



# Preparación para individuos y familias en casos de desastre

## Obtenga más información sobre temas relacionados:

- Preparación del Hogar
- Suministros de Emergencia
- Conéctese

Para más información, visite [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

## Seguridad pública

Emergencias: 9-1-1

Si no es emergencia: (503) 629-0111

Contactos de emergencia (nombre / Tel.)

Contactos de emergencia:

Contactos fuera de área:

Escuela/guardería:

Doctor:

Vecino:



## ¿Está listo para un desastre? Hágase las sig. preguntas:

- ¿Qué peligros pueden afectar mi hogar, lugar de trabajo o escuela?
- ¿Puedo recibir alertas y avisos si ocurre una situación peligrosa?
- ¿Puedo comunicarme con mi familia y amigos si se interrumpen los sistemas de comunicación?
- ¿Cuento con lo necesario para sobrevivir una emergencia?
- Las personas con las que vivo, ¿saben qué hacer en caso de emergencia?

## Conozca los riesgos

Existen muchos riesgos en el Condado de Washington que pueden poner en peligro su seguridad y bienestar, o dañar su hogar o lugar de trabajo. Estamos en riesgo de tormentas invernales, vientos huracanados, inundaciones, terremotos, brotes de enfermedades y más. Entérese mejor, vea los sig. recursos:

- Página web de peligros y gestión de emergencias del Condado de Washington: [www.co.washington.or.us/EmergencyManagement/Hazards/](http://www.co.washington.or.us/EmergencyManagement/Hazards/)
- Folletos Take 5 sobre peligros en el Condado de Washington, clima extremo de verano e invierno, preparación para un terremoto.

## Manténgase informado y conectado



**Esté informado.** Vea la manera de recibir avisos y alertas de modo que pueda actuar pronto en caso de un desastre

### En su hogar

- Radio NOAA es un servicio meteorológico de alerta para todo tipo de emergencias en su área.
- Sintonice las noticias locales para obtener información de emergencia.

### Cuando ande fuera

- Reciba alertas en su Tel. inteligente. Inscríbese en [PublicAlerts.org](http://PublicAlerts.org). También puede descargar la App CodeRED, ¡es gratis!

- Sintonice la radio local en el 91.5 FM (OPB) o su estación de radio favorita para obtener información de emergencia.

**Manténgase conectado.** Elabore un plan para que pueda comunicarse con amigos y familiares si se interrumpen los sistemas de comunicación.

### 1. Recolecte información

Escriba los números de Tel. y direcciones de:

- Cada persona que viva en su hogar
- Familiares y amigos en su área local
- Contactos de trabajo, escuela, guardería y cuidadores de salud

## 2. Elija un contacto fuera del área

Elija a un amigo o familiar que viva en otro estado. Pregúnteles si compartirían información durante una emergencia cuando alguien llame. Dé a sus amigos y familiares este número de Tel. Los mensajes de texto sí suelen llegar cuando las llamadas no salen.

## 3. Comparta los datos

Comparta la información del contacto con amigos y familiares. Mantenga este dato con usted en la billetera o bolso, en la mochila u otro lugar que pueda acceder fácilmente.

## Junte dos semanas de suministros de emergencia



¿Por qué? Un desastre puede bloquear el acceso a los supermercados y a las tiendas donde obtiene comida y suministros. Un terremoto suele cerrar las tiendas durante semanas, o más.

¿Hasta cuándo? Dos semanas de suministros de emergencia bastan hasta que llegue la ayuda. Con suerte, tendría lo suficiente a la mano. Vea más sobre tales suministros en el folleto Take 5 ['Tome 5'], y reúna las demás provisiones conforme el Calendario de preparación de Take 5.

## Planifiquen y practiquen juntos



Todos en su hogar necesitan trabajar juntos para crear un plan de emergencia. Cada persona debe jugar un papel y saber cómo responder en una emergencia. Hable con su familia durante la cena, o luego de ver una película acerca de desastres.

Anime a sus vecinos a prepararse. Cuando las personas trabajan juntas y comparten los recursos, se recuperan más rápidamente. Procure hablar con sus vecinos organizando una parrillada o una noche de juegos.

### Indique dónde reunirse en una emergencia

- **Adentro:** necesario para cuando no sea seguro estar afuera, como en caso de vientos huracanados o un derrame de químicos.
- **Punto de reunión afuera:** para cuando no sea seguro estar adentro, como en un incendio; determine un punto de referencia cerca del hogar, que todos conozcan, como el buzón o la casa del vecino.
- **Área local:** si el desastre ocurre cuando no esté usted en casa y no puede volver, indique un sitio lejos de la casa donde viva un amigo, o una biblioteca o un templo.

### Hable de suministros de emergencia

Todos deben saber dónde se encuentran los suministros de emergencia y cómo utilizarlos. Cada persona en el hogar puede ayudar para ver dónde guardar agua o comida extra.

### Practiquen juntos

Al menos una vez al año, practiquen juntos el plan de emergencia. Más adelante verá algunas ideas para practicar planes de emergencia.

- **Simulacro de incendio:** haga que todos evacúen la casa y se reúnan en su punto de reunión de emergencia. Vea más sobre dicha planificación en: [www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning](http://www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning).
- **Terremoto:** practique el simulacro de terremoto mediante un "¡Al suelo!, ¡Cúbrase! y ¡Espere!". Para más información sobre seguridad en caso de terremotos y el simulacro anual en Oregon vea [www.ShakeOut.org/Oregon](http://www.ShakeOut.org/Oregon).
- **Comuníquese:** practique enviar textos, llame a sus contactos fuera de área.
- **Revisión anual:** revise los suministros de emergencia, estudie cómo utilizarlos. Revise las fechas de caducidad y reemplace artículos vencidos, como las pilas.
- **Primeros auxilios:** aprenda RCP y técnicas de primeros auxilios. ¿Cómo? Procure una clase cerca de usted en: RCP o DEA <https://www.redcross.org/take-a-class>.