sus problemas médicos, recetas (dosis), alergias, etc.

- Si la pandemia es grave y extenso, es posible que se le pida que se mantenga alejado del trabajo, la escuela, las iglesias, las reuniones públicas, las tiendas pueden estar cerradas y la atención médica puede estar agobiado y difícil de obtener.

Deslizamientos De Tierra

Los deslizamientos de tierra, también conocidos como deslizamientos de lodo y flujo de escombros, pueden ocurrir en todas partes de Idaho y pueden ser causados por una variedad de factores que incluyen terremotos, tormentas e incendios. Los deslizamientos de tierra pueden ocurrir rápidamente, muchas veces sin previo aviso. La mejor manera de prepararse para un deslizamiento de tierra es mantenerse informado sobre los cambios en y alrededor de su hogar y área que podrían indicar que es probable que ocurra un deslizamiento de tierra. Busque cambios en el paisaje y el drenaje del agua, o nuevas grietas en las fundaciones y las banquetas.

Prepárese para los deslizamientos de tierra siguiendo los procedimientos adecuados de uso de la tierra. Evite construir cerca de laderas espinadas o a lo largo de valles de erosión natural.

Consulte a un profesional para que le asesore sobre las medidas preventivas adecuadas para su hogar o negocio, como los accesorios de tubería flexibles, que pueden resistir mejor la rotura.

Manténgase informado, ya que es posible que las autoridades locales no puedan dar información de inmediato sobre lo que está sucediendo y lo que debe de hacer. Debe escuchar la radio meteorológica de la NOAA, ver la televisión, escuchar la radio o consultar el Internet frecuentemente para obtener noticias e instrucciones oficiales a medida que estén disponibles.

Recursos Adicionales

Departamento De Seguridad Nacional De Los Estados Unidos

www.ready.gov

Cruz Roja Americana

www.redcross.org

Oficina De Manejo De Emergencias De Idaho

<https://ioem.idaho.gov>

Departamento De Salud De Idaho

www.health.idaho.gov

Centro Para El Control Y La Prevención De Enfermedades

<https://www.cdc.gov/orr/infographics/pfe-family.htm>

La Cruz Roja Americana "Prepárese Para Emergencias"

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html>

Kit De Primeros Auxilios Financieros De Emergencia De FEMA

<https://www.fema.gov/emergency-financial-first-aid-kit>

Oficina De Manejo De Emergencias De Idaho Preparación Personal y Familiar

<https://ioem.idaho.gov/preparedness-and-protection/personal-family-preparedness/>

Idaho Power "Prepárese Para Los Cortes De Electricidad"

<https://www.idahopower.com/outages-safety/outages/be-prepared/>

Idaho Power "Prepárese Para La Temporada De Incendios Forestales"

<https://www.idahopower.com/outages-safety/wildfire-safety/be-prepared-for-wildfire-season/>

Departamento De Salud Y Bienestar De Idaho Preparación Para Emergencias

<https://healthandwelfare.idaho.gov/health-wellness/emergency-planning/emergency-preparedness>

Asociación Americana De Personas Jubiladas Preparación para Desastres

<https://www.aarp.org/home-family/your-home/info-2020/emergency-preparedness>

Servicio Meteorológico Nacional – Nación Preparada Para El Clima

https://www.weather.gov/wrn/winter_safety