



Calendario de preparación

¡Esté preparado para DOS SEMANAS de desastre natural! Reparta el costo y el esfuerzo en 12 meses.

Meta del mes 1: almacene agua de emergencia por persona para dos semanas



¿Por qué? Un terremoto puede dañar el sistema del agua.

- Tenga un galón de agua para cada persona en su casa.
- Siga agregando agua cada semana hasta tener 14 galones de agua por persona.

Consejos

- Compre agua embotellada comercial, o embotéllela Ud. mismo.
- Almacene agua en la casa, en sitios como debajo del lavamanos o en armarios.
- Sepa cómo almacenar debidamente el agua. Véase el volante Take 5: *Agua para emergencias*.

Meta de los meses 2 y 3: almacene dos semanas de comida para emergencias por persona



¿Por qué? Las tiendas suelen cerrar después de un desastre o bien, a veces los estantes quedan vacíos.

- Consiga suficiente comida para el desayuno, almuerzo y cena de cada persona en su hogar.
- Siga agregando comida cada semana hasta que tenga dos semanas de comida por persona.

Consejos

- Busque alimentos con un largo tiempo de vida: comida enlatada, seca, deshidratada y congelada.
- Escriba la fecha de caducidad de la comida y rótela cuando sea necesario.
- Consiga comida que le guste a su familia y si es necesario, tenga comida para bebé o dietas especiales.
- Sea creativo, vea cómo hacer que la comida abunde más: caldo de pollo enlatado, vegetales enlatados ayudan a que rinda más la economía de como la lata de frijoles o de sopa.
- Para calentar la comida o hervir agua, use una estufa portátil o una parrilla para asar carne. Tenga fósforos y gas extra.

Ideas para el desayuno	Ideas para almorzar	Ideas para cena de cada
<ul style="list-style-type: none">• Cereal seco• Avena instantánea• Barras de desayuno• Fruta enlatada	<ul style="list-style-type: none">• Barras de proteína• Crema de maní• Fideos tipo ramen• Atún/pollo	<ul style="list-style-type: none">• Comida enlatada sin caducar: sopas, guisos, frijol• Vegetales enlatados• Comida congelada o seca

Meta del mes 4: tener provisión médica de emergencia



¿Por qué? La provisión médica puede salvar la vida.

- Consiga un equipo de primeros auxilios. Dígale a todos dónde estará.
- Renueve las recetas tan pronto como lo permita su seguro, e intente conseguir provisiones de emergencias para dos semanas. Hable con su proveedor médico sobre provisiones y medicina para emergencias.

- Consejos**
- Haga copias de las recetas, datos médicos y medicamentos para uso en caso de emergencia. Colóquelas dentro de una bolsa resellable y etiquételas con su nombre y la fecha de caducidad, una por persona.
 - Revise la fecha de caducidad cada año; si puede, tome la medicina antes de que caduque. Haga su propio equipo de primeros auxilios (ahorra dinero). Busque en Internet: “Kit primeros auxilios Cruz Roja”.

Meta del mes 5: haga un inodoro de emergencia, tenga suministros de higiene



¿Por qué? Un terremoto suele dejar sin funcionar los excusados por semanas o meses.

- Haga un sistema de cubeta doble: dos cubetas de 5 galones, una con etiqueta “orina” y otra “heces”.
- Guarde bolsas de basura extra, papel higiénico, toallas húmedas y desinfectante para las manos, materia natural como viruta, hojarasca y papel triturado.

- Consejos**
- Guarde los suministros para las cubetas dentro de éstas.
 - Hay asientos de excusado hechas para encajar sobre la cubeta de 5 galones.
 - Para más sobre saneamiento en emergencias, véase el volante *Take 5: Saneamiento en emergencias*.

Meta del mes 6: haga un plan de comunicación



¿Por qué? Si ocurre un desastre, puede quedar separado de sus seres queridos.

- Haga un listado con números telefónicos y correo-e de familiares, amigos, vecinos, escuela y trabajo. Incluya un contacto fuera del estado.
- Saque copias de la lista y compártalas con su familia y amigos; guárdela consigo.

- Consejos**
- Las líneas telefónicas pueden quedar ocupadas durante un desastre: los textos funcionan mejor que las llamadas.
 - Agregue un cargador de pilas al kit de emergencias, revíselo regularmente.
 - Asegúrese de poder recibir noticias e información importante. Obtenga un radio meteorológico AM/FM/NOAA.
 - Vea más sobre cómo hacer un plan de comunicación. Lea el volante *Take 5: Preparación familiar*.

Meta del mes 7: tenga una “mochila de escape” para la casa, el trabajo y el auto



¿Por qué? Puede que no esté en casa cuando ocurra el desastre o terremoto.

- Coloque en la mochila suministros de emergencia, comida y agua para tres días. Tenga una “mochila de escape” para la casa, el trabajo y el auto.
- En la mochila para el hogar, meta copias de documentos importantes, fotografías y su lista de contactos.
- En la mochila del auto lleve algo de efectivo, billete chico (las ‘ATM’ pueden estar fallando).
- En la mochila del auto ponga guantes de trabajo, herramientas básicas, cuerda, linterna.

Consejos

- Las linternas de cabeza dejan las manos libres para trabajar.
- Las bolsas de lona para compras, o las que tienen ruedas sirven bien de mochila.
- En la mochila del auto ponga artículos de temporada, como ropa abrigada y mantas para el invierno, protector solar y agua extra en el verano.
- Vea más acerca de provisiones y mochilas de emergencia. Lea el volante Take 5: *Provisiones de emergencia*.

Meta del mes 8: haga un equipo de seguridad para tener junto a la cama



¿Por qué? Para casos de lesiones de cabeza, manos y pies debido al vidrio que cae durante un terremoto por la noche.

- Meta en la mochila o caja debajo de la cama: linterna, zapatos resistentes, guantes de trabajo, casco para bici, y pata de cabra (abre-puertas atoradas).

Consejos

- Asegure el equipo de seguridad al marco de la cama para evitar que se mueva durante un terremoto.

Meta del mes 9: haga de su hogar un lugar seguro para terremotos



¿Por qué? La mayoría de heridas son provocadas por objetos que caen durante un terremoto.

- Fije bien con correas o soportes comerciales los muebles pesados, televisores grandes y monitores de computadora.
- Fije bien los gabinetes con seguros a prueba de niños de modo que no le caigan encima los objetos.
- Fije bien objetos frágiles con masilla de museo.
- Fije el calentador del agua a la pared con taquetes.
- Ubique, aprenda cómo apagar/cerrar servicios: electricidad, agua y gas natural.

Consejos

- Coloque una llave inglesa al lado del medidor de gas para poder apagarlo rápidamente de ser necesario. NOTA: cierre el gas natural sólo si percibe un olor a “huevo podrido”; vea si el medidor va más rápido que lo usual, o si escucha un sonido siseante. JAMÁS abra de nuevo el gas; debe revisarse si tiene fugas. Sólo debe abrirlo de nuevo un profesional.
- Vea más sobre cómo preparar su hogar. Lea el volante Take 5: *Preparación del hogar*.

Meta del mes 10: que sus mascotas sean parte del plan de preparación



¿Por qué? Las mascotas también son familia

- Agregue en la provisión de emergencia dos semanas de agua, comida y bocadillos por mascota.
- Recurra al 'sistema de amigos' con los vecinos para tener alguien disponible que cuide a sus mascotas cuando usted no esté.
- Haga copias extra de los archivos de vacunas y datos del microchip. Haga impresos y suba copias en línea en un sitio electrónico o de memoria portátil.

Consejos

- Imprima fotografías de sus mascotas; pueden servir en caso de que se le pierda.
- Asegúrese de ponerle microchip a sus mascotas y registrarlos con el fabricante. Actualice los datos de contacto cada vez que cambien o que usted se mude.
- Vea más sobre cómo preparar a las mascotas. Lea el volante Take 5: *Preparación de la mascota*.

Meta del mes 11: conozca a sus vecinos y fomente la comunidad



¿Por qué? Puede que sus primeros contactos no estén disponibles de inmediato durante un desastre.

- Organice una parrillada, fiesta de vecindario, o noche de juegos para conocer a sus vecinos. Una red social fuerte ayuda durante y después de un desastre.
- Haga un listado de contactos en su comunidad; incluya nombres, direcciones, correos-e y números de Tel.
- Descubra qué habilidades hay entre ellos que serían útiles en una emergencia (primeros auxilios, carpintería, etc.).

Consejos

- Comuníquese con sus amigos y vecinos en caso de un desastre. Ayude en lo que pueda.
- Forme un grupo de Facebook con sus amigos y familiares para compartir datos.
- Vea más acerca de cómo conectarse con la comunidad. Lea el volante Take 5: *Conéctese*.

Meta del mes 12: entérese de los riesgos en el Condado de Washington



¿Por qué? Mientras más sepa sobre los riesgos, mejor preparado estará.

El Condado de Washington es propenso a muchos tipos de riesgos: terremotos, vientos huracanados, tormentas de nieve, calor y frío extremo, inundaciones y más. Entérese de tales riesgos y cómo pueden afectar a su familia y amigos.

- Lea el volante Take 5: *Riesgos en el Condado de Washington; Preparación para terremotos; Clima dañino en verano e invierno*.