



**M A V I**

Movimiento para el Alcance de Vida Independiente

# MANUAL PARA LA PREPARACIÓN Y MANEJO DE EMERGENCIAS



## DE PERSONAS CON IMPEDIMENTOS



# Traducido y adaptado por

## Movimiento para el Alcance de Vida Independiente

### **Sobre el Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias para Personas con Impedimento**

Este manual es el resultado de años de trabajo por miembros pasados y actuales del Consejo de Wisconsin para Discapacidades Físicas. Después de ser testigos de lo ocurrido a las personas con discapacidades físicas después de los huracanes Rita y Katrina, el Consejo observó la falta de un plan para garantizar la seguridad y protección de las vidas de las personas, en particular las personas con discapacidades físicas, antes y durante una emergencia o desastre natural.

El Kit de Herramientas de Preparación para Emergencias fue desarrollado originalmente por la Asociación de Personas Sordas de Wisconsin en colaboración con la Oficina de Wisconsin para las Personas Sordas y con Pérdida de Audición. El presente manual es uno traducido y adaptado por *Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI)* para su aplicación en Puerto Rico luego de observar el desastre ocasionado por el Huracán María y en particular el impacto adverso que tuvo el mismo sobre las personas con discapacidad. Nuestro deseo es que las personas con impedimentos logren prepararse adecuadamente para minimizar los daños a su persona y su propiedad en un próximo desastre o emergencia.

El ***Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias de Personas con Impedimento*** de MAVI sirve como una herramienta de recursos para ofrecer a todas las personas, particularmente a las personas con impedimentos, información sobre la preparación efectiva para desastres o emergencias incluyendo; consejos, listas de cotejo, tarjetas de emergencia para la billetera, herramienta de comunicación visual, entre otros recursos.

Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI), el Consejo de Wisconsin para Discapacidades Físicas, la Asociación de Personas Sordas de Wisconsin y todos sus auspiciadores, se eximen de cualquier responsabilidad legal por cualquier daño, pérdida o gasto directo, indirecto, especial, incidental o consecuente que surjan a raíz del uso o incapacidad de uso de este manual o relacionado a cualquier falla en las acciones relacionadas con la preparación para un desastre o emergencia.

Para obtener una copia electrónica de este manual o para más información, visite la página de internet de MAVI a [www.mavi-pr.org](http://www.mavi-pr.org), comuníquese al 787-758-7901 o por correo electrónico a [infomavipr@gmail.com](mailto:infomavipr@gmail.com).

## **Reconocimientos:**

Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI) le agradece al Consejo de Impedimentos Físicos de Wisconsin por permitirnos reproducir sus materiales. MAVI tiene autorización del Consejo para modificar el manual y los materiales relacionados para atender la preparación para desastres de las personas con impedimentos en Puerto Rico. El Consejo de Wisconsin para Discapacidades Físicas expresa su agradecimiento a la Asociación de Personas Sordas de Wisconsin por permitirles utilizar estos materiales y modificarlos para atender las necesidades de personas con impedimentos físicos y otros impedimentos.

Este material es posible gracias, en parte, a una subvención cooperativa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) Preparación de Emergencia de Salud Pública (PHEP, por sus siglas en inglés), Subvención número CFDA 93.074-CDCRFA-TP12-1201. Apoyo adicional para este material fue provisto, en parte, por la División de Salud Pública de Wisconsin, Programa de Preparación de Emergencia de Salud Pública, Subvención número 5U90TP000561-04 de los Centros para CDC PHEP. Las opiniones expresadas en los materiales no necesariamente reflejan las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos como tampoco de las marcas registradas, prácticas comerciales o se implica el endoso por parte del gobierno de Estados Unidos o el Estado de Wisconsin.

## **MAVI agradece el apoyo de las siguientes personas y fundaciones:**

Agradecemos a Lisa M. Sobczyk y Anastasia M. Detert del “Wisconsin Department of Health Services” por facilitarnos la información del manual y permitirnos su traducción para Puerto Rico. A Doug Defoe quien nos proporcionó la primera copia del manual de Wisconsin como herramienta de preparación para las personas con impedimento en la isla y a todas las personas que de alguna manera hicieron este manual posible.

MAVI agradece y reconoce las contribuciones de las siguientes organizaciones quienes proveyeron los fondos necesarios para la traducción, adaptación y reproducción de este manual:

**Unidos por Puerto Rico y Fundación Flamboyán.**



## MAVI

Es una organización sin fines de lucro, con sobre 30 años al servicio de adultos con impedimentos significativos de 14 años en adelante, residentes de Puerto Rico; incluyendo Vieques, Culebra e Islas Vírgenes. Promovemos la independencia, productividad e inclusión de la población en todos los aspectos de nuestra sociedad.

### NUESTRA MISION

Movimiento para el Alcance de Vida Independiente es la organización pionera, sin fines de lucro que promueve la práctica de la filosofía de vida independiente y brinda a las personas con impedimentos las herramientas necesarias para lograr su auto determinación.

Impulsamos la independencia, igualdad, productividad, apoderamiento e inclusión del ser humano en todos los aspectos de la sociedad.

**Búscanos en:**

Página Cibernética:



[www.mavi-pr.org](http://www.mavi-pr.org)

[infomavipr@gmail.com](mailto:infomavipr@gmail.com)

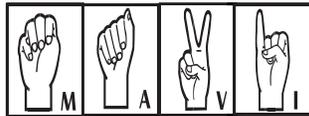


**M A V I**

Movimiento para el Alcance de Vida Independiente

### REQUISITOS

1. Tener un impedimento significativo que limite su habilidad para funcionar de manera independiente.
2. Completar orientación en la filosofía de vida independiente y activar expediente.
3. Tener expectativa de que los servicios a ser provistos aumentarán su nivel de independencia, productividad o inclusión.



**Servicios de Comunicación para la población con impedimento auditivo en todos nuestros centros**



#### MAVI-REGION METRO

Dirección Postal: PO Box 25277

San Juan PR 00928 –5277

Dirección Física: Urb. Tres Monjitas

C/Federico Costas #151

Local #8,

Hato Rey, PR 00918

Teléfonos: 787-758-7901

Libre de Cargos: 1-888-549-6284

Purple: 787-523-9867

Facsímil: 787-758-8844

E-mail: [directora@mavi-pr.org](mailto:directora@mavi-pr.org)

#### MAVI-REGION NORTE

Dirección Física: Ave. José De Diego #257

Arecibo, PR 00612

Teléfono: 787-881-6283

Sorenson: 787-563-9130

#### MAVI-REGION ESTE

Dirección Física: Calle Gardenia

Bo. La Ponderosa,

Antigua Escuela

La Ponderosa

Río Grande, PR 00745

Teléfono: 787-809-7001

Sorenson: 787-563-9165

#### MAVI-REGION CENTRAL

Dirección Física: Urbanización Santa Juana,

Calle #15 N-9 y 10,

Caguas Puerto Rico 00725

Teléfono: 787-746-7438

Purple: 787-523-8142

Sorenson: 787-545-7719

#### MAVI-REGION NORTE CENTRAL

Teléfono: 787-200-2984

# MOVIMIENTO PARA EL ALCANCE DE VIDA INDEPENDIENTE (MAVI)

## PROGRAMA DE VIDA INDEPENDIENTE

Nuestra meta es que las personas con impedimentos significativos puedan alcanzar una vida independiente plena y completa. Existen cinco servicios medulares que se ofrecen a tono con la filosofía de vida independiente. Los servicios se ofrecen tanto en las oficinas de MAVI como en nuestra unidad móvil, MAVI Sobre Ruedas.

**Destrezas de Vida Independiente:** Las clases de destrezas de vida independiente están enfocadas a educar y adiestrar a las personas con impedimentos para proveerles herramientas que le permitan mayor independencia en el hogar y en la comunidad. Se les capacita en higiene personal, confección de alimentos, mantenimiento del hogar, manejo de presupuesto, destrezas de vida diaria, movilidad, transportación y clases de computadora, entre otros.

**Consejería Par:** Servicios ofrecidos por empleados de MAVI (70% de los cuales tienen impedimentos) que le demuestran a través de sus propias historias de éxito la capacidad del ser humano de superarse a pesar de su limitación.

**Intercesión individual, grupal y de sistema:** A través de talleres y grupos de apoyo promovemos que los consumidores aprendan a interceder por sus propios derechos y luchan por igualdad y mejoría en la calidad de vida.

**Información y Referido:** A través de los servicios de información y referido se le facilita el acceso a todos aquellos servicios y recursos que necesitan para sus actividades diarias como vivienda, equipos asistivos y servicios médicos, entre otros.

**Servicios de Transición:** Ofrecemos servicios a los jóvenes con impedimentos en transición a la vida adulta para motivarlos y asegurar que continúen estudios y/o trabajo y logren ser independientes. Trabajamos la prevención de la institucionalización de personas con impedimentos y el acceso a la vida en comunidad en personas con impedimentos institucionalizadas.

### SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

En adición a los servicios medulares, MAVI también ofrece servicios complementarios como: Clases de lenguaje de señas básico, grupos de apoyo para consumidores y padres, Team MAVI, MAVI All Stars, Camp MAVI, orientaciones y talleres a la comunidad, donaciones de equipos asistivos, modificaciones al hogar (según disponibilidad de fondos) y apoyo emocional a través de psicólogos, trabajadores sociales y consejeros.

### PROGRAMA DE EMPLEO SOSTENIDO

Identificamos oportunidades de empleo, proveemos servicios de colocación y adiestramiento en ambientes reales de trabajo, integrando a los individuos con impedimentos más severos en la fuerza laboral, fortaleciendo su economía y estabilidad familiar.

### PLANIFICACION Y ASISTENCIA DE INCENTIVOS LABORALES (WIPA)

A través de la Ley de Boleto al Trabajo e Incentivos Laborales brindamos al beneficiario por incapacidad de la Administración del Seguro Social asistencia y planificación de sus beneficios para que logre una

integración exitosa al mundo del trabajo. Esto incluye un periodo de transición extenso en el cual no necesariamente se pierden beneficios mientras trabaja. Ofrecemos talleres educativos y consejería para apoyar al beneficiario a alcanzar su meta vocacional.

### ACADEMIA DE LIDERES

Talleres dirigidos a jóvenes con impedimentos y/o deficiencias en el desarrollo de 18 a 30 años y/o sus padres. Mediante estos talleres se busca capacitar a jóvenes para que sean ellos los que intercedan por su población en las esferas públicas y privadas. Los talleres educan sobre gobernanza, principios legales y éticos, aspectos fiscales de organizaciones y prácticas efectivas de liderazgo, entre otros.

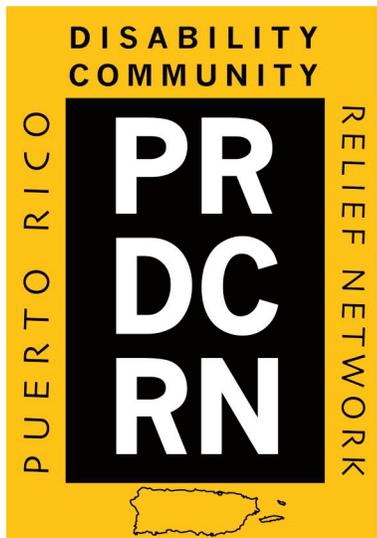
### RED DE EMPLEO

MAVI tiene una Red de Empleo certificada por la Administración del Seguro Social, bajo el Programa de Boleto al Trabajo o "Ticket to Work" y estamos autorizados a proveer servicios de empleo a los beneficiarios del Seguro Social por Incapacidad que desean activar su boleto.

### LEY ADA

MAVI es la única organización en Puerto Rico, subvencionada y con personal certificado por la Universidad de Cornell para divulgar la Ley ADA en Puerto Rico, a través del "Disability and Business Technical Assistance Centers" (DBTAC). Ofrecemos asistencia técnica a grupos e individuos, totalmente gratis. Llámenos y oriéntese.





## Puerto Rico Disability Community Relief Network

El 20 de septiembre de 2017 Puerto Rico sufrió el embate del huracán María, evento atmosférico que cambió nuestras vidas para siempre, y más aún la vida de las personas con impedimentos y/o deficiencias en el desarrollo. Este evento destruyó todo lo que durante décadas Puerto Rico había logrado desarrollar. El embate fue de tal magnitud que nos dejó desprovistos de los elementos esenciales que requerimos para nuestra sobrevivencia diaria: servicios de energía eléctrica, servicios de agua potable, residencias, edifi-

cios y carreteras completamente destruidas, falta de todo tipo de comunicación desde teléfonos, radio, televisión e internet, falta de acceso al dinero y nuestras tarjetas de crédito para las compras básicas de alimentos y gasolina y la falta de servicios médicos y hospitalarios, entre otros. En fin, Puerto Rico tuvo una experiencia sobrenatural que los llevó atrás a los años 60 cuando no contábamos con el desarrollo económico y tecnológico que disfrutábamos antes de María.

*“Los desastres son siempre inclusivos; las respuestas y la recuperación no los son, a menos que nosotros planifiquemos para ello”.*  
*June Isaacson Kailes*

### EXPERIENCIAS VIVIDAS POR PERSONAS CON IMPEDIMENTO

Si creemos que el impacto fue fuerte para la población en general, lo fue más aun para las personas con impedimentos. Ejemplo de ello:

- personas que requieren de ventiladores, máquinas de apnea del sueño y máquinas de terapia respiratorio no contaban con estos equipos para aminorar sus condiciones de salud ya que no contaban con energía eléctrica para conectarlos.
- personas sordas desconocían **completamente** lo que estaba sucediendo luego del huracán ya que el único medio de comunicación funcionando era la radio y no podían escucharlo.
- pacientes de diálisis y quimioterapia no tenían acceso a los tratamientos médicos que requerían para prolongar sus vidas.
- personas con impedimentos emocionales y/o mentales no tenían acceso a sus medicamentos y/o servicios de salud mental ya que no había clínicas y/o oficinas abiertas para atenderlos.
- personas con impedimentos de movilidad perdieron sus sillas de ruedas o no tenían acceso a lugares por la falta de accesibilidad en las carreteras.
- personas encamadas no tuvieron acceso a entrega de alimentos y/o agua porque cuando las entidades estatales y federales entregaban, lo hacían en un punto céntrico y se olvidaron en los primeros días de los encamados y/o los de limitaciones físicas que no podían llegar allí.
- Personas envejecientes que vivían en hogares de ancianos, perdieron sus cisternas, su energía eléctrica, y quedaron atrapados en edificios sin poder salir de ellos y sin comida ni agua.





### RED DE ALIVIO PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS EN PUERTO RICO

Es por ello, que consciente de todo lo que estaba sucediendo, que la organización sin fines de lucro, Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI) se reportó a trabajar el 25 de septiembre a sus oficinas para atender las necesidades de nuestra población. Inmediatamente, comenzaron a visitar refugios para identificar las necesidades de la población y a entregar suplidos de donaciones previas recaudadas para el Huracán Irma. No obstante, la necesidad era vasta y los recursos humanos y de suplidos era limitados. Así que, gracias a la colaboración de la Dra. Carol Salas, Directora Ejecutiva del Instituto de Deficiencias en el Desarrollo, se logró aunar esfuerzos con otras organizaciones dedicadas a atender a las personas con impedimentos y/o deficiencias en el desarrollo. A esos efectos, se unieron: Movimiento para el Alcance de Vida Independiente (MAVI), el Instituto de Deficiencias en el de Desarrollo (IDD), el Consejo Estatal de Deficiencias en el Desarrollo (CEDD), la Defensoría de Persona con Impedimentos (DPI) y el Programa de Asistencia Tecnológica de Puerto Rico y juntas crearon el **Puerto Rico Disabilities Community Relief Network (PRDCRN)**.

Estas organizaciones se unieron de primera instancia para atender las necesidades apremiantes de la población a raíz del huracán. No obstante, la meta es lograr implementar un plan de desastres dirigido a atender las necesidades de la población con impedimentos y/o deficiencias en el desarrollo que incluya todas las fases: desarrollo, implementación y evaluación de la preparación, respuesta y el proceso de recuperación y mitigación antes, durante y después de un desastre. Más aun, proponen asegurar que tanto el gobierno estatal como el gobierno federal cree un plan inclusivo de desastre donde estas agencias y otras tengan participación plena en el proceso para asegurar que las personas con impedimentos y/o deficiencias en el desarrollo estén consideradas y atendidas durante cualquier tipo de desastre natural, hecho que no fue evidenciado en este desastre.

Integrantes del  
Puerto Rico  
Disability  
Community  
Relief Network



M A V I

Movimiento para el Alcance de Vida Independiente



## Vision

Todas las personas con impedimento estarán seguras antes, durante y después de un desastre.

## Nuestro Propósito

Nuestro propósito es que las necesidades de las personas con impedimento sean contempladas en los planes de emergencia de Puerto Rico para lograr su bienestar e inclusión tras un desastre.



## Logros del PRDCRN:

- Impactar a miles de familias
- Ofrecer asistencia y atención a personas con todo tipo de impedimento y/o deficiencia en el desarrollo incluyendo: múltiples (31%), físicos (23%), mentales/emocionales (23%), auditivos (10%), visuales (7%), cognitivos (4%) y autismo (2%).
- Impactar 64 de los 78 municipios de Puerto Rico mediante visitas a refugios, hogares de envejecientes, hogares y comunidades.
- Recibir y distribuir donativos que incluyen: alimentos, agua, artículos de bebé, pañales de adultos, ropa, zapatos, medicamentos, artículos de higiene personal, artículos de primeros auxilios, linternas, baterías, toldos, repelentes, materiales de limpieza, equipos asistivos como bastones, sillas de ruedas, camas de posiciones, máquinas de terapia, glucómetros, esfigmomanómetros y otros.
- Proveer otros servicios como: recogido de medicamentos en farmacias, servicios de transportación a sus hogares, asistencia en la búsqueda de alternativas de vivienda, limpieza de hogares para que pudieran salir de los refugios y regresar a sus hogares, consejería psicológica y espiritual, entre otros.
- Obtener donativos de agencias públicas y privadas como Portlight Inclusive Disaster Strategies, AUCD, El Mezzanine, Trach Mom's, Camphill Village, Silver Fire, Manolo Cidre, Carmen Ramos, Pass It On Center, Bass Berry and Sims, Raymond Tosado, AARP, FEMA, 4LIFE y otros contribuyentes.



Además, PRDCRN estableció una línea de ayuda para que cualquier persona con impedimento y/o deficiencia en el desarrollo que tenga una necesidad pueda llamar al 787-758-7901 para informar su necesidad. Estas cinco organizaciones crearon un centro de acopio donde están recibiendo donativos de ropa, alimentos, agua y equipos asistivos de toda persona y/o organización interesada en ayudar. El personal de estas organizaciones siguen entregando personalmente a los necesitados los donativos.

La PRDCRN agradece a todos los que de una manera a otro han colaborado en estos esfuerzos y exhorta a la comunidad en general a estar pendiente de sus vecinos y/o familiares con impedimentos y/o deficiencias en el desarrollo y nos ayude a asegurar que en medio de un desastre puedan recibir los servicios y recursos que tanto necesitan. Si eres persona con impedimento y necesitas ayuda puedes llamar al **787-758-7901** o comunicarte a [infomavipr@gmail.com](mailto:infomavipr@gmail.com)

***“No podemos ayudar a todo el mundo, pero todo el mundo puede ayudar a alguien”,***

# Índice

## Introducción

Cómo utilizar el Manual .....	1
-------------------------------	---

## HERRAMIENTAS PARA LA PREPARACIÓN DE UNA EMERGENCIA O DESASTRE

¿Qué incluye el manual? .....	3
Listas de Cotejo para Emergencias .....	4
Tarjeta de Emergencia Médica para Billetera .....	6
Plan Familiar para Emergencias .....	7
Formulario de Planificación Familiar para Emergencias .....	7
Guía de Planificación para Desalojo .....	13

## CONSEJOS A PERSONAL DE PRIMERA RESPUESTA Y VOLUNTARIOS

Cómo comunicarse con Personas en Situaciones de Emergencia .....	19
Alfabeto en Lenguaje de Señas .....	20
Consejos al Personal de Primera Respuesta para Profesionales y Voluntarios .....	21
Kit Herramientas en Línea y Herramienta de Comunicación Visual .....	26
Documentos Importantes .....	27

## DESASTRES Y EMERGENCIAS POR CLIMAS EXTREMOS

Tormenta Eléctrica .....	29
Tornado .....	31
Inundación .....	33
Calor Extremo .....	35
Sequía .....	37
Fuego Forestal .....	38
Fuego en el Hogar .....	41

¿Cómo me preparo para el Invierno? .....	45
Invierno .....	46
Congelación .....	49
Hipotermia .....	50

## **DESASTRES NATURALES Y OTRAS EMERGENCIAS**

Materiales Peligrosos .....	53
Emergencia de Productos Químicos Caseros .....	56
Apagones de Electricidad .....	58
Explosiones .....	60
Plantas de Energía Nuclear / Transporte Desperdicios Nucleares .....	61
Epidemia o Pandemia .....	63
Amenazas Biológicas .....	64
Clima Global .....	66
Terremoto .....	67
Huracán .....	69
Tsunami .....	72
Volcán .....	73

## **GLOSARIO Y REFERENCIAS**

Glosario y Términos Importantes.....	75
--------------------------------------	----

## **LISTAS DE COTEJOS Y DOCUMENTOS ADICIONALES**

# Introducción

## Cuando algo malo ocurre, ¿Sabe qué hacer? ¿Le preocupa que no sepa cuándo puede ocurrir un desastre? ¿Tiene miedo de que los rescatistas no lo encuentren si necesita ayuda para salir?

Proteja lo que le importa. Sepa cuándo vendrá un desastre o mal tiempo. Sepa qué hacer en los distintos tipos de emergencia. Tendrá mejor probabilidad de sobrevivir si tiene un plan y está preparado. Después de un desastre grande, puede que tenga que esperar que lo rescaten. Puede que la ayuda no llegue por varias horas, varios días o hasta una semana después. En estos casos tendrá que cuidarse usted, a su familia y a sus mascotas hasta que llegue la ayuda.

Este manual es el primer paso para estar preparado e informado en caso de un futuro desastre o emergencia. Aquí le presentamos algunas cosas que puede hacer para comenzar a prepararse:

- 1. Establezca una reunión.** Hable con todas las personas de su hogar. Revisen el manual juntos. Planifiquen cómo responderán en caso de una emergencia; recuerde que pueden ocurrir en cualquier momento. Prepárese para lo que hará si está en su casa, en la escuela, en el trabajo o mientras está de vacaciones.
- 2. Tome responsabilidad.** Asigne tareas a cada persona de su hogar. Haga un plan para trabajar como un equipo.
- 3. Planifique con tiempo.** Puede que se separe de su familia durante una emergencia (como un fuego en la casa o un desalojo). Planifique dónde se reunirán y cómo se comunicarán. Haga preguntas como: ¿Cómo llegarán allí? ¿En qué dirección irán? ¿Hay un refugio cerca? (Por ejemplo, ¿tiene la opción de quedarse en un hotel? ¿con amigos o familiares? ¿en algún otro lugar seguro?)
- 4. Discuta cómo se comunicarán.** Planifique cómo se comunicará con su familia u otras personas que viven con usted para dejarles saber que está bien. Hable sobre cómo se encontrarán.
- 5. Haga planes para su(s) mascota(s) o animal(es) de servicio.** Decida cómo cuidará de sus mascotas o animales de servicio durante un desastre. Recuerde también planificar para sus necesidades. Decida quién será responsable de cada mascota durante un desalojo. Es mejor llevarse a sus mascotas con usted si puede. Los animales de servicio **tienen** que quedarse con la persona para quien los han entrenado a servir.
- 6. Tenga un plan de desalojo de su hogar y practíquelo dos veces al año.** Practique conducir por la ruta de desalojo identificada por usted. Encuentre diferentes maneras de llegar en caso de que las carreteras o los puentes estén cerrados. Tenga un plan para saber qué hacer si no hay transportación pública.

# Introducción

7. **Escoja con quién se comunicará durante un desastre.** Esta es su **persona de contacto de emergencia**. Él o ella debe vivir en otro pueblo o estado. Puede que sea más fácil comunicarse con alguien fuera de su área local durante un desastre. Escriba su número de teléfono, correo electrónico y dirección en el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**. Asegúrese de que todos en su hogar tengan una copia.

8. **Empaque suministros de emergencia que duren 10 días.** Use las listas de cotejo incluidas en este kit de herramientas como guía. Verifique su kit cada seis meses y reemplace cualquier producto que pueda expirar como comida, agua, medicina o baterías.

9. **Tenga recursos disponibles.** Encuentre artículos que ya tenga en el hogar o compre artículos usados en tiendas de segunda mano o ventas de garaje para sus kits de emergencia y su **MOCHILA DE EMERGENCIA**. No tiene que hacer todo esto a la vez. Reúna las cosas que ya tiene primero. Haga una lista de lo que necesita buscar; luego añada cosas, según las consiga.

10. **Infórmese.** Los mensajes de texto y correo electrónico pueden indicarle cuándo ha ocurrido un desastre y cómo escapar. Puede encontrar este servicio en su oficina de gobierno local, estación de televisión o periódico. Si está disponible en su área, ¡inscríbese! También puede usar aplicaciones en su teléfono inteligente para mantenerse informado. Si no tiene acceso a aplicaciones, textos o correos electrónicos, pida a alguien de su confianza que le deje saber cuando haya ocurrido algo.

## Artículos que podría necesitar:

**Linternas:** Empaque linternas regulares o solares y lámparas de mano. Verifique que tengan baterías e incluya baterías adicionales. Las lámparas de mano son importantes para ver caras, leer labios e interpretar el lenguaje de señas.

**Silbatos:** Si está atrapado un silbato puede guiar a los rescatistas hasta donde usted está aunque usted no pueda ver u oír a las personas que lo están buscando.

**Cargadores de teléfono celular y tabletas:** Muchos de nosotros usamos teléfonos inteligentes o tabletas para comunicarnos. Mantenga varios cargadores que sean fáciles de obtener en una emergencia. Un cargador manual es aquel que puede cargar un teléfono o tableta cuando gira la palanca de mano. Debería tener un cargador manual o solar en caso de que no haya electricidad durante largos periodos de tiempo.

Puede que tenga **espejuelos o lentes de contacto, dispositivos de audición, implantes cocleares o amplificadores personales**. No olvide usar recipientes de almacenamiento a prueba de agua al empacar sus dispositivos de audición, implantes cocleares y más. Empaque cargadores y adaptadores de cargador de auto o solares para teléfonos celulares, computadoras portátiles, tabletas, dispositivos de movilidad y cualquier otro artículo que haya que cargar.

## ¿Qué incluye este Kit de herramientas?

Esta es la lista de lo que incluye su **MANUAL PARA LA PREPARACIÓN DE MANEJO DE EMERGENCIAS PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTO**. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con **MAVI** al (787) 758-7901 o [infomavipr@gmail.com](mailto:infomavipr@gmail.com).

Prepárate. Haz un plan.

Listas de Cotejo:



Cotejo general



Cotejo para el kit del carro



Cotejo para personas con impedimentos



Cotejo de documentos importantes

Tarjeta para su billetera para información médica y de contactos importantes:



Tarjeta para billetera de emergencias médicas

Formulario de planificación familiar para emergencias:



Formulario de planificación familiar para emergencias

El manual de preparación de emergencias incluye información sobre planificación en caso de desalojo/escape.



Guía de planificación para desalojos

Puede obtener copias electrónicas de este kit de herramientas en <https://www.mavi-pr.org>:



Kit de herramientas por internet

Herramienta Visual de Comunicación que puede utilizar para comunicarse más rápido.

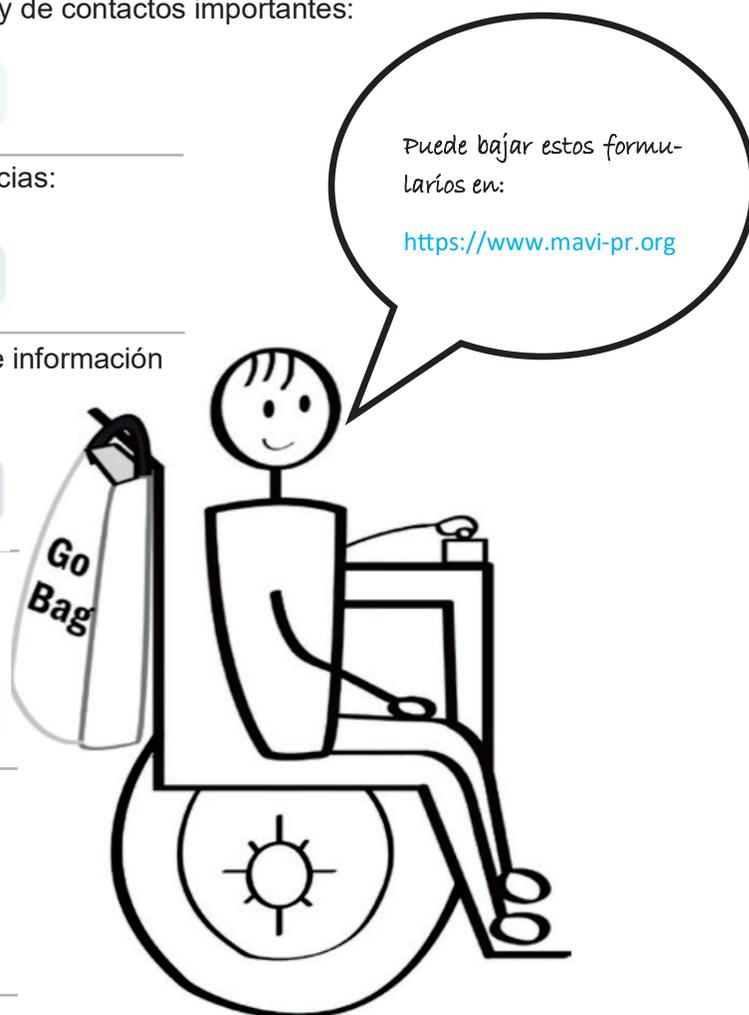


Herramienta para la Comunicación Visual

Formularios Adicionales:



Plan de Salud e Información Médica



# Listas de cotejo para emergencias

Esté preparado antes, durante y después de un desastre. Esta sección explica cómo usar las herramientas y los recursos en el Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias para Personas con Impedimento de MAVI: Prepárate, haz un plan. Si necesita copias adicionales de estas herramientas y recursos, puede fotocopiar este manual o bajarlas de la página.

Lo que es necesario para diferentes emergencias depende de sus necesidades personales y sus circunstancias específicas: dónde vive, la cantidad de personas en su familia y sus edades, si tiene un auto o depende de transportación pública, si tiene mascotas o animales de servicio, sus necesidades médicas y de asistencia tecnológica y otros factores.

Es importante que planifique para tener disponible lo que necesite para diferentes tipos de emergencias o desastres naturales. Si tiene que desalojar, quedarse en su hogar, refugiarse en su carro, o quedarse en el trabajo, use estas listas de cotejo para emergencias para ayudarlo a identificar lo que necesita.

- **LISTA DE COTEJO GENERAL**
- **LISTA DE COTEJO DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES**
- **LISTAS DE COTEJO PARA EL AUTO**
- **LISTA DE COTEJO DE DOCUMENTOS IMPORTANTES**

Estas listas de cotejo son **SOLO** guías. Úselas para ayudarlo a preparar sus kits de emergencia antes de que ocurra una emergencia o un desastre. Escoja los artículos que cubran sus necesidades y las de sus familiares, niños, mascotas o animales de servicio en su hogar.

Si tiene una discapacidad física por lo menos debe tener una **MOCHILA DE EMERGENCIA** que incluya los artículos esenciales que siempre debe tener con usted. Vea la sección de los artículos para la **MOCHILA DE EMERGENCIA** de la **LISTA DE COTEJO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES**.

Si necesita refugiarse es importante y necesario tener un suministro de artículos esenciales en su casa también. Identifique lo que necesita de la **LISTA DE COTEJO GENERAL** y la **LISTA DE COTEJO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES** para crear un **KIT PARA EL HOGAR**.

Si tiene un auto, también debe preparar un **KIT PARA EL AUTO**. Si trabaja puede considerar preparar un **KIT PARA EL TRABAJO**. También puede usar la **MOCHILA DE EMERGENCIA** como su **KIT PARA EL TRABAJO**.

Según sus circunstancias, puede preparar dos o más kits de emergencia. Si es necesario, puede que tenga que comprar varias cantidades de algunos artículos. Si tiene un ingreso fijo con fondos limitados, escoja los artículos más importantes de las listas de cotejo y que tengan la mayor prioridad para usted e inclúyalos en su(s) kit(s) de emergencia.



## ¡No olvide!

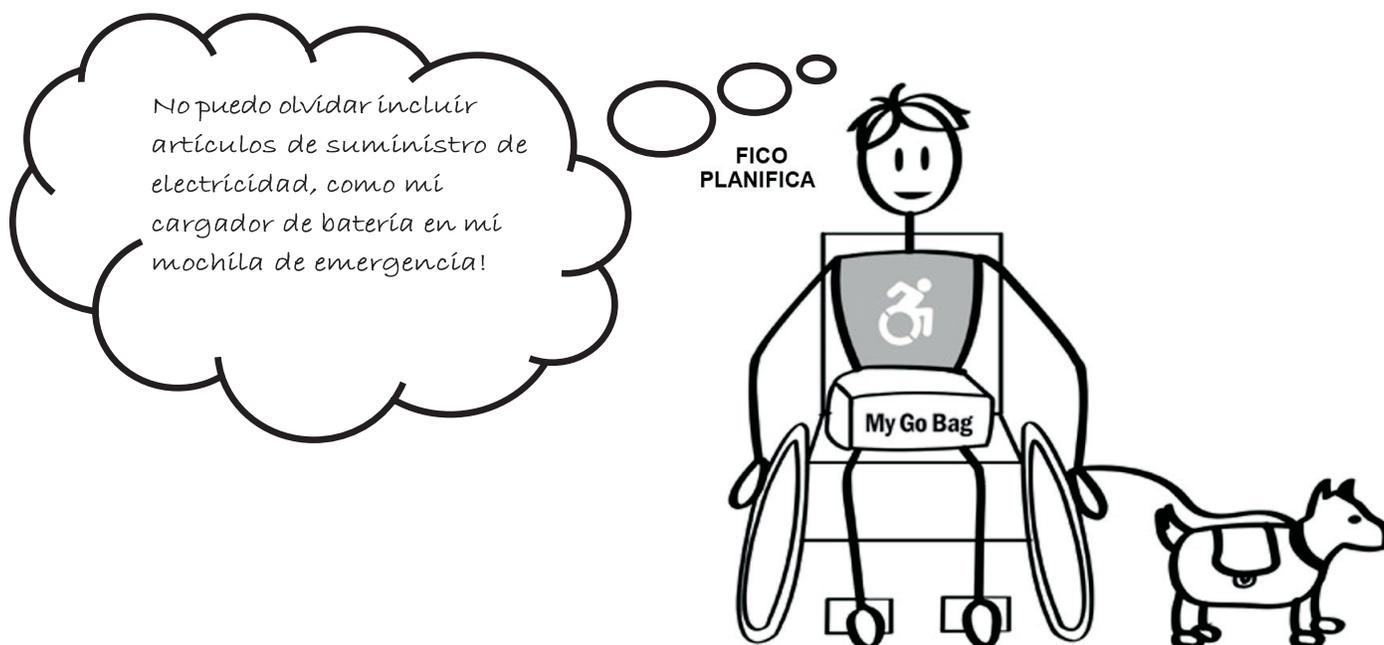
Cada seis meses revise las cosas que empacó en sus kits de emergencia. Verifique si hay que añadir o reemplazar alguna. Asegúrese de anotar la fecha de la última vez que actualizó su(s) kit(s) de emergencia.

## Listas de cotejo para emergencias

Puede que haya artículos que use regularmente en su casa, como un cargador de teléfono celular, que tendrá que llevar con usted al irse de viaje o de tener que desalojar. Considere usar un **RECORDATORIO** para ayudarlo a recordar que se lleve estos artículos.

A continuación, algunas cosas que debe considerar durante su proceso de planificación para emergencias.

- Si tiene que desalojar, debe tener una **MOCHILA DE EMERGENCIA** o una pequeña maleta con los artículos que necesita de la **LISTA DE COTEJO GENERAL** y la **LISTA DE COTEJO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES**. Todos los miembros de su hogar, incluso los niños, mascotas y animales de servicio, deben tener su propia **MOCHILA DE EMERGENCIA**. La **LISTA DE COTEJO GENERAL** incluye artículos para niños y mascotas o animales de servicio.
- Si hay un desastre natural, es posible que tenga que quedarse en su casa. Tenga agua, comida y otros suministros para por lo menos diez días. Use la **LISTA DE COTEJO GENERAL** y la **LISTA DE COTEJO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES** para ayudarlo a decidir lo que debe incluir en su **KIT PARA EL HOGAR**. Coloque los artículos en un recipiente grande a prueba de agua con tapa. Usar un recipiente sobre ruedas le hará más fácil llevárselo si tiene que moverlo a otra parte de la casa durante el desastre o si necesita desalojar.
- Si tiene que refugiarse en su auto debe tener los artículos de las **LISTAS DE COTEJO PARA EL AUTO**. Un desastre puede ocurrir cuando no está en casa. El mal tiempo, las condiciones de la carretera o un desalojo lento podrían dejarlo varado en la carretera y obligarlo a quedarse en su auto. Considere colocar los artículos de su **KIT PARA EL AUTO** en un recipiente a prueba de agua.
- Si tiene que quedarse en el trabajo debido a un desastre natural o clima severo identifique los artículos que necesitaría. Si desea tener un **KIT PARA EL TRABAJO** aparte, considere usar un recipiente a prueba de agua para almacenar estos artículos. También puede usar su **MOCHILA DE EMERGENCIA** como su **KIT PARA EL TRABAJO**.



# Tarjeta de Emergencia Médica para Billetera



## Tarjeta para billetera de emergencias médicas

La **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** está incluida en este manual de preparación para emergencias y la puede descargar en: <https://www.mavi-pr.org>. Si tiene una copia impresa del manual, la tarjeta está en un bolsillo plástico en la parte de atrás de la carpeta.

Llene toda su información en la tarjeta de billetera, incluya su contacto de emergencia, información del seguro y su historial médico. Esta tarjeta podría ayudar a otras personas a proveerle asistencia si usted se enferma o lesiona y no puede comunicarse con ellos. Mantenga su **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** con usted en todo momento dentro de su billetera o cartera. Si tiene auto, también guarde una copia de su **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** en su **KIT PARA EL AUTO**.

Todos los miembros de la familia en su hogar deben tener su propia **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** con su información. Imprima copias adicionales de la **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** si lo necesita y haga una copia de la **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** de cada persona. Guarde las copias de estas y otros documentos importantes en su **MOCHILA DE EMERGENCIA**.

**Revise su tarjeta cada seis meses y actualice la información como sea necesario.** Si es posible, escanee su **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA BILLETERA** y otros documentos importantes y cópielos a una memoria externa USB. Guárdelo en un recipiente a prueba de agua.



MARTA DILIGENTE

No parece que tengo ningún problema, pero tengo problemas para respirar.

# Plan Familiar para Emergencias



## Formulario de planificación familiar para emergencias

Desarrolle un **PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** que incluya todo lo que su familia debe considerar y hacer para estar preparado para diferentes emergencias o desastres:

- Llene el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**.
- Revise las cuatro **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS** para determinar qué artículos deben ir en los kits de emergencia.
- Revise la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** y practique el plan o los planes que mejor concuerden con las necesidades individuales y familiares tomando en consideración las necesidades especiales que puedan tener los miembros de la familia.

Asegúrese de que todos en la familia sepan el plan, es la mejor manera de mantenerse seguro. El **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** incluye la información de su contacto fuera del pueblo y otros contactos adicionales, la información para cada miembro de la familia, alguna palabra a utilizarse como clave familiar, el lugar de reunión designado después de un desastre o emergencia y si su **MOCHILA DE EMERGENCIA** está al día.

Si necesita ayuda deje saber a su familia, amigos y vecinos cómo pueden ayudar y déjele saber sobre su plan de emergencia. Si necesita salir de su casa, sepa dónde sería un lugar seguro para diferentes tipos de emergencias (ej. huracán, inundaciones, terremotos) y practique cómo llegar hasta allí – a un lugar más alto, a su lugar seguro o fuera del área donde vive.

Puede que pierda contacto con su familia y amigos durante una emergencia o un desastre así que llenar su **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** puede ayudarle a encontrarse otra vez. ¿Cómo sabrá dónde están? Siga el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** para guiar su discusión.

Piense sobre lo que necesitará durante una emergencia. Si tiene una discapacidad física puede que tenga necesidades especiales. Hable con profesionales que podrían ayudarlo:

- Terapeutas ocupacionales y físicos
- Especialistas de asistencia tecnológica
- Ingenieros en rehabilitación
- Personal de los centros de vida independiente que sirvan a su región
- Manejadores/planificadores de emergencias locales
- Bomberos locales

Podrían identificar el equipo y/o los aparatos que podrían ayudarle a estar mejor preparado durante un desastre o una emergencia.

# Plan Familiar para Emergencias

## 1. Planificación para desalojo

Revise la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** (páginas 13-17) con su familia. Dependiendo de sus circunstancias específicas, piense sobre las diferentes situaciones (ej., fuego en el hogar, terremoto, huracán, inundación, etc.) que podrían obligarlo a desalojar. Puede que tenga un plan de desalojo o puede que tenga más de uno dependiendo de las diferentes circunstancias. Sería buena idea poner por escrito sus planes de desalojo y actualizarlos si cambian sus circunstancias.



### PLANIFIQUE DE ANTEMANO:

- Revise la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** que identifique los puntos adicionales que debe considerar para:
  - ⇒ Desalojo de usted y su familia.
  - ⇒ Planificación básica de escape en caso de fuego.
  - ⇒ Planificación de escape en edificios multipisos, incluya recomendación de seguridad.
  - ⇒ Procedimientos y equipos para desalojo.
  - ⇒ Si su plan incluye usar su vehículo para desalojar asegúrese de que tenga suficiente gasolina en todo momento.
  - ⇒ Identifique dónde encontrará información antes, durante o después de una emergencia o desastre (ej., transmisión por televisión, Internet, NOAA, o estaciones locales de radio). Si el personal de emergencia está recomendando que desaloje, tendrá que seguir sus instrucciones de desalojo.

## 2. Contacto fuera de su área

Escoja a la misma persona para ser el contacto fuera de su área para cada miembro de su familia. Después de un desastre podría ser más fácil conseguir a alguien fuera del área ya que el sistema de teléfono en su área podría estar dañado. Asegúrese de que todos sepan el plan.



### PLANIFIQUE DE ANTEMANO:

- **Pida a una persona que sea su contacto en caso de una emergencia.** Él o ella debe ser un amigo o familiar en el que confíe.
- **Verifique que esta persona sepa el plan.** Asegúrese de que él o ella entienda lo que quiera que haga.
- **Entregue a esta persona una lista de nombres e información de contacto.** Esta lista debe incluir a todas las personas que interese que sepan sobre su situación durante una emergencia.
- **Asegúrese de que todos en su hogar sepan cómo comunicarse con esta persona.**

### DURANTE Y DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA:

Comuníquese con su contacto fuera de su área, quien dejará saber a otras personas dónde está, cómo está y cómo comunicarse con usted.

# Plan Familiar para Emergencias

## 3. Lugar de reunión designado

Puede que pierda la comunicación con los demás durante una emergencia o desastre. Planifique cómo se encontrarán de nuevo.



### PLANIFIQUE DE ANTEMANO: Escoja tres lugares de reunión

1. **Fuera de la casa:** Puede haber una emergencia en su casa como un fuego. Escoja un lugar donde encontrarse. Esto puede ser la casa de un vecino o algún lugar familiar de su vecindario. Practique reunirse en este lugar.
2. **Fuera del vecindario:** Puede que no sea seguro quedarse en su vecindario. Escoja un lugar como el parque de una escuela o la casa de un familiar para reunirse. Practique reunirse en este lugar.
3. **Fuera de la región o estado:** La magnitud de un desastre natural puede ser tan extensa que tiene que salir de su región o estado. Escoja un lugar de reunión que esté más lejos. Un amigo o familiar que viva en otro estado es una buena opción. Hable con esta persona de antemano para que sepa el plan. Asegúrese de que todos tengan la dirección y la información de contacto para esta persona.

## 4. Centro de Emergencia de la Comunidad

Si ocurre un desastre natural grande en su área, busque ayuda. Puede que haya un centro de emergencia de la comunidad, un refugio o una estación de ayuda. Puede que establezcan uno cerca de usted y que posiblemente suministren comida y agua. El personal podría ayudarle a llenar formularios para solicitar ayuda federal, obtener consejería y más.



### PLANIFIQUE DE ANTEMANO: Busque a dónde ir después de un desastre.

Todos los estados y/o municipios tienen un plan. Aprenda cómo planifican ayudarle después de un desastre. Puede obtener esta información en su alcaldía, Departamento de Bomberos, policía o el manejador de emergencias de su condado. Averigüe dónde piensan establecer un centro de ayuda para las personas desalojadas.

**DURANTE Y DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA:** Si no está seguro de dónde buscar ayuda pida información a alguien del departamento de la policía, bomberos o a un oficial de primera respuesta.

## 5. Plan de emergencia para mascota o animal de servicio

Debe planificar antes, durante y después de un desastre para asegurarse que sus mascotas o animales de servicio estén bien cuidadas. Inclúyalos en sus planes de emergencia. Vea [www.ready.gov/animals](http://www.ready.gov/animals) para más información en inglés. Para información en español busque a: [http://www.redcross.org/images/MEDIA\\_CustomProductCatalog/m12140191\\_Pets\\_and\\_Disaster\\_Safety\\_-](http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m12140191_Pets_and_Disaster_Safety_-)



### PLANIFIQUE DE ANTEMANO: Haga un plan de emergencia para mascotas

- Identifique a su mascota o animal de servicio. Asegúrese de que las chapas de identificación de su mascota estén al día y bien ajustadas a su collar. Si es posible, adjunte la dirección y/o el número de teléfono de su lugar de desalojo. Si su mascota se pierde, la chapa es el boleto de regreso a su casa. También considere colocarle un “microchip”. **Asegúrese de tener una foto actual de su mascota o animal de servicio para identificarlo.**

# Plan Familiar para Emergencias

- Prepare un kit de emergencia para su mascota o animal de servicio (Consulte la [LISTA DE COTEJO GENERAL](#) en este manual).
- Asegúrese de tener una jaula segura, correa o arnés para su mascota o animal de servicio ; en caso de que el animal entre en pánico, no se escapará.



## PLANIFIQUE DE ANTEMANO: Proteja a su mascota durante un desastre.

- Traiga a su **mascota o animal de servicio** adentro de inmediato.
- Tenga periódicos a mano para propósitos de mantener la higiene. Alimente su mascota con comida de animales húmeda o enlatada para que no necesiten beber tanta agua.
- Los animales tienen instintos sobre los cambios severos en el clima y a menudo se aislarán si tienen miedo. Llevarlos adentro antes del desastre puede evitar que se escapen. Nunca deje a una mascota o animal de servicio afuera o amarrado durante una tormenta.
- Separe a los perros y gatos. Aunque sus perros y gatos usualmente se lleven bien, la ansiedad de una situación de emergencia puede causar que las mascotas actúen de manera irracional.
- En una emergencia puede que tenga que llevarse a sus pájaros. Hable con su veterinario o tienda de mascotas local sobre dispensadores especiales de comida que regulen la cantidad de comida que come un pájaro. Asegúrese que el pájaro esté en la jaula y que esté cubierta con tela fina o una sábana para que lo proteja y filtre la luz.
- Si desaloja su hogar, **¡NO DEJE A SUS MASCOTAS!** Las mascotas **NO** pueden sobrevivir por su cuenta y si lo hacen es posible que no pueda encontrarlas cuando regrese. Si va a un refugio público es importante entender que es posible que no permitan animales. Planifique de antemano las alternativas de refugios que funcionarán para usted y para sus mascotas; considere a los seres queridos o amigos fuera de su área inmediata que estarían dispuestos a recibir a su mascota en caso de una emergencia.
- Tenga un plan de emergencia alterno en caso de que usted no pueda cuidar a sus animales. Desarrolle un sistema de amigos, vecinos y familiares que le asegure de que haya alguien disponible para cuidar o desalojar a sus mascotas si usted no puede hacerlo. Esté preparado para improvisar y usar lo que tiene a mano para sobrevivir por su cuenta por lo menos por diez días.

Planifique cómo refugiar a sus mascotas durante y después de un desastre. **Los refugios permiten animales de servicio** pero puede que no permitan mascotas. Si no permiten a sus mascotas en un refugio haga planes sobre dónde se quedarán y cómo los cuidará.

- **Mantenga una lista de hoteles y moteles que reciban mascotas.** Antes de hacer su lista, verifique las políticas de los moteles y hoteles para aceptar mascotas; puede que limiten la cantidad, el tamaño y el tipo de mascotas que permiten. Si permiten mascotas, tenga una lista de estos moteles y hoteles con sus números de teléfono.
- **Pida a alguien de su confianza que cuide de sus animales.** Hable con esta persona antes de un desastre para que ambos conozcan el plan.

# Plan Familiar para Emergencias

- **Algunos veterinarios y lugares de cuidado de mascotas podrían cuidar a sus animales de un día para otro.** Encuentre los que puedan ayudarle en una emergencia. Haga una lista y sepa cómo conseguirlos en cualquier momento.
- **Verifique con los refugios de animales en su área.** Puede que tengan un plan para ayudar durante un desastre. Vea si tienen un plan y si son una opción para usted y sus animales.
- **Si tiene un perro para sordos u otro animal de servicio tenga su identificación y equipo con usted.**

Para información adicional sobre “Cómo cuidar de su mascota después de un desastre”, “Consejos para animales grandes”, “Guías durante clima frío para animales grandes”, visite [www.ready.gov/animals](http://www.ready.gov/animals) para información en inglés. Para información en español busque [http://www.redcross.org/images/MEDIA\\_CustomProductCatalogm12140191\\_Pets\\_and\\_Disaster\\_Safety\\_-\\_Spanish.pdf](http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalogm12140191_Pets_and_Disaster_Safety_-_Spanish.pdf).

También puede hacer búsquedas en internet para encontrar más información.



## Consejo Útil

A menos que esté en peligro inminente, use textos para comunicarse. Los textos pasan más fácil durante emergencias. Puede que las llamadas no pasen. El departamento de policía y de bomberos necesitan el número 911 para emergencias.

## 6. Palabra clave familiar

Una **clave familiar** es una palabra secreta que solo conocen los padres y sus hijos. Esta palabra secreta debe ser fácil de recordar para los niños. Debe ser una palabra que un secuestrador no pueda adivinar. Si en una emergencia el padre no puede recoger a sus hijos de la escuela o alguna actividad puede que otra persona los tenga que recoger. La palabra dejará saber a su hijo que está bien irse con esa persona. Si no sabe la palabra clave el niño no debe irse con la persona. Practicar esto con sus hijos les ayudará a recordar qué hacer.



**PLANIFIQUE DE ANTEMANO:** Hable con sus hijos de manera calmada. Hable sobre la seguridad abiertamente y sin miedo. Esto ayudará a sus hijos a sentirse más independientes y no tener miedo.

- **Escoja una palabra que sea fácil de recordar para todos.** No debe ser el nombre de una mascota o una palabra que sea fácil de adivinar.
- **Enseñe a sus hijos qué hacer si alguien se les acerca que no conozca la palabra clave.** No deben irse a ninguna parte con esa persona. Hable sobre cómo se pueden escapar y buscar ayuda.
- **Practique el plan con sus hijos.** Deben saber qué hacer en cualquier situación.

# Plan Familiar para Emergencias

## 7. Contactos importantes

Las emergencias pueden ocurrir muy rápido. Por ejemplo, puede que tenga que comunicarse con su doctor o con la escuela de sus hijos. Puede que no tenga tiempo para encontrar su número de teléfono o dirección.



**PLANIFIQUE DE ANTE MANO:** Use el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** para que tenga toda esta información en un solo lugar. Asegúrese de llevarlo con usted si ocurre una emergencia o un desastre.



### No olvide

Haga copias de la **Lista de Cotejo de Documentos Importantes**, **Formulario de Planificación Familiar para Emergencias** y la **Tarjeta de Emergencia Médica para la Billetera**. ¡Actualícelas cada seis meses!

# Guía de Planificación para Desalojos

Use esta **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** para ayudarle a crear un Plan de desalojo para usted y los miembros de su familia. Considere sus circunstancias específicas, dónde vive y a dónde tendría que ir, dependiendo de los diferentes tipos de emergencias. Revise el plan con su familia y practique lo que tiene que hacer si tiene que desalojar, incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se pueda mover. Si una persona tiene un equipo de movilidad y/o un animal de servicio, practique sacar a la persona *con* y *sin* ese equipo de movilidad y/o animal de servicio.

Los animales de servicio ofrecen un valioso servicio a las personas con discapacidades físicas a las que sirven. Los animales de servicio no son mascotas. Trate al animal de servicio como si fuera una persona. Los animales de servicio son igual de importantes en situaciones de desalojo y rescate. En emergencias, la Ley de Personas con Discapacidades (ADA) requiere que se transporten los animales de servicio **CON la persona**.

Si tiene un impedimento de movilidad y vive en una casa con un elevador o un edificio multipisos asegúrese de tener una silla de desalojo, una sábana de desalojo u otro equipo de transferencia que le permita salir del edificio usando las escaleras con la ayuda de otra persona. Además debe considerar tener una capucha para humo/fuego, mascarilla y/o respirador.

Si un miembro de la familia con discapacidad necesita ayuda, su **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** debe identificar quién es la persona responsable de asegurarse que la persona esté segura en diferentes situaciones de emergencia; puede ser quedarse en el lugar, moverse a un lugar seguro en una estructura o desalojar. También debe haber un plan para notificar al personal de respuesta de emergencia si una persona no puede salir por su cuenta y necesita desalojar.

## 1. Cómo hacer el desalojo para usted y su familia.

<http://www.cruzroja.org.ec/index.php/2-uncategorised/369-plan-de-emergencia-familiar>

Los desalojos son más comunes de lo que muchas personas piensan. Los fuegos y las inundaciones causan la mayor cantidad de desalojos. Además, cientos de veces al año los accidentes de transportación y accidentes industriales liberan sustancias tóxicas, lo que obliga a muchas personas a tener que salir de sus hogares.

La cantidad de tiempo que tiene para salir dependerá del peligro. Si el evento es una condición del tiempo podría tener uno o dos días para prepararse. Sin embargo, muchos desastres no dan tiempo a las personas para reunir sus necesidades más básicas, razón por la que planificar con tiempo es esencial.

Planifique como organizará a su familia y los suplidos que necesitará. Anticipe a que lugar desalojará dependiendo de la situación. Escoja varias rutas y destinos diferentes para que tenga alternativas diferentes en caso de una emergencia y pueda escoger la mejor.

# Guía de Planificación para Desalojos

Puede haber condiciones en las que decidirá irse o situaciones en las que le ordenen desalojar. Siga estas guías en caso de desalojo:

- **Planifique lugares donde su familia pueda reunirse, tanto dentro como fuera de su vecindario.** Use el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** para decidir estos lugares antes de un desastre.
- **Si tiene su auto mantenga el tanque de gasolina lleno por si hay posibilidad de desalojo.** Mantenga medio tanque lleno en todo momento en caso de una necesidad inesperada de desalojar. Puede que las estaciones de gasolina estén cerradas durante una emergencia o no puedan bombear gasolina si no hay electricidad. Planifique llevar un auto por familia para reducir la congestión y los retrasos de tránsito.
- **Familiarícese con las rutas alternas y otros medios de transportación en su área.** Escoja varios lugares en diferentes direcciones para que tenga opciones en caso de una emergencia.
- **Salga con suficiente tiempo** para evitar quedar atrapado por el clima severo.
- **Siga las rutas de desalojo recomendadas por sus oficiales de seguridad.** No tome atajos, podrían estar bloqueados.
- **Esté alerta a los peligros en la carretera** como derrumbes de carreteras o puentes y cables eléctricos en el piso. No cruce áreas inundadas.
- **Si no tiene un auto planifique cómo salir si tiene que hacerlo.** Haga arreglos con su familia, amigos o el gobierno local.
- **Llévese su MOCHILA DE EMERGENCIA** a menos que tenga una razón para pensar que está contaminada.
- **Escuche un radio de baterías y siga las instrucciones de desalojo de las autoridades locales.**
- **Llévese a sus mascotas o animales de servicio con usted,** pero entienda que es posible que los refugios públicos solo permitan animales de servicio. Planifique cómo cuidará de sus mascotas o animales de servicio en una emergencia.

Si el tiempo lo permite:

- **Llame o envíe un correo electrónico al contacto fuera del estado (o fuera del condado) en su FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS.** Dígalos a dónde va.
- **Asegure su hogar** cerrando con seguro puertas y ventanas.
- **Desconecte el equipo eléctrico como radios, televisores y enseres electrodomésticos pequeños.** Deje los congeladores y refrigeradores conectados a menos que haya riesgo de inundación. Si su hogar sufre daños y le indican hacerlo, apague el agua, el gas y la electricidad antes de salir.
- **Deje una nota que indique cuándo salió y a dónde se dirige.**
- **Use zapatos fuertes y ropa que ofrezca alguna protección;** pantalones largos, camisa de manga larga y una gorra.
- **Verifique con los vecinos a ver si necesitan que los lleve.**

## Guía de Planificación para Desalojo

### 2. Planificación básica de escape en caso de fuego

<http://www.nfpa.org/safety-information/for-consumers/escape-planning/basic-fire-escape-planning>

Su capacidad de escapar dependerá de cuánto tiempo tenga luego del aviso de las alarmas de humo y por haber planificado por adelantado. Reúna a todos en su casa y haga un plan. Camine por su casa e inspeccione todas las posibles salidas y rutas de escape. **Vea el formulario de CÓMO HACER UN PLAN DE ESCAPE EN CASO DE INCENDIO PARA SU HOGAR.**

- **Dibuje un plano de piso o un mapa de su casa.** Muestre todas las puertas y ventanas.
  - Marque dos maneras de salir de cada habitación.
  - Marque los lugares de todas las alarmas de humo en su hogar.
- **Instale alarmas de humo** en cada dormitorio, fuera de cada dormitorio y en cada nivel de la casa. De tener una discapacidad auditiva, instale los detectores especiales para personas sordas.
- **Todos en la casa deben entender el plan de escape.** Cuando haga el recorrido de su plan, verifique y asegúrese de que las rutas de escape están despejadas y que las puertas y ventanas puedan abrirse fácilmente.
- **Si hay bebés, adultos mayores o miembros de la familia con limitaciones de movilidad, asegúrese de tener a una persona asignada para ayudarlos** en un simulacro de incendios o en caso de una emergencia. Debe asignar a una persona alterna en caso de que la primordial no esté disponible en el momento de desalojo.
- **Si las ventanas o puertas de su casa tienen rejas asegúrese de tener las llaves disponibles para estas salidas de emergencia** para que se puedan abrir de inmediato en una emergencia.
- **Esté completamente preparado para un fuego real:** cuando suene una alarma de humo, salga de inmediato.
- **Una vez salga, ¡quédese afuera!** Bajo ninguna circunstancia regrese a un edificio en fuego. Si falta alguien, informe al Departamento de Bomberos cuando llame.
- **Si su casa tiene dos pisos, cada miembro de la familia, (incluso los niños), deben poder escapar de los cuartos del segundo piso.** Se pueden colocar escaleras de escape en o cerca de las ventanas para ofrecer otra ruta de escape. Revise las instrucciones del fabricante con detenimiento para que pueda usar una escalera de seguridad en una emergencia. Practique montar la escalera desde la ventana del primer piso para asegurarse de que puede hacerlo correctamente y rápido. Los niños solo deben practicar con un adulto y solo desde una ventana del primer piso. Almacene la escalera cerca de la ventana donde sea fácil alcanzarla. No quiere tener que buscarla durante un fuego.
- **Cerrar las puertas según va saliendo retrasará la dispersión del fuego,** lo que le dará más tiempo para escapar seguro.
- En algunos casos, el humo o el fuego podría impedirle salir de su casa o condominio. **Practique “sellar todo alrededor para su seguridad” como parte del plan de escape de su hogar en caso de incendio.** Cierre todas las puertas entre usted y el fuego. Use cinta para conductos (tape gris) o toallas para sellar las aperturas de las puertas y cubra los conductos de aire para evitar que entre humo. Llame al Departamento de Bomberos para reportar donde se encuentra exactamente. Mueva una linterna o una tela de color claro por la ventana para dejar saber al Departamento de Bomberos dónde se encuentra.

# Guía de Planificación para Desalojo

## 3. Planificación de escape en edificios multipisos

Los simulacros de fuego son importantes para todas las viviendas incluso los edificios de apartamentos y otros edificios multipisos. Debe saber los elementos básicos de la planificación de escape; identifique dos maneras de salir de cada cuarto, cómo agacharse y pasar por debajo del fuego y cómo responderá ante una emergencia. Sepa que a veces lo más seguro durante un fuego en un edificio multipisos es quedarse en el lugar y esperar a los bomberos.

<http://www.nfpa.org/safety-information-/for-consumers-/escape-planning-/escape-planning-in-tall-buildings>

<http://www.redcross.org/news/article/Un-Plan-de-Escape-ante-Incendios-Podra-Salvarle-la-Vida>



**CONSEJOS DE SEGURIDAD:** Para aumentar la seguridad en caso de un incendio para los residentes de apartamentos la Asociación Nacional de Protección contra Incendios (NFPA, por sus siglas en inglés) ofrece los siguientes consejos:

- **Conozca el plan.** Asegúrese de estar familiarizado con el plan de desalojo de su edificio lo cual debe ilustrar qué deben hacer los residentes en caso de una emergencia.
- **Practicar es la clave.** Ya sea que su edificio tenga un piso o cincuenta, es esencial que usted y su familia estén preparados para responder a una alarma de fuego. Identifique todas las salidas en su edificio y si está usando el formulario de **CÓMO HACER UN PLAN DE ESCAPE DE FUEGO EN EL HOGAR**, márkuelas en su plan de escape. Asegúrese de marcar las diferentes escaleras también en caso de que una esté bloqueada por el fuego.
- **Nunca use el ascensor.** En caso de fuego siempre use las escaleras para salir, nunca use el ascensor. Asegúrese de practicar usar las escaleras como parte de su plan de escape. Si alguien en su familia tiene un impedimento de movilidad asegúrese de que tenga una silla de desalojo o un equipo similar para desalojar por las escaleras. También debe considerar tener una capucha con mascarilla para fuegos, máscara para humo o respirador de escape.
- **Quédese agachado.** El humo de un fuego es tóxico y mortal no importa el tipo de estructura en la que viva. Cuando haga el simulacro para fuego, todos en la familia deben practicar cómo agacharse y pasar por debajo del humo hasta la salida. En el caso de un fuego, si los pasillos y las escaleras están llenas de humo, quédese en su apartamento y espere por los bomberos.
- **Selle todo a su alrededor para su seguridad.** Si no puede salir de un edificio de apartamentos por el humo o fuego en el pasillo, llame al Departamento de Bomberos para decirles dónde se encuentra exactamente y reúnanse en un cuarto con una ventana para esperar en lo que llegan. Cierre todas las puertas entre usted y el fuego. Use cinta para conductos (tape gris) y toallas para crear un sello alrededor de la puerta y sobre los conductos de aire para evitar que entre el humo.
- **Quédese cerca de la ventana.** Si es posible, debe abrir las ventanas de arriba y abajo para que entre aire fresco. No rompa la ventana – si entra humo de afuera del edificio al cuarto no
- **Haga señas a los bomberos.** Mueva de lado a lado una linterna o tela de color claro en la ventana para dejar saber al Departamento de Bomberos dónde se encuentra.

## Guía de Planificación para Desalojo

### 4. Procedimientos y equipos de desalojo

Si vive o trabaja en un edificio de varios pisos debe saber los procedimientos de desalojo. Pregunte si hay un plan de desalojo ya establecido. Pregunte cuál es el procedimiento para desalojar a personas con problemas de movilidad. Si ese plan incluye un área designada donde estará seguro mientras espera a ser desalojado, asegúrese de que haya planes para notificar al personal de rescate dónde se encuentra. Además, debe considerar tener una capucha con mascarilla para fuego, máscara para humo o respirador de escape.

Las personas que usan silla de ruedas u otros equipos de movilidad para caminar deben tener acceso a una silla de desalojo, una sábana de desalojo u otro equipo de transferencia si viven o trabajan en un edificio multipisos. Si los ascensores no son una opción, las sillas de desalojo son necesarias para ayudar a las personas con problemas de movilidad a salir del edificio por las escaleras. Debe solicitar la ayuda de otra persona como un asistente de cuidado personal o personal de rescate.

La gerencia de su edificio podría ofrecerle acomodo razonable (como una silla de desalojo) si se solicita para propósitos de emergencia. La solicitud de acomodo razonable puede hacerse verbalmente o por escrito. Es mejor si hace la solicitud por escrito para evitar cualquier malentendido y documentar la misma. Coteje con el proveedor de vivienda por adelantado para determinar si hay un formulario estándar de solicitud.

Si está recibiendo servicios médicos de apoyo de cuidado a largo plazo, otra opción para asegurar una silla de desalojo sería solicitarla como parte de su plan de cuidado. Tendrá que trabajar con el manejador de su caso para asegurar la aprobación para la compra de esta.

Si está empleado y trabaja en un edificio alto pregunte si hay sillas de desalojo disponibles en el edificio. Si no hay ninguna disponible tendrá que trabajar con su patrono para solicitar la silla de desalojo como un acomodo razonable. Al igual que con la solicitud a su proveedor de vivienda, la solicitud a su patrono para un acomodo razonable debe ser por escrito, aunque no tiene que serlo. Una opción adicional si está empleado sería solicitar una silla de desalojo como parte de su plan para empleo de la Administración de Rehabilitación Vocacional (ARV). Su consejero de Rehabilitación también podría ayudarlo a solicitar el acomodo razonable de su patrono.

Para otras posibles fuentes de fondos para una silla de desalojo u otro equipo de desalojo verifique por el internet. También puede verificar con su seguro médico privado para determinar si una silla de desalojo se considera equipo médico duradero.

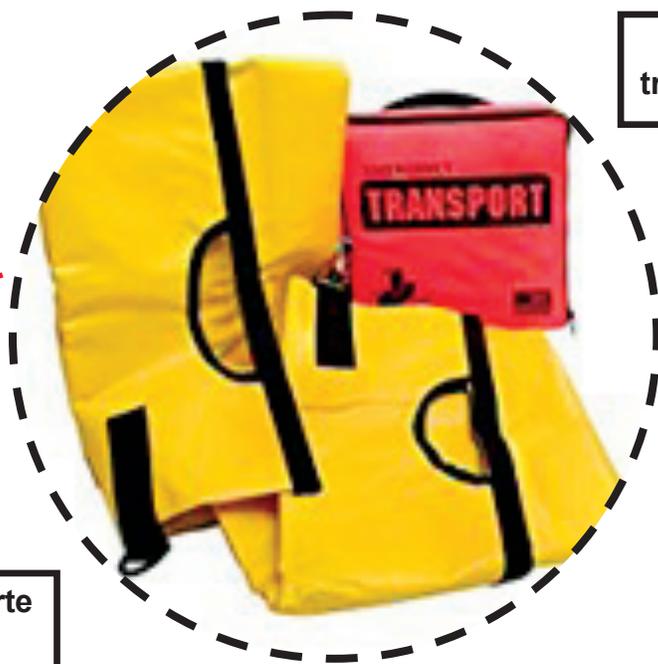
## Alternativas de artículos para desalojo de pacientes



Silla para desalojo



Silla de tela para traslado de paciente



Sábana para transporte de paciente

Disponibles en:

[www.amazon.com](http://www.amazon.com)

<https://evac-chair.com>

<https://evacuscape.com>

# ¿Cómo comunicarse con personas en situaciones de emergencia?

## Consejos para profesionales y voluntarios al asistir a personas con discapacidades y personas de edad avanzada durante emergencias

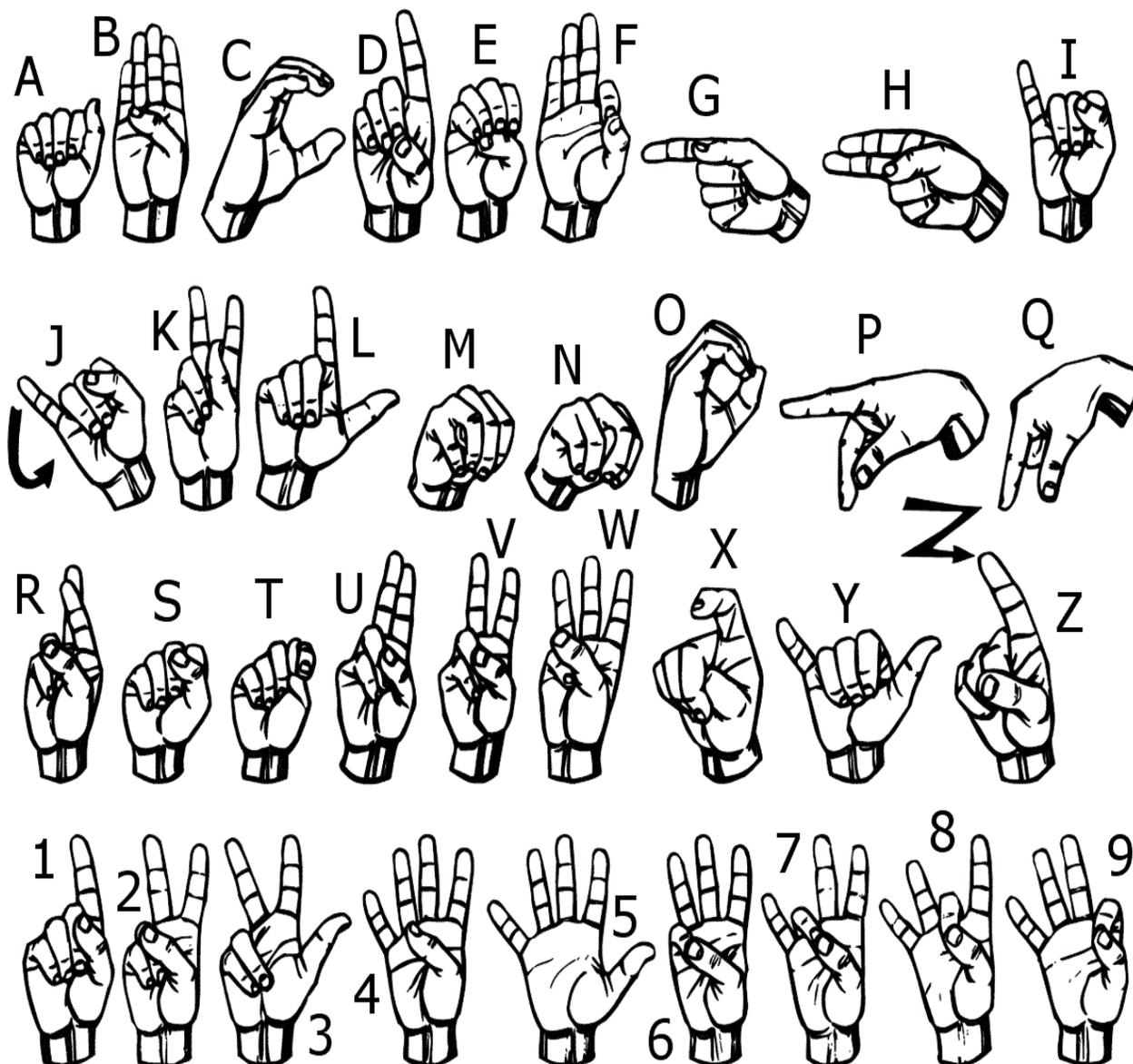
Se deben considerar las necesidades de las poblaciones especiales durante una crisis. Se han desarrollado estos consejos para ayudar a profesionales y voluntarios en sus operaciones de búsqueda, rescate y desalojo al ayudar a personas con discapacidades y personas de edad avanzada durante una emergencia o desastre natural.

- Primero, obtenga la atención de la persona. Hábleles directo a los ojos. Identifíquese y explique por qué está allí sin importar cuán obvio pueda parecer.
- Mire a la persona cuando le hable. Hable lentamente con un tono bajo y voz calmada.
- Use palabras cortas y familiares como “¿Qué necesita?”
- Haga preguntas que puedan contestarse con sí o no, de ser posible.
- Haga una pregunta a la vez. También dé una instrucción a la vez.
- Dé a la persona tiempo para contestar a su pregunta o seguir las instrucciones.
- Repita, refrasee o escriba su mensaje si es necesario.
- Pida permiso primero, antes de tocar a la persona.
- Pregunte antes de mover a una persona a la silla de ruedas o su equipo de movilidad.

Las siguientes páginas muestran una lista de las posibles situaciones o condiciones que los profesionales y voluntarios pueden encontrar al trabajar con personas con discapacidades o personas de edad avanzada durante situaciones de emergencia y como atenderlas.

## Alfabeto en Lenguaje de Señas

Si necesita comunicarse con una persona sorda el lenguaje de señas es una alternativa.



# Consejos de personal de primera respuesta para profesionales y voluntarios

¿La persona parece estar tratando de leerle los labios? ¿Parece entender? Determine si la persona por lo general usa un dispositivo de audición y tiene uno disponible. Si el mismo no funciona o está dañado, tome nota de esto y repórtelo a un trabajador de desastre para obtener ayuda y reemplazarlo. Adapte sus comunicaciones según corresponda. Esto podría requerir usar gestos o papel y bolígrafo en el campo y tener un intérprete de lenguaje de señas en un refugio o instalación médica. Utilice la **HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN VISUAL** o el **Alfabeto en Lenguaje de Señas** en la página número 20.

## PÉRDIDA DE VISIÓN

Las personas con impedimentos visuales también necesitan consideración especial al desalojar. Trate a una persona ciega como a cualquier otra. No tendrá que levantar la voz para hablarles. Identifíquese y explique por qué está allí. Al ayudar a una persona con pérdida de visión evite usar palabras como “allí” o “aquí”. Use instrucciones específicas, como “derecha” o “izquierda”. Pregunte qué ayuda necesitan y manténgase calmado y reconfortante. Al ayudar a una persona con impedimentos visuales a sentarse, coloque la mano de la persona en el respaldo del asiento para que pueda orientarse a la posición del asiento.

## ANIMALES DE SERVICIO

En ocasiones las personas con discapacidades tienen animales de servicio con adiestramiento especial. **Un animal de servicio es cualquier perro que esté adiestrado individualmente para trabajar o realizar tareas para el beneficio de una persona con una discapacidad física, sensorial, psiquiátrica, intelectual u otra discapacidad mental.** Las tareas realizadas pueden incluir, entre otras, halar una silla de ruedas, recoger objetos caídos, alertar a una persona a un sonido, recordarles tomar un medicamento u oprimir el botón de un ascensor.

Los animales de apoyo emocional, animales de confort y los perros de terapia no son animales de servicio bajo el Título II y el Título III de la ADA. Otras especies de animales, ya sea salvajes o domésticos, entrenados o no, tampoco se consideran animales de servicio. El trabajo o las tareas realizadas por un animal de servicio deben estar directamente relacionadas a la discapacidad de la persona. No importa si una persona tiene una nota de un médico que indica que la persona tiene una discapacidad y necesita tener al animal para apoyo emocional. Una carta del médico no convierte a un animal en un animal de servicio.

Los siguientes son ejemplos de animales que cumplen con la definición de la ADA como “animal de servicio” porque han sido específicamente entrenados para realizar una tarea para una persona con una discapacidad:

- **Perro guía-** es un perro entrenado cuidadosamente que sirve como una herramienta de viaje para personas que tienen severos impedimentos visuales o que son ciegos.
- **Perro para personas sordas-** es un perro entrenado para alertar a una persona que tiene pérdida de audición significativa o es sorda cuando ocurre un ruido (Ej. un toque en la puerta).
- **Perro de servicio psiquiátrico** es un perro entrenado para realizar tareas que ayuden a las personas con discapacidades a detectar el inicio de un episodio psiquiátrico y disminuir sus efectos. Las tareas realizadas por los animales de servicio psiquiátrico pueden incluir recordar al manejador tomar un medicamento, ofrecer inspecciones de seguridad o búsquedas en la habitación, encender las luces para personas con Trastorno de Estrés Postraumático, interrumpir la automutilación de personas con trastornos de identidad y proteger a las personas desorientadas del peligro.

# Consejos de personal de primera respuesta para profesionales y voluntarios

- **Perro de señales sensoriales o de señales sociales-** es un perro entrenado para ayudar a una persona con autismo. El perro alerta al manejador sobre los movimientos repetitivos comunes que pueden distraer entre las personas con autismo para permitir a la persona a que detenga el movimiento (Ej. aplausos continuos).
- **Perro de respuesta a convulsiones-** es un perro entrenado para ayudar a una persona con un trastorno de convulsiones. La manera en que el perro ayuda a la persona depende de las necesidades de la misma. El perro podría estar en guardia sobre la persona durante una convulsión o podrá ir por ayuda. Algunos perros han aprendido a predecir una convulsión y alertar a la persona por adelantado a sentarse o moverse a un lugar seguro.

Bajo el Título II y III de la ADA los animales de servicio están limitados a perros. Sin embargo, las organizaciones deben hacer modificaciones razonables en sus políticas para permitir a las personas con discapacidades a usar caballos en miniatura si han sido entrenados individualmente para hacer trabajo o realizar tareas para personas con discapacidades.

Estos animales deben ser desalojados con la persona con una discapacidad. Estos perros pueden ser especialmente útiles para las personas con una discapacidad, (físicas, sensoriales, psiquiátricas, intelectuales u otras discapacidades mentales) y pueden ayudar a aliviar el estrés de la situación.

## SÍNDROME DE RESPUESTA RETRASADA

Las personas con discapacidades, personas de edad avanzada y otros en una situación de trauma podrían responder de manera más lenta a una crisis y a menudo no entienden de inmediato la magnitud de su pérdida o lesión. En algunos casos el tiempo de reacción es reducido. Debido a los impedimentos relacionados con la edad, las personas de edad avanzada podrían tener también dificultad para escuchar o entender avisos y transmisiones.

## IMPEDIMENTOS DE MOVILIDAD

Las personas con discapacidades y las personas de edad avanzada podrían tener una amplia gama de impedimentos de movilidad. La pérdida de movilidad podría ser el resultado de artritis, osteoporosis, derrames o varias otras condiciones que podrían ser el resultado de una caída o un accidente.

Un impedimento leve podría requerir un bastón para apoyo. Otros impedimentos podrían requerir la necesidad de muletas, bastones de cuatro puntas o andadores. La necesidad más severa sería una silla de ruedas para una persona que tiene uso limitado de sus brazos y/o piernas. Estas personas podrían requerir cuidado y técnicas de manejo especiales. Adapte sus técnicas de rescate a sus discapacidades siempre que sea posible y permita que la persona le diga cómo debería ayudarlos. Las personas con discapacidades que viven en la comunidad por lo general pueden dirigir su propio cuidado. Tome nota de cualquier necesidad especial que puedan tener estas personas para hacer los acomodos especiales. Asegúrese de alertar a los trabajadores de ayuda en desastre sobre las necesidades especiales de la persona y cualquier arreglo.

## CAMBIOS SENSORIALES

Muchas personas con discapacidades y las personas de edad avanzada sufren de alguna

# Consejos de personal de primera respuesta para profesionales y voluntarios

forma de privación sensorial. Para su propia seguridad, es importante que el personal de respuesta entienda la naturaleza de los impedimentos sensoriales. Los sentidos de olfato, dolor o incomodidad, tacto, visión o audición podrían ser menos agudos que el de la población en general o podrían agudizarse. Por ejemplo, un sentido limitado del olfato podría hacer que una persona mayor no pueda detectar un escape de gas natural y tomar las medidas de seguridad apropiadas. La pérdida de visión y audición podría afectar a personas de cualquier edad. El personal de respuesta debe evaluar la capacidad de la persona de ver u oír y adaptar las técnicas de rescate según las mismas. Algunas personas no admitirán tener pérdida de visión o audición. Puede que un trabajador de desastre tenga que detectar la pérdida por observación.

Las sensaciones de hipersensibilidad o hiposensibilidad también podrían causar problemas para las personas. Por ejemplo, puede que las personas que son hipersensibles a la luz tengan que tener sus gafas de sol al ser transferidas de interiores a exteriores. Algunas personas no quieren que las toquen.

Para comunicarse, use las sugerencias de **“Cómo comunicarse con las personas en situaciones de emergencia”** que aparece en la página anterior. Explique qué procedimientos tienen que ocurrir y pida permiso antes de tocar a personas o mover su equipo. Esto garantizará que se acomode a las personas según sus discapacidades y necesidades particulares.

## PÉRDIDA DE AUDICIÓN

Se estima que los impedimentos de audición afectan alrededor de una tercera parte de la población de más de 65 años. Las personas que tienen pérdida de audición podrían parecer desorientadas y confundidas. Observe a la persona mientras habla.

## ENFERMEDAD CRÓNICA / MEDICAMENTOS

Muchas personas con discapacidades y las personas de edad avanzada sufren de un sinnúmero de condiciones comunes que incluyen enfermedad cardíaca y pulmonar, cáncer, derrame, diabetes y alta presión arterial.

Debido a estas condiciones muchas personas usan medicamentos. Al desalojar a las personas tenga especial consideración a reunir todos sus medicamentos. Aunque parezca que los medicamentos estén contaminados llévese los envases para que la información que contienen (como el nombre del medicamento, las instrucciones, el doctor que receta y la farmacia) estén disponibles para obtener una reposición del medicamento cuando la persona esté en un ambiente más seguro. Además, verifique si la persona tiene alguna **IDENTIFICACIÓN O CHAPA MÉDICA** (brazalete, collar o brazalete de pierna) que identifique diferentes condiciones médicas.

## CALOR Y FRÍO

Muchas personas con discapacidades y las personas de edad avanzada son más vulnerables a cambios de temperatura (frío o calor). Esto puede ser debido a una condición crónica o al uso de medicamentos.

## HIPOTERMIA

Significa temperatura corporal baja causada por la exposición al frío. Si el frío le causa que la temperatura del cuerpo baje a menos de 95° F, el corazón comienza a reducir el pulso, el cuerpo se debilita y la mente se confunde. Si no se trata, la hipotermia puede ser fatal.

# Consejos de personal de primera respuesta para profesionales y voluntarios

Si ve a una persona con alguno de los siguientes signos podría indicar que la persona esté sufriendo hipotermia:

- Confusión
- Dificultad para hablar
- Temblores
- Respiración lenta y superficial
- Somnolencia y difícil de despertar
- Músculos rígidos y fríos
- Cara hinchada
- Estómago frío al tocarlo
- Olvidadizo
- Temblor en un lado del cuerpo, en un brazo o pierna

El tratamiento de una posible hipotermia incluye mantener a la persona caliente con frisas, edredones, toallas o ropa caliente. Asegúrese de que la cabeza y el cuello de la persona estén cubiertos y mueva a la persona con cuidado.

## HIPERTERMIA

Significa un aumento en la temperatura del cuerpo debido a una exposición al calor. Asegúrese de enfriar a la persona y de que tenga suficientes líquidos. Algunas señales de hipotermia son mareos, náuseas, piel seca sin sudor y confusión mental.

Para ayudar a alguien con síntomas de hipotermia saque a la persona del ambiente de calor e implante medidas de enfriamiento según sea necesario. Asegúrese de que la persona se haya enfriado y tenga suficientes líquidos. El descanso y la rehidratación, por lo general, son el tratamiento necesario.

## DEMENCIAS

La demencia afecta el funcionamiento mental de una persona. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia. Los síntomas incluyen: pérdida de memoria, falta de juicio, apariencia desaliñada, distracción, desorientación, incapacidad de comunicarse y pobre concentración. Las personas con demencia podrían tener capacidad deteriorada de contestar preguntas de los rescatistas. Trate de mantener un ambiente calmado y si es posible retire a la persona de la situación estresante. Es importante usar un tono de voz no amenazante.

El exceso de estímulos podría provocar una reacción catastrófica. Si es posible al trabajar con las personas que tienen demencia apague las luces y las sirenas y mantenga bajo el volumen de la radio.

Para comunicarse use las sugerencias de “Cómo comunicarse con personas en situaciones de emergencia” en la página 19. Si la persona no está lastimada y será llevada a un refugio, asegúrese de alertar a los trabajadores de emergencia de las necesidades especiales de la persona para que se puedan hacer arreglos especiales.

## TRAUMA POR TRANSFERENCIA

El trauma por transferencia ocurre más a menudo cuando las personas que viven en una institución son transferidas de una instalación a otra y se retiran de sus amigos, entorno y rutinas familiares. En situaciones normales, este proceso ocurriría después de la planificación adelantada con el personal de la instalación que conozca a los residentes y pueda ayudar a reducir los efectos de la movida. Si bien este es el problema identificado más comúnmente para los residentes de las instalaciones de cuidado, también puede afectar a las personas con discapacidades y las personas de edad avanzada que están en casa. Un cambio rápido en el ambiente puede provocar angustia que puede presentarse como agravante, confusión, depresión, enfermedad seria y hasta la muerte.

## Consejos de personal de primera respuesta para profesionales y voluntarios

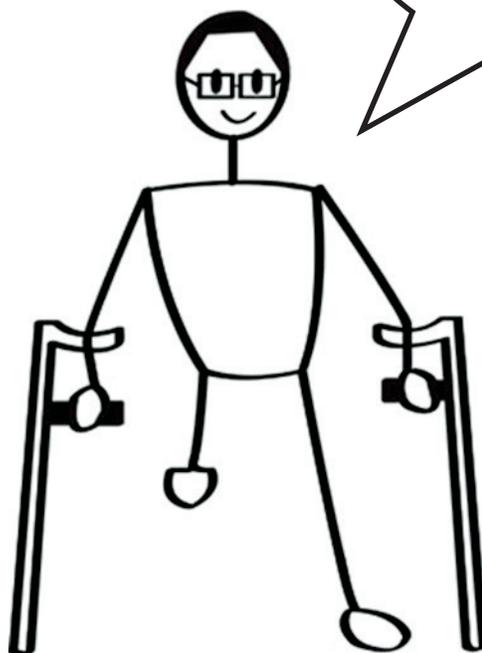
El personal de rescate debe estar atento al trabajar con algunas personas con discapacidades y las personas de edad avanzada, en particular con las que son muy frágiles. El personal de rescate debe informar cualquier preocupación al personal a cargo.

### MIEDO DE INSTITUCIONALIZACIÓN

Para algunos adultos de edad avanzada y algunas personas con discapacidades existe un miedo de ser institucionalizados. Esa emoción puede superar el buen juicio de una persona. Puede que vacilen en admitir cualquier lesión o necesidad de ayuda por miedo a que los ingresen en un hogar de ancianos. Hay que reafirmar a estas personas que podrán recibir atención médica o asistencia por desastre sin miedo a ser colocados automáticamente en un hogar de ancianos u otra institución.

Comuníquese con la oficina de Manejo de Emergencias de su condado para información adicional o ayuda.

*¡No olvide! Puede usar su herramienta de comunicación visual para decir a otros lo que necesita.*



# Kit de herramientas en línea y herramienta de comunicación visual



## Kit de herramientas por internet

Los siguientes formularios están disponibles para descargar del **KIT DE HERRAMIENTAS EN LÍNEA** en [www.mavi-pr.org](http://www.mavi-pr.org).

Copias electrónicas de lo siguiente:

- **Manual para la Preparación y Manejo de Emergencias de Personas con Impedimento**
- **LISTA DE COTEJO GENERAL**
- **LISTA DE COTEJO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES**
- Lista de cotejo para **KIT PARA EL AUTO**
- Lista de cotejo para **DOCUMENTOS IMPORTANTES**
- **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA LA BILLETERA**
- **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**
- **HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN VISUAL**
- **CÓMO HACER UN PLAN DE ESCAPE PARA FUEGO EN EL HOGAR**
- **FORMULARIO DE INFORMACIÓN DE EMERGENCIA PARA NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES**



## Herramienta para la Comunicación Visual

La **HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN VISUAL** puede ser usada para comunicación fácil y rápida durante una emergencia. El estrés podría hacerle más difícil entender a los demás. Puede que tenga problemas para expresarse si está molesto. A lo mejor se le ha dañado el dispositivo auditivo, se haya destruido su implante coclear o su dispositivo de tablero de comunicación se ha perdido o dañado. Puede usar esta **HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN VISUAL** para decir a otros lo que necesita. Además pueden usar la tarjeta para decirle lo que está ocurriendo.

La **HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN VISUAL** no sustituye los acomodos requeridos por la Ley de Personas con Discapacidades (ADA). Los refugios y programas de ayuda federal deben ofrecer servicios de interpretación y otros acomodos públicos según requiere la ADA.

## Documentos Importantes



### Lista de Cotejo de documentos importantes

La **LISTA DE COTEJO DE DOCUMENTOS IMPORTANTES** ayuda a identificar los documentos importantes y otros artículos que debe llevar con usted en caso de una emergencia. Puede que necesite solicitar ayuda después de un desastre. Su casa o auto podría sufrir daños. Puede que esté herido o que necesite dinero o servicios de apoyo. Los artículos de esta lista de cotejo le ayudarán a reconstruir su vida.

Use esta lista de cotejo como guía. No necesitará todos los artículos de la lista. Nuestras necesidades, propiedades y estilos de vida son diferentes. Por ejemplo, si tiene un auto debe tener seguro de auto. Coloque una copia de su tarjeta de seguro en su **MOCHILA DE EMERGENCIA** o kit de emergencia. Recuerde también incluir otra información de seguro (ej., Medicare, seguro de salud, de vivienda o de inquilino).

**Tome fotos y videos de todas sus pertenencias.** No olvide el interior de sus armarios y gabinetes. Algunas cámaras tienen fotos y videos almacenados en tarjetas SD (tarjeta de memoria externa). También puede escanear las fotos y copiarlas en una memoria externa USB. Asegúrese de almacenar las tarjetas SD o memoria USB en un recipiente a prueba de agua. Si es posible, escanee todos sus documentos importantes y cópielos en una memoria USB que pueda llevar consigo si necesita desalojar.

Considere guardar una copia de todos sus documentos en una caja de seguridad en un banco, una caja fuerte a prueba de fuego y de agua en su casa o tenga un lugar de almacenamiento alternativo en otro lugar seguro, (ej., con un miembro de la familia).



### Almacenamiento de documentos

Guarde copias de todos sus papeles importantes en un mecanismo de almacenamiento de documentos que escoja. Estos documentos le ayudarán a recuperarse después de una emergencia.

**Nunca incluya los documentos originales.** Almacénelos en un lugar seguro. Una caja a prueba de fuegos o caja de depósito en un banco es una buena idea. Si necesita usar varios sobres para sus copias recuerde guardar todo junto. No olvide también incluir una copia de su **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA LA BILLETERA**. Debe mantener los sobres con sus **DOCUMENTOS IMPORTANTES** en un recipiente a prueba de agua.

Recuerde que es una buena idea, si es posible, escanear todos sus documentos importantes, incluso fotos de los contenidos de su casa y copiar los archivos a una memoria USB que puede llevar consigo si necesita desalojar. La memoria USB también debe almacenarlo en un recipiente a prueba de agua que puede llevar en un bolsillo seguro o colgando del cuello.



## Tormenta eléctrica

### Aviso o advertencia de tormenta eléctrica: ¿cuál es la diferencia?

#### AVISO



Un **aviso de tormenta eléctrica** significa que hay posibilidad de tormentas eléctricas en o cerca del área. Esté pendiente a ver si hay una tormenta. Esté listo para actuar.

#### ADVERTENCIA



Una **advertencia de tormenta eléctrica** significa que se ha reportado clima severo por radar o por personas que vigilan el clima. Las tormentas podrían lastimar a las personas. Las viviendas y los edificios podrían verse afectados. Protéjase.

### ¿Qué puede hacer *antes de* una tormenta?

- **Complete el FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** y revise sus **PLANES DE DESALOJO** con su familia. Practique lo que tiene que hacer si tiene que desalojar e incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se puede mover. Si una persona tiene un equipo de movilidad o un animal de servicio practique sacar a la persona **con y sin** ese equipo de movilidad o animal de servicio.
- Si su plan incluye usar su vehículo para desalojar asegúrese de que tenga suficiente gasolina en todo momento.
- **Siga cualquier instrucción de desalojo del personal de emergencia por televisión, internet, NOAA o radio local.**
- **Protéjase de vidrios voladores.** Cierre cualquier cortina o persiana ubicadas sobre todas las ventanas. Si hay vientos fuertes estas evitarán que los vidrios rotos vuelen dentro del hogar.

### Los peligros de los rayos

La mayoría de las muertes y lesiones por rayos ocurren en los meses de verano. A menudo, los rayos impactan a las personas cuando están en exteriores durante la tarde y la noche.



Los rayos caen a menudo durante fuertes lluvias. Pueden comenzar hasta a 10 millas de distancia. Cuando un rayo cae en una casa puede viajar por las tuberías y las líneas de teléfono.

Los “rayos por calor” son rayos que caen tan lejos que no se escuchan los truenos. Tenga cuidado; la tormenta aún puede moverse en su dirección.

- Evite los impactos eléctricos de los rayos:
  - Desconecte todos los aparatos eléctricos: computadoras, televisores, tostadoras, etc.
  - **¡No olvide desconectar su acondicionador de aire!**
  - No se duche, lave los platos ni use agua.

# Tormenta Eléctrica

## ¿Qué puede hacer *durante* una tormenta?

- **¡Tome su MOCHILA DE EMERGENCIA!** Vaya a un refugio o al lugar seguro que ya ha preparado (vea la sección de **Tornado** en este manual).
- **¿Se encuentra afuera?** Encuentre terreno bajo como una cuneta o una zanja. Manténgase alejado de cualquier cosa de metal. Manténgase alejado de árboles altos y del agua.
- **Si está en el agua,** llegue a tierra y busque refugio rápidamente.

## Rayos

Si siente que se le eriza la piel significa que caerá un rayo pronto. No se acueste en el piso.



- Agáchese cerca del suelo y hágase lo más pequeño posible.
- Coloque las manos sobre sus orejas.
- Coloque la cabeza entre sus rodillas.



## ¡No olvide!

Cada marzo del año es un buen momento para revisar su plan.

- Vuelva a revisar sus Listas de Cotejo para emergencias.
- Revise los artículos de su **MOCHILA DE EMERGENCIA** y kit de emergencia.
- Reemplace el agua, la comida y las baterías viejas.
- Actualice su **TARJETA PARA EMERGENCIA MÉDICA DE BILLETERA.**
- Revise su **PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS.**
- Revise su **LISTA DE COTEJO DE DOCUMENTOS IMPORTANTES.**



# Tornado

## ¿Cuál es la diferencia entre un aviso y una advertencia de tornado?

### AVISO



Un **aviso de tornado** significa que puede ocurrir un tornado. Significa que hay tormentas eléctricas en el área que se pueden convertir en un tornado. Manténgase alerta.

### ADVERTENCIA



Una **advertencia de tornado** significa que un tornado ha sido visto o se está formando. El peligro es inminente. ¡Protéjase!

## ¿Qué hacer antes de un tornado?

Complete el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** con su familia.

Repase su **PLAN DE DESALOJO** con su familia y practique lo que debe hacer si tiene que desalojar, incluyendo como sacar a una persona con poca movilidad o que no pueda moverse de la casa. Si es una persona con un equipo de movilidad o un animal de servicio practique sacar a la persona **con y sin** ese equipo de movilidad o animal de servicio.

Si su plan incluye usar su vehículo para desalojar asegúrese de que tenga suficiente combustible en el vehículo en todo momento.

**Siga cualquier instrucción de desalojo del personal de emergencia en los informes por televisión, Internet, NOAA, o radio local.**

**Encuentre el área más segura de su casa.** El lugar seguro debe ser en un sótano, armario o pasillo. Si no tiene un sótano vaya al centro de su hogar. Refúgiense debajo de una mesa sólida o debajo de las escaleras y manténgase alejado de las ventanas. Vea el recuadro de la derecha para una lista de artículos importantes que debe guardar en el lugar seguro identificado.

## Artículos importantes que debe guardar en el lugar seguro identificado:

- **Silbato (“Pito”)**
- **Casco** (casco de bicicleta) para proteger la cabeza de objetos voladores
- **Comida y agua**
- **Almohada pequeña**
- **Frisa gruesa**
- **Linterna o lámpara tipo linterna** es mejor para los ojos. ¡No olvide incluir baterías extra!
- **Radio de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA)** con baterías nuevas. Puede que algunos muestren subtítulos o que alguien pueda escuchar por usted.
- **Herramienta de comunicación visual**

# Tornado

- **Verifique con su comunidad, canal de noticias, o periódico si envían textos de alerta libres de costo.** Muchos ofrecen el servicio de mensaje de texto libre de costo para avisos de condiciones del tiempo o emergencias. Si ofrecen este servicio, inscríbese.
- Si posee un “Smartphone” o iPad existen aplicaciones para alertas de emergencia y avisos. ¡Descárguelos!
- **Puede que no tenga acceso a alertas por texto o a las aplicaciones.** Pídale a un vecino, amigo o miembro de la familia que le informe si hay un aviso de tornado. Si se encuentra en una casa móvil, ¡SALGA! Muévase a un lugar seguro como un edificio en concreto o albergue subterráneo.

## Señales de un tornado

Observará nubes con movimientos rotativos con forma de embudo que se están acercando a la tierra durante una tormenta.



Una nube con escombros volando cerca del suelo puede significar que hay un tornado, aunque no pueda ver la nube en forma de embudo.

Cambio de color en el cielo.

Una sensación de calma extraña durante o luego de una tormenta eléctrica. El aire se puede sentir en calma absoluta.

Escombros cayendo del cielo.

Se escucha un rugido parecido al paso de un tren.

## ¿Qué puede hacer *durante* un tornado?

- **Agarre su MOCHILA DE EMERGENCIA y transfírase a un lugar seguro inmediatamente.** Los tornados se mueven rápido. Solo tendrá segundos para protegerse.
- **Lleve a su mascota(s) o animal de servicio adentro o al área mas segura de su hogar.**
- **Si el tornado llega mientras se encuentra afuera** busque una edificación sólida. Desplácese al área más segura donde hayan cuatro paredes (ej. un baño o escalera interior). Aléjese de las ventanas.
- **Si se queda afuera** aléjese de los árboles y los carros. Acuéstese en la parte más baja del piso, ponga la cabeza hacia abajo y los brazos sobre su cabeza.
- **Si está en su carro, estacione su vehículo inmediatamente.** Quédese dentro del carro con el cinturón puesto. Ponga la cabeza bajo el nivel de las ventanas. Si puede llegar a un lugar mas bajo fuera del carro, como una cuneta, deje su auto y acuéstese boca abajo, cubra su cabeza con sus manos, una frisa o un abrigo.

## ¿Qué puede hacer *después* de un tornado?

- Manténgase en calma y mantenga a su familia juntos.
- No olvide verificar su punto de encuentro.
- Observe por donde camina.
- Manténgase alejado de cables eléctricos y charcos de agua con cables adentro. Pueden tener electricidad.
- **Manténgase fuera de cualquier edificio u hogar que haya sufrido daño significativo.** Pueden colapsar en cualquier momento.
- **No utilice fósforos o encendedores.** Puede haber un escape en las tuberías de gas natural. Encender un fósforo puede causar una explosión.

# Inundación

## Un aviso o una advertencia de inundación: ¿Cuál es la diferencia?

### AVISO



Un **aviso de inundación** significa que hay posibilidad de que ocurra una inundación. Que el agua subirá muy rápido. Esté preparado para subir a terreno alto. Manténgase pendiente del internet, televisión o boletines del clima de NOAA para más información.

### ADVERTENCIA



Una **advertencia de inundación** significa que el agua está subiendo sobre el terreno. Manténgase alerta. Esté pendiente del internet, televisión o boletines de clima de NOAA. Siga cualquier instrucción de desalojar. Una advertencia de inundación repentina significa que el agua se está moviendo muy rápido sobre el terreno. ¡Corra a terreno alto AHORA!

## ¿Qué puede hacer *antes* de una inundación?

• **Complete el FORMULARIO DEL PLAN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**, revise el **PLAN DE DESALOJO** con su familia y practique lo que tiene que hacer si tiene que desalojar. Incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se puede mover. Si una persona tiene un equipo de movilidad o un animal de servicio practique sacar a la persona **con y sin** el equipo de movilidad o animal de servicio.

• Si su plan incluye usar su vehículo para desalojar asegúrese de que tenga suficiente combustible en el vehículo en todo momento.

• **Siga cualquier instrucción de desalojo del personal de emergencia transmitida por televisión, Internet, NOAA o local.**

• **Obtenga seguro de inundación.** La mayoría de los seguros de propietario de vivienda no cubren los daños por inundación.

## Los peligros de la electricidad

¡No toque nada eléctrico si está mojado o parado en el agua! La electricidad puede fluir por el agua y matarlo. Manténgase alejado de las líneas eléctricas que se hayan caído.



Para más información sobre el seguro de inundación, visite [www.fema.gov/national-flood-insurance-program](http://www.fema.gov/national-flood-insurance-program)

- **Asegure su vivienda** cerrando todas las puertas, ventanas y conductos de ventilación.
- Si tiene tiempo, mueva **adentro del hogar cualquier cosa de afuera que pueda flotar.**
- Mueva a las mascotas o animales de servicio, cosas que necesite y artículos de valor a un piso más alto.
- **Apague los servicios básicos en los interruptores eléctricos principales.**
- Desconecte todos los enseres electrodomésticos.

# Inundación

## ¿Qué puede hacer *durante* una inundación?

- **Aléjese de los lugares bajos y muévase a terreno más alto.**
- **No camine en áreas inundadas.** No sabe cuán rápido se está moviendo el agua. El agua puede ser más profunda de lo que parece. Podría haber cosas en el agua que no pueda ver como culebras o bacterias que podrían enfermarlo.
- **No intente conducir en carreteras inundadas.** No siempre será fácil ver cuán profunda es el agua (las carreteras podrían haberse derrumbado bajo las aguas de la inundación).
- **Seis pulgadas de agua alcanzarán el fondo de la mayoría de los autos de pasajeros.** Esto puede causar que el auto falle o pierda el control.
- **No conduzca alrededor de una barricada.** Están ahí para su protección. Vire y vaya por otro lado.

## ¿Qué puede hacer *después* de una inundación?

- **No camine ni conduzca por agua en movimiento.** Manténgase alejado de las áreas inundadas. El agua podría estar contaminada con aceite, gasolina o aguas negras.
- **Tenga cuidado al conducir en áreas donde ha bajado el agua.** Las carreteras podrían estar débiles o colapsar bajo el peso de un auto.
- **Manténgase fuera de cualquier edificio si está rodeado de agua.** Podría estar inestable. Los cimientos del edificio podrían haber sufrido daños por el agua de inundación.
- **Regrese a casa solo cuando las autoridades le indiquen que es seguro.**
- **Antes de entrar a su casa, verifique si hay daños.**

## Los peligros de las inundaciones

No trate de cruzar las corrientes de agua o el agua en movimiento. Seis pulgadas de agua en movimiento pueden hacerlo caer.



Un pie de agua puede hacer que su carro flote.

- **Verifique si hay cables eléctricos sueltos.** Verifique si las líneas de gas tienen daños. Asegúrese de que los cimientos no tengan grietas. Si piensa que las líneas de agua, gas, electricidad o alcantarillado tienen daños comuníquese con la policía.
- **Vea las noticias para saber cuándo es seguro beber el agua.**
- **Puede desarrollarse moho u hongo en 24 a 48 horas. Saque las cosas mojadas de su casa tan pronto pueda.** Esto incluye alfombras, muebles, ropa de cama, pisos de madera y paneles de yeso.
- **Limpie y eche blanqueador a todo lo que no tirará a la basura.** El lodo que queda después de una inundación puede tener aguas negras y químicos.
- **Haga una lista en detalle de todos los artículos que encuentre dañados o perdidos.**
- **Tome fotos de los daños y el agua en la casa.**
- **Presente su reclamación al seguro de inundación.** Asegúrese de ofrecer la siguiente información:
  - El nombre de su compañía de seguro
  - Su número de póliza
  - Información de contacto

# Calor Extremo

## Aviso o advertencia de calor extremo: ¿Cuál es la diferencia?

### AVISO



Un **aviso de calor extremo** significa que las condiciones son favorables para un evento de calor extremo en las próximas 24 a 72 horas. **Puede haber calor durante varios días.**

### ADVERTENCIA



Una **advertencia de calor extremo** significa que las temperaturas han subido a niveles peligrosos para las personas y animales. El calor y la humedad durante este tiempo pueden causar la muerte. Manténgase fuera del sol. Haga lo posible por mantenerse fresco.

## ¿Qué puede hacer *antes del evento de calor extremo*?

- **Complete el FORMULARIO DEL PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR**, repase su **PLAN DE DESALOJO** con su familia y practique lo que debe hacer si tiene que desalojar. Incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se pueda mover. Si una persona tiene un equipo de movilidad o un animal de servicio practique sacar a la persona **con y sin** ese equipo de movilidad o animal de servicio.
- **Cubra cualquier ventana que reciba sol durante el día.** Use cortinas para mantener el calor afuera.
- **Asegúrese de que su acondicionador de aire esté funcionando.** Si no tiene un acondicionador de aire haga una lista de lugares dónde puede ir que tengan aire acondicionado. Por ejemplo, podría ir a una escuela, biblioteca, teatro o al centro comercial.

## Los peligros del agotamiento por calor



Las temperaturas de aire extremadamente caliente son peligrosas. Pueden causar la muerte. Todos están en riesgo. Es más peligroso para las personas con discapacidades físicas, niños, mascotas y las personas mayores.

**El agotamiento por calor (o calambres por calor)** es una de las primeras señales de que el cuerpo tiene problemas a consecuencia del calor. Esto puede causar insolación o hasta la muerte. Hay que enfriar a la persona y buscar agua.

Los síntomas de agotamiento por calor incluyen:

- Confusión y mareo
- Cansancio y desmayo
- Orina oscura (una señal de deshidratación)
- Dolor de cabeza y náuseas
- Calambres en los músculos y sudor fuerte
- Piel pálida y latidos rápidos del corazón

# Calor Extremo

## ¿Qué puede hacer *durante un evento de calor extremo*?

- **¡Tome mucha agua, aunque no tenga sed!** No tome cerveza, vino, alcohol ni bebidas con cafeína.
- **Para las personas con discapacidades físicas que no sudan es importante usar toallas mojadas** o tener una botella con rociador para que se enfríen.
- **NUNCA deje a los niños o a las mascotas solos en vehículos cerrados.**
- **Quédese adentro lo más posible** y manténgase fuera del sol.
- **Evite comer sal** (a menos que su doctor le diga que puede comerla).
- **Quédese en el piso más bajo de su hogar o vaya al sótano** porque la temperatura es más fría.
- **Vaya donde haya aire acondicionado.** Repase su lista de lugares dónde ir. Por ejemplo, puede ir a una escuela, biblioteca, al teatro o al centro comercial.
- **Posponga los juegos y las actividades al aire libre.**
- **Use ropa liviana y de colores claros.** Cubra la piel lo más posible. Use sombreros de ala ancha para que el sol no le dé en la cara. Evite usar colores oscuros. Use bloqueador solar en la piel que no está cubierta.

- **Evite cualquier trabajo físico entre las 10 a.m. y las 3 p.m.,** es el tramo más caliente del día. Si tiene que trabajar afuera descanse a menudo. **Tome mucha agua** para reemplazar el agua que bota cuando suda. Asegúrese de que haya alguien con usted.
- **¡Recuerde a sus mascotas y animales!** Llévelas adentro al aire acondicionado si puede. Asegúrese de que reciban **suficiente agua y sombra.**

## ¿Qué es una insolación?

Una **insolación** ocurre cuando la temperatura del cuerpo sigue subiendo. Se pierden líquidos por el fuerte sudor. Esto puede causar daños al cerebro y la muerte. Hay que enfriar el cuerpo rápidamente. **Hay que reemplazar los líquidos que se perdieron con el sudor.**



Los síntomas de insolación incluyen:

- Temperatura del cuerpo es más de 105°F
- Falta de sudor
- Piel roja, caliente y seca
- Debilidad o calambre muscular
- Náuseas y vómitos
- Latidos rápidos del corazón que pueden ser débiles o fuertes
- Respiración rápida, superficial
- Cambios en comportamiento como confusión, desorientación o pérdida de balance
- Dolor de cabeza pulsante
- Mareos y vahídos
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento

# Sequia

## ¿Qué es una sequía?

Una **sequía** puede ocurrir cuando llueve muy poco o no llueve por mucho tiempo. Una sequía puede durar 15 días o más. En algunas áreas del mundo puede durar muchos meses o varios años.



## ¿Qué puede hacer *antes de* una sequía?

- **Ahorre toda el agua que pueda.** Escoja enseres que ahorren energía y agua.
- **Verifique toda la plomería a ver si tiene escapes de agua** y repare cualquier escape.
- **Limite el uso de rociadores o cualquier otra cosa que necesite agua constantemente.** ¡No olvide apagar la manguera!
- **Recoja la lluvia en un barril o envase.** Puede usar esta agua para regar el jardín o la grama.
- **Cubra las piscinas y jacuzzis** para reducir la evaporación del agua.

## ¿Qué puede hacer *durante* una sequía?

- **Siga las restricciones de agua** de las autoridades locales.
- **Baje el inodoro lo menos posible.**
- **Evite darse baños, tome duchas cortas mejor.** Cuando se duche, prenda el agua solo para mojarse. Entonces, préndala de nuevo para enjuagarse.
- **No deje el agua corriendo mientras se lava la boca, la cara o se afeita.**

## Los peligros de una sequía

El aire caliente y seco de una sequía puede causar fuegos. Los fuegos comienzan fácilmente por la grama, hojas y arbustos secos.

- Tenga mucho cuidado si prende una fogata.
  - No tire cigarrillos.
  - Lea los consejos de seguridad en la sección de **Fuego Forestal** de este manual para más información.
  - La sequía también puede causar deshidratación o agotamiento por calor.
  - Asegúrese de tener siempre suficiente agua con usted. **Una persona solo puede vivir tres días sin agua.**
  - Tome medidas para ahorrar agua.
  - Evite hacer actividades en exteriores.
- **Ponga un cubo en la ducha para recoger el agua cuando se bañe.** Puede usar esta agua para regar las plantas o refrescar a sus mascotas.
  - **Evite malgastar agua mientras espera que se caliente o enfríe.** Guarde más agua en cubos o recipientes. Puede usarla para regar las plantas o para sus mascotas. También puede guardarla en la nevera para beber o usarla para cocinar.

# Fuego Forestal

## ¿Qué es un fuego forestal?

Un **fuego forestal** es un fuego que se esparce muy rápido sobre el terreno. Es difícil de controlar o detener. Los fuegos forestales pueden comenzar por un rayo o por otras fuentes.



## ¿Qué puede hacer antes de un fuego forestal?

- **Complete el FORMULARIO DE PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR**, repase su **PLAN DE DESALOJO** con su familia y practique qué tiene que hacer si tiene que desalojar. Incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se pueda mover. Si una persona tiene un equipo de movilidad y/o un animal de servicio practique sacar a la persona **con y sin** ese equipo de movilidad y/o animal de servicio.
- **Si su plan incluye usar su vehículo para desalojar asegúrese de que el vehículo tenga suficiente gasolina en todo momento.**
- **Siga cualquier instrucción para desalojar emitida por el personal de emergencia transmitidas por televisión, internet, NOAA o radio local.**
- **Tenga retardante de fuego y extintores de fuego disponibles y sepa cómo usarlos.** Conozca qué productos hay disponibles para tratar su hogar, su ropa y su cuerpo. Haga un tratamiento previo a cortinas y ropa de cama.
- **Instale alarmas de humo de sensor doble en cada nivel de su casa.** Asegúrese de colocarlos cerca de los dormitorios. Si necesita otros tipos de alertas, como una luz parpadeante o alarmas que vibran, instélaslas donde tenga más sentido. Pruébelas todos los meses. Cámbiele las baterías por lo menos una vez al año.

## Recomendaciones para encender un fuego de manera segura

Antes de encender cualquier fuego, aprenda las reglas de quema en su área. Verifique con sus funcionarios locales o Departamento de Bomberos. Puede que necesite un permiso especial. Consejos de seguridad a seguir:

- Antes de prender el fuego, asegúrese de que no puede esparcirse. Despeje un área de diez pies alrededor del área o del barril para quemar.
- Esté listo por si el fuego se sale de control. Mantenga un extintor de fuego o manguera cerca en todo momento.
- Coloque las cenizas de la estufa, chimenea o parrilla en un cubo de metal. Déjelas en agua por dos días y luego entiérrelas en el suelo.
- Los químicos líquidos y paños grasosos pueden incendiarse fácilmente. Asegúrese de leer las instrucciones sobre cómo guardar los químicos de manera segura. Las reglas de seguridad podrían ser diferentes debido al tipo de material. Almacénelos afuera, lejos de su hogar.
- No guarde leña cerca de su hogar. Debe almacenarse por lo menos a 100 pies de distancia.



## Fuego Forestal

- **Mantenga extintores de fuego donde pueda alcanzarlos fácilmente y estén listos para su uso.** Enseñe a cada miembro de la familia cómo usarlos. Asegúrese de que los miembros de la familia sepan dónde encontrarlos.
- Enseñe a los niños sobre seguridad en caso de fuego y mantenga los fósforos alejados de ellos.
- **Aprenda cómo apagar su gas natural, tanque propano o suministro de combustible.**
- **Limpie su techo y desagües regularmente.** Corte cualquier rama seca que cuelgue sobre su techo.
- **Mantenga su jardín sin hojas, ramas ni ganchos secos.** Poda las ramas de los árboles y los arbustos. Deben estar a más de 15 pies de cualquier fuente de calor.

### ¿Qué puede hacer durante un fuego forestal?

- **Sepa cómo usar los extintores de fuego y productos que retarden el fuego.** Trate la ropa y use espuma para cubrir las áreas del cuerpo expuestas para pasar por un fuego.
- **Cierre todas las puertas de garaje. Desconecte cualquier equipo o control para acceso a la puerta de garaje automática.** Si no tiene electricidad aún podrá abrir las puertas de garaje a mano.
- **En caso de que tenga que salir rápido ponga su MOCHILA DE EMERGENCIA y si es posible, su KIT PARA EL HOGAR en el carro.** Asegúrese de poner a su mascota o animal de servicio en el carro.
- **Use ropa protectora.** Su ropa debe ser de algodón o lana. Cúbrase la piel lo más posible con pantalones largos y camisa de manga larga. Use zapatos fuertes. Tenga un pañuelo para cubrirse.
- **Tenga mapas de papel en su carro.** Las rutas regulares de desalojo podrían estar cerradas debido al fuego. La señal de su GPS podría estar bloqueada por el humo. Los mapas en papel pueden ser una alternativa si tiene que buscar otra ruta para salir.

### ¿Qué puede hacer en su hogar?

- **Si no puede salir quédese adentro y aléjese de las paredes exteriores.** Mantenga a su familia y mascotas juntos. Permanezca calmado.
- **Cierre todas las aperturas como ventanas, persianas, cortinas, conductos de ventilación, puertas, puertas de mascota, etc.** Asegúrese de dejar las ventanas y puertas sin seguro.
- **Quite todas las cortinas.** Podrían causar que el fuego se riegue más rápido.
- **Si tiene una chimenea abra el humidificador.** Asegúrese de cerrar las rejillas de la chimenea.
- **Apague cualquier suministro de gas natural, tanque de propano o combustible.**
- **Use su manguera para llenar todo lo que pueda con agua.** Las piscinas y jacuzzis pueden aguantar mucho. Los zafacones, las bañeras o cualquier otro recipiente grande también puede aguantar mucha agua.
- **Coloque rociadores de grama en el techo si puede y déjelos prendidos lo más posible.**
- **Coloque los artículos valiosos en una piscina o estanque.**
- **Mueva los muebles al centro de su hogar.** Deben estar alejados de las ventanas y/o puertas de cristal.
- **Prenda todas las luces de su casa.** Esto ayudará a los rescatistas a ver si hay mucho humo.

# Fuego Forestal

## ¿Qué puede hacer en su carro?

Quedarse sentado en un carro durante un fuego forestal es peligroso. Solo debe hacerlo si no tiene a dónde más ir. Aquí algunas cosas que puede hacer para tratar de mantenerse seguro:

• **Cierre todas las ventanas y ventanillas del aire del carro.** Conduzca despacio con las luces prendidas y vigile que no haya vehículos ni peatones. **No conduzca si hay mucho humo.**

• **Si tiene que detenerse estacionese lejos de árboles y arbustos.** Encienda las luces y apague el motor.

• **Si no puede moverse, quédese en su carro hasta que pase el fuego principal.** ¡No intente salir y correr! Las corrientes de aire podrían mover el carro. Recuerde que los tanques de gasolina y los recipientes de metal rara vez explotan.

## ¿Qué puede hacer después de un fuego forestal?

- **Si tiene quemaduras o si está con alguien con quemaduras llame al 911 inmediatamente.** Enfríe y cubra las quemaduras si puede. Esto reducirá las probabilidades de infección o que empeore la quemadura.
- **Si tuvo que desalojar no regrese a su casa hasta que los bomberos digan que es seguro.** Confirme ANTES de regresar.
- **Inspeccione el techo por si hay partes quemándose ocultas.** Siga verificando si hay humo y partes quemándose en el resto de la casa.
- **Si tiene una caja fuerte a prueba de fuego no trate de abrirla.** Puede quedarse caliente durante varias horas. Si abre la puerta antes de que la caja se haya enfriado todo adentro podría prenderse en llamas.
- **Observe a su mascota o animal de servicio.** Las brasas escondidas y los puntos calientes podrían quemar las patas o pezuñas de su mascota o animal de servicio.



### Recuerde, durante el mes de marzo:

- Verifique sus Listas de Cotejo para emergencias.
- Inspeccione los artículos en su **MOCHILA DE EMERGENCIA** y kits de emergencia. Reponga agua, comida, medicamentos y baterías que puedan estar expirados.
- Actualice su **TARJETA DE EMERGENCIA MÉDICA PARA SU BILLETERA.**
- Repase su **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** y verifique sus **DOCUMENTOS IMPORTANTES.**
- Practique su plan de escape y verifique sus alarmas.



# Fuego en el Hogar

## ¿Qué puede causar un fuego en el hogar?

Los **fuegos en el hogar** pueden comenzar por cigarrillos, enseres electrodomésticos, cables viejos o defectuosos, escapes de gas, llamas de velas, niños jugando con fósforos o fuego regándose de casa en casa.



## ¿Qué puede hacer *antes de* un fuego en el hogar?

- Repase la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** en este manual y el formulario **CÓMO HACER UN PLAN DE ESCAPE PARA UN FUEGO EN EL HOGAR** incluido en este manual. Si tiene una discapacidad física o vive en un edificio multipisos vea las secciones del **Plan para escapar en edificios multipisos y procedimientos/equipos de desalojo** de la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** en este manual.
- Complete el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**, repase su **PLAN DE DESALOJO** con su familia y practique qué tiene que hacer si tiene que desalojar. Incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se pueda mover.
- Si una persona tiene un equipo de movilidad y/ o un animal de servicio practique sacar a la persona **con y sin** ese equipo de movilidad y/o animal de servicio.
- Asegúrese de tener un **PLAN DE DESALOJO** que haya practicado.

## ¿Qué puede hacer para *evitar* un fuego en el hogar?

- **Asegúrese de que las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono sean los adecuados para usted.** Encuentre el tipo de alertas que necesita como luz parpadeante o alarmas que vibren. Sepa donde deben ir instalados.

## ¿Cómo llamar al 911 durante una emergencia?

Practique de antemano cómo llamar al 911:



- Verifique con su **centro de llamadas local** si tienen **servicio de 911 por texto**.
- Pregunte a su **proveedor de servicio de retransmisión de video (VP)** cómo hacer llamadas al 911.
- Pida a un **amigo de confianza, vecino o miembro de la familia** que marque el 911 por usted. Pueden compartir su ubicación y explicar qué tipo de emergencia tienen.
- **Duerma con la puerta cerrada.** Esto ayudará a mantener el humo y el fuego fuera un poco más de tiempo, lo que le dará más tiempo para escapar.
- **NUNCA salga de un cuarto y deje las velas prendidas.**
- **NUNCA use la estufa o el horno para calentar su casa.**
- **Guarde el combustible y los líquidos inflamables lejos del calor o fuego.** Por ejemplo, mantenga los aceites de cocinar, laca para el cabello, pintauñas y trementina alejados de la estufa prendida, velas y planchas de cabello.

# Fuego en el Hogar

- **NUNCA use generadores portátiles dentro de su hogar o garaje.** Solo úselos en exteriores. Si tiene que estar adentro asegúrese de que está en un área con mucha corriente de aire. Por ejemplo, si tiene que ponerlo en su garaje deje la puerta de garaje abierta completa.
- **No cocine** si tiene sueño, si ha bebido alcohol o ha tomado medicina que causa sueño.
- **Coloque las parrillas de barbacoa por lo menos a 10 pies de su hogar y de las barandas del balcón.** Asegúrese de que la parrilla no esté debajo de un techo bajo o ramas de árboles bajos.

## Los peligros de fumar

- **Si fuma, hágalo afuera.**
- **Apague sus cigarrillos** en una lata llena de arena o en un cenicero. Nunca eche los cigarrillos ni las cenizas en la basura.
- **No ponga los ceniceros en los muebles.**
- **Nunca fume cerca de un tanque de oxígeno, aunque esté apagado.** El oxígeno puede ser explosivo. Además hace que los fuegos quemen más caliente y más rápido.



## Seguridad eléctrica y de enseres

- **No use productos eléctricos viejos.** Reemplace los cables viejos o dañados. No corra los cables debajo de alfombras o muebles ni por las vigas de madera.
- **No conecte muchas cosas en un mismo receptáculo.** ¡Esto sobrecargará el circuito y causará un fuego!
- **Si sus luces parpadean, pierden intensidad o si le da un impacto eléctrico cuando toca un interruptor, llame a un electricista profesional de inmediato.**

## Chimeneas y Estufas de Madera

- **Verifique y limpie las tuberías de las chimeneas y estufas de madera todos los años.** Verifique todos los meses por daños u objetos que pueden atorarse dentro de las tuberías.
- **Nunca quemé basura, papel o madera verde.**
- **Siempre utilice un protector en la chimenea.** Debe cubrir la chimenea completa y ser lo suficientemente pesada para evitar que los troncos de madera encendidos y las chispas puedan salirse.
- **Antes de salir de su casa o acostarse a dormir asegúrese que el fuego está completamente apagado.**

## Calentador de área portátil

- **Los calentadores de área deben estar por lo menos a 3 pies de cualquier artículo que pueda prenderse en fuego.**
- **Verifique que el calentador se apague solo si se cae.**
- **Los Departamentos de Bomberos sugieren que no utilice calentadores de queroseno.** Si lo tiene que hacer solo compre uno de cristal claro Q-1 queroseno. Tenga cuidado de que no lo sobrellene. Siempre abra una ventana. Esto previene el envenenamiento por monóxido de carbono.

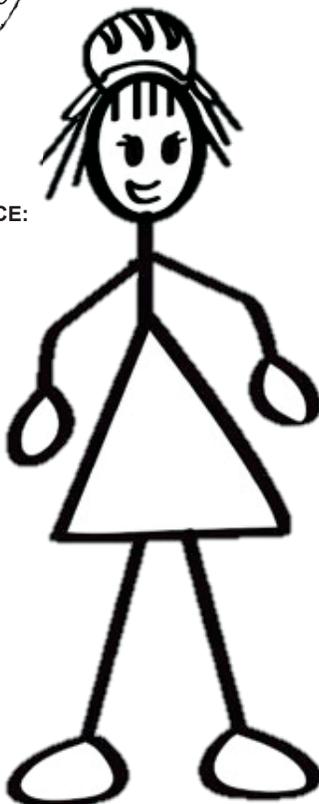
## Fuego en el Hogar

### Niños

- Guarde fósforos y encendedores fuera del alcance y la vista de los niños.
- **Enseñe a los niños a no coger ni jugar con fósforos ni encendedores que encuentren.** Enséñeles a decírselo a un adulto de inmediato.
- Nunca deje a los niños solos cerca de estufas o velas prendidas. ¡Ni siquiera por poco tiempo!

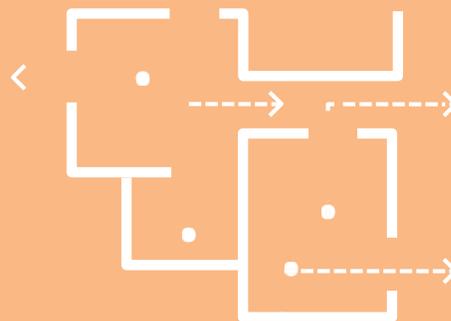
*Si tiene niños  
enséñeles a no escon-  
derse de los bomberos.  
Explíqueles cómo nos  
mantienen seguros en  
los fuegos.*

DIANA PRECAVIDA DICE:



### Planifique su escape

- **Encuentre dos maneras de salir de cada habitación.**
- **Si la primera ruta está bloqueada por el fuego o humo necesitará una segunda ruta.** La segunda ruta de salida podría ser una ventana o una escalera de escape.
- **Tenga una escalera de escape plegable para cada dormitorio sobre el primer piso de su hogar.**
- **Asegúrese de que las ventanas no estén atascadas.** Debe poder sacar la tela metálica ("screens") rápidamente y abrir las rejas fácilmente.
- **Practique cómo ir por la casa en la oscuridad y con los ojos cerrados.**
- **Encuéntrense en su lugar designado de reunión.**



# Fuego en el Hogar

## ¿Qué puede hacer *durante* un fuego en el hogar?

- Cuando suene la alarma de humo salga rápido. *¡Puede que solo tenga unos segundos para escapar!*
- Antes de abrir una puerta toque la perilla y la puerta. Si uno de los dos se siente caliente deje la puerta cerrada y use su segunda ruta de salida.
- Si abre una puerta hágalo lentamente. Esté listo para cerrarla rápidamente si ve mucho humo o fuego.
- Si hay humo saliendo por las ranuras alrededor de la puerta déjela cerrada. Use la segunda ruta de salida.
- Gatee debajo de cualquier humo. Quédese abajo. El humo y los gases venenosos suben hacia el techo.
- Si no puede salir, cierre la puerta. Cubra las rejillas de ventilación y las ranuras alrededor de las puertas con tela o cinta adhesiva. Esto ayuda a que el humo no entre. Si puede, llame al 911 o su Departamento de Bomberos.
- Ayude a los bomberos a saber dónde está. Haga señales de ayuda en la ventana usando tela clara o una linterna. Use su silbato para ayudarlos a guiarlos hacia usted.
- Si hay alguien atrapado y no puede ayudarlos a salir salga de la casa. Llame al 911 o al Departamento de Bomberos. Asegúrese de que el operador sepa que hay alguien adentro. Dígales dónde en la casa se encuentra la persona.
- Si las mascotas o animales de servicio están atrapadas dentro de la casa dígaselo a los bomberos de inmediato. No corra a la casa para rescatarlos.

## Deténgase, tírese al suelo y rueda

Si su ropa se enciende en fuego, **DETÉNGASE** de inmediato y **TÍRESE** al suelo. Cúbrase la cara con las manos y **RUEDA** a ambos lados hasta que el fuego se apague.

Si usted o alguien con usted no puede detenerse, tirarse al suelo y rodar, cubra las llamas con una frisa o toalla.



## ¿Cómo me preparo para el invierno?

### ¿Cómo me preparo para invierno?

La **preparación para invierno** incluye cosas que puedes conseguir para preparar tu hogar y carro para la temperatura fría. La temporada de otoño es un buen momento para comenzar a prepararse para el invierno. Verifique que artículos necesitará para su hogar y carro que le permita mantenerse caliente y seguro.



### Prepare su hogar

- **Mueva mascotas y animales adentro durante temperaturas frías.** Si no es posible, asegúrese de que tengan albergue y que estén protegidos de los vientos fríos y temperaturas extremas. Deben tener acceso a agua que no se congele.
- **Mantener el aire frío afuera.** Poner tormenteras o tapar las ventanas con plástico. Envolver los tubos de agua con **insulación** para evitar que se congelen.
- **No se quede atrapado en el frío.** De mantenimiento a su horno cada año. Limpie e inspeccione la chimenea.
- **Aprenda como apagar las válvulas de agua.** Las tuberías pueden reventar si el agua no corre a través de ellas por mucho tiempo durante el invierno. APAGUE la fuente de agua antes de que se congele.

### Prepare su vehículo

- **Verifique su vehículo para asegurarse de que todos los sistemas funcionan apropiadamente.** Llevar el carro a un mecánico, si es necesario.
- **Siempre mantenga el tanque de gasolina lleno durante temperaturas frías.** Esto evita que las líneas de combustible se congelen.
- **Tenga gomas de invierno puestas en su auto.** Asegúrese de que tengan suficiente tracción. Gomas para cualquier terreno son buenos para la mayoría de las condiciones de invierno.

### Esté preparado para el invierno en la carretera:

Añada estos objetos a su **KIT DE AUTO** para estar preparado para el invierno:

- Pala
- Cadena de remolque o soga
- Raspador de parabrisas y escoba pequeña
- Sal para carreteras, arena o arena para gatos
- Calentador de mano desechable
- Gorras, medias y guantes extra.
- Sábanas
- Galón extra de anticongelante.



# Invierno

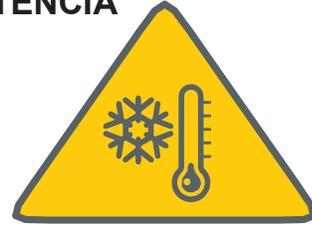
## Aviso o advertencia de tormenta de invierno: ¿Cuál es la diferencia?

### AVISO



Un **aviso de una tormenta** de invierno significa una tormenta severa con nieve intensa o hielo que puede ocurrir dentro de 48 horas. Esté pendiente al internet o televisión para avisos de cuando se espera y si va a pasar la tormenta. Esté preparado por si sus planes tienen que cambiar.

### ADVERTENCIA



Una **advertencia de una tormenta** de invierno significa que una combinación de clima de invierno está ocurriendo o es inminente. La tormenta de invierno puede causar temperaturas congelantes, vientos fuertes y nieve. Esto es peligroso a la vida y propiedad. Si no es necesario, no viaje. Busque refugio y quédese caliente.

## ¿Qué puede hacer antes de una tormenta de invierno?

- Complete el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**, revise su **PLAN DE DESALOJO** con su familia y practique qué tiene que hacer si tiene que desalojar. Incluya cómo sacar de la casa a una persona con movilidad limitada o que no se pueda mover. Si una persona tiene un aparato de movilidad y/o un animal de servicio, practique sacar a la persona **con y sin** ese aparato de movilidad y/o animal de servicio.
- Si su plan incluye utilizar su vehículo para desalojar asegúrese de que el **vehículo tenga suficiente gasolina** en todo momento.
- **Siga todas las instrucciones** para desalojar del personal de manejo de emergencia transmitidos por televisión, internet, NOAA o radio local.
- **No se quede en el frío.** Manténgase adentro el mayor tiempo posible durante temperaturas frías. Recuerde ajustar su horno cada año. Limpie e inspeccione la chimenea.

## Los peligros del clima de invierno

Algunas tormentas de invierno tienen vientos bien fuertes. Los **vientos fríos** son peligrosos para las personas y mascotas.



**Hielo pesado (aguanieve), lluvia congelada y fuertes nevadas pueden derrumbar árboles y postes. Esto puede herir a personas, destruir casas y otros edificios. Puede ser peligroso guiar en las carreteras.**

- **Mueva las mascotas y animales adentro durante temperaturas frías.** Si esto no es posible asegúrese de que tengan refugio y estén protegidos de vientos fríos y temperaturas extremas. Deben tener acceso a agua que no se congele.

## Invierno

### ¿Qué puede hacer *durante* una tormenta de invierno?

- **Manténgase adentro. No viaje.**
- **Traiga a su mascota(s) o animal(es) de servicio adentro.** Mueva otros animales o ganado a un refugio. Protéjalos del viento, nieve y hielo. Asegúrese de que tengan agua que no se congele.
- **No permita que el viento frío entre a su casa.** Enrolle toallas y póngalas debajo de todas las puertas y ventanas. Cierre las cortinas o cubra las ventanas con una sábana.
- **Vístase con muchas capas para mantenerse caliente.** Cubra toda la piel posible. Una capa no le va a proteger lo suficiente. Use una gorra, uno o dos pares de medias de lana y una camisa de manga larga o abrigo. Use bufandas, toallas o muchas sábanas.
- **Abrace a otros.** Abrázate con otras personas debajo de la misma sábana. Te calentarás más rápido.

### Si estas afuera en una tormenta de invierno

- **Use varias capas de ropa.** Debe ser suelta, ligera y caliente. Una sola capa no le va a proteger bien.
- Use **gorra y mitones** para reducir la pérdida de calor del cuerpo.
- **Cubra su boca con una bufanda** para proteger sus pulmones.
- **Manténgase seco.** Cambie su ropa húmeda a menudo para evitar perder calor del cuerpo.
- **Trabaje lento y tranquilo cuando este paleando nieve.** Puede tener un ataque al corazón por palear muy fuerte en el frío.
- **Este atento a las señales de congelación.** Para más información, mire la sección de **Congelación** de este manual.

- **Manténgase atento a señales de hipotermia.** Para más información vaya a la sección de **Hipotermia** en este manual.

### Si está guiando durante una tormenta de invierno

- **Siempre mantenga su tanque de gasolina lleno a más de la mitad.**
- **Guíe únicamente si es necesario.** Si tiene que guiar hágalo durante el día. Manténgase en carreteras principales y no coja atajos.

### Si está atrapado en el carro

- **Sálgase del expreso si puede.** Prenda las luces de emergencia. Cuelgue una bandera colorida de la antena de radio o la ventana hasta que llegue ayuda.
- **Manténgase en su carro donde los rescatistas lo puedan encontrar.** No salga a caminar a menos que vea un edificio cerca. Tenga cuidado. Un edificio puede parecer estar más cerca de lo que en realidad esta. La nieve puede estar muy profunda para caminar sobre ella.

ROSITA LISTA DICE:

*Nunca viaje sin avisar a algún familiar o amigo. Siempre informe sus planes y qué ruta piensa coger. Algo puede suceder. Ellos pueden salir a buscarte si saben dónde está.*



# Invierno

- **Si estas con alguien tomen turnos durmiendo.** Una persona debe estar despierta en todo momento para estar pendiente a los rescatistas.
- **Conserve su batería.** No prenda las luces, con excepción de las luces de emergencia, a menos que sea necesario. No conecte su teléfono o tableta al cargador a menos que sea necesario.
- **Prenda la luz de adentro por la noche para que los rescatistas lo puedan ver.**
- **Ayude a los rescatistas a encontrarle desde un avión si esta en el campo o en un área abierta.** Deletrea “AYUDA” o “SOS” con rocas, ramas de árboles cerca de tu auto. Haga las palabras suficientemente grandes para que se vean fácilmente desde un avión.

## Conozca las condiciones del invierno

**Tempestad de nieve:** es una tormenta de nieve con temperatura muy fría y vientos fuertes. Esta arroja nieve y hace difícil la visibilidad. Esta tormenta es muy peligrosa.

**Tormenta de nieve:** es una tormenta con nieve en vez de lluvia. Hay relámpagos y rayos también.

**Aguanieve (“sleet”):** Es una forma de precipitación consistente de nieve parcialmente derretida y mezclada con agua. Esto hará las calles muy peligrosas para guiar en ellas.

**Lluvia helada:** Esto ocurre cuando el suelo está congelado y el aire caliente. Gotas de lluvia caen normal pero se congelan cuando caen al piso. Esto causa que haya capas de hielo en todo: calles, árboles, cables de electricidad y edificios. Las capas de hielo se pueden tornar bien pesadas y causar daños.

**Tormenta de hielo:** Una tormenta de hielo es causada por lluvia congelada. Todo el suelo y las otras superficies son cubiertas por  $\frac{1}{4}$  de pulgada de hielo o más.

**Vientos fríos:** Cuan rápido el viento está soplando y cuan frío se siente. El escalofrío te hace sentir más frío que la temperatura del aire. Nuestro cuerpo hace una capa de aire caliente alrededor de nuestro cuerpo que ayuda a sentirnos calientes. Cuando esto pasa sentimos más el frío. Mientras más fuerte sople el viento más frío nos sentimos.

**Copos de nieve:** Nieve cayendo lentamente por poco tiempo. No va a haber casi nieve acumulada en el suelo.

**Nevada:** Cuando la nieve cae leve o fuertemente por cortos periodos de tiempo. A veces va a haber nieve en el suelo.

**Nevada con viento:** Viento fuerte que causa que la nieve caiga horizontalmente. Vientos fuertes pueden arrojar la nieve sobre las carreteras y bloquear escaleras y puertas. Esto lo puede hacer difícil caminar para transitar o ver las carreteras.



# Congelación

## ¿Qué es congelación (“frostbite”)?

La **congelación** ocurre cuando partes de la piel y otros tejidos se congelan. Mientras más los tejidos se congelen más daño causan. Los lugares más comunes para tener congelación son la cara, nariz, oídos y dedos de las manos y pies. Esto es porque son los más lejos del corazón. La congelación ocurre rápido, sucede en pocos minutos.



## ¿Qué puede hacer para prevenir la congelación?

- **Preste atención a los pronósticos del tiempo y al viento frío.** Manténgase adentro durante climas fríos, mojados o ventosos. Si tiene que salir, cúbrase.
- **Póngase ropa que le proteja del viento, nieve y lluvia.**
- **Use una gorra, mitones y bufandas.** Los mitones protegen más que los guantes. Si prefiere usar guantes, use mitones sobre los guantes. Esto protege sus dedos.
- **Salga del frío.** Ya cuando esté adentro remueva la ropa húmeda.
- **No beba alcohol.** Causa que su cuerpo pierda el calor más rápido. Quédese caliente tomando bebidas calientes y dulces como chocolate caliente. Comer comidas bien balanceadas ayuda a que se mantenga caliente.

## Síntomas de congelación

- Sensaciones dolorosas, espinosas o picantes.
- Piel de color roja, blanca, pálida o gris amarilloso.
- Ampollas duras y piel de aspecto ceroso.
- Entumecimiento
- Torpeza por la rigidez de articulaciones y músculos.

## ¿Qué puede hacer para tratar la congelación?

Caliente el área lenta y cuidadosamente. No frote la piel. Si las manos o pies se sienten congelados póngalos en agua tibia, no caliente. Use una sábana, no use estufa, chimenea, o almohadilla caliente porque estos pueden ocasionar quemaduras. La piel regresará a su color rojo cuando el flujo de sangre regrese. Habrá una sensación ardiente o de estremecimiento según se va calentando el área. Busque ayuda médica si todavía hay entumecimiento, dolor o ampollas.

## Proteja sus oídos, audífonos o implante coclear

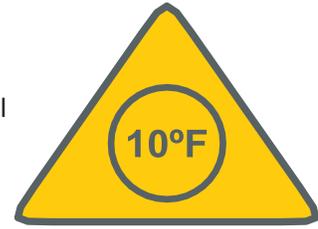
Nuestros oídos se enfrían fácilmente. Puede que no nos demos cuenta de cualquier dolor o sensación fría hasta que sea muy tarde. Proteja sus oídos de la congelación. Si tiene un audífono, protéjalo de los daños que le pueden causar el frío.

- **Encuentre equipo protector para los oídos o bandanas de invierno que puedan cubrir sus oídos y audífonos.** Debe quedar flojo. Esto reducirá la retroalimentación del aparato.
- **Protege tu audífono de la condensación (humedad).** La humedad se acumula cuando cosas frías se calientan. No deje que su aparato se enfríe demasiado y se caliente rápidamente. La parte interior del aparato puede mojarse y fallar.
- **Guarde baterías adicionales en un bolsillo caliente.** Las baterías de los audífonos perderán electricidad más rápido en temperaturas frías.

# Hipotermia

## ¿Qué es hipotermia?

**Hipotermia** ocurre cuando el cuerpo de una persona baja de la temperatura normal. Esto puede ser causado por cualquier cosa que exponga el cuerpo al frío. Los síntomas usualmente se desarrollan lentamente. Los latidos del corazón de la persona empezarán a ponerse más despacio. La persona se puede sentir confundido, cansado y puede que no esté consciente de que está en peligro y que necesite ayuda.



## ¿Qué puede hacer para prevenir la hipotermia?

- **Vista en capas y mantenga su cuerpo cubierto.** Use capas de ropa caliente que le quede suelta.
- **No olvide usar gorras calientes, bufandas y mitones.**
- **Evite actividades al exterior que le causen sudar.** Ropa mojada en temperaturas frías pueden causar que pierda calor del cuerpo rápido.
- **Manténgase lo más seco posible.** Cámbiese la ropa húmeda rápidamente. Tenga cuidado manteniendo sus manos y pies secos. Mitones y botas se pueden mojar fácilmente por la nieve.

## ¿Qué puede hacer para ayudar a alguien sufriendo de hipotermia?

- **Llame al 911.** Busque ayuda médica lo más pronto posible.
- **Sea sensible y no mueva a la persona mucho.** No masajear ni frotar a la persona muy fuerte. Esto puede ocasionar un ataque al corazón.
- **Remueva a la persona de las temperaturas frías.** Quítele cualquier ropa mojada.
- **Si no puede remover a la persona de la temperatura fría protéjalo del frío y viento.** Acuéstelo de espalda sobre una sábana o cualquier otra superficie caliente.

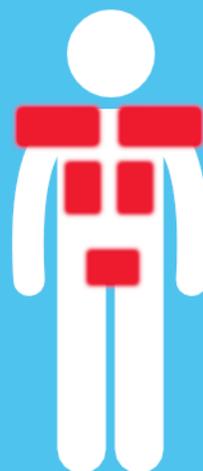
## Síntomas de hipotermia

- Temblor
  - Torpeza o mala coordinación
  - Comunicación poca rigurosa o decir cosas que no hacen sentido
  - Confusión o dificultad pensando
  - Mala toma de decisiones (como tratar de quitarse la ropa caliente)
  - Somnolencia o poca energía
  - Respiración baja o pérdida de conocimiento
  - Pulso débil
- 
- **Use capas de sábanas secas o abrigos para cubrir y calentar la persona.** Cubra la cabeza de la persona, mantenga la cara expuesta.
  - **El calor de su propio cuerpo puede ayudar a alguien con hipotermia. Abrasarlos suavemente puede ayudar a calentarlo.**
  - **Si la persona está alerta y puede tragar, provea bebidas calientes y comida.** Evite el alcohol. El té caliente y el chocolate son buenas alternativas.

# Hipotermia

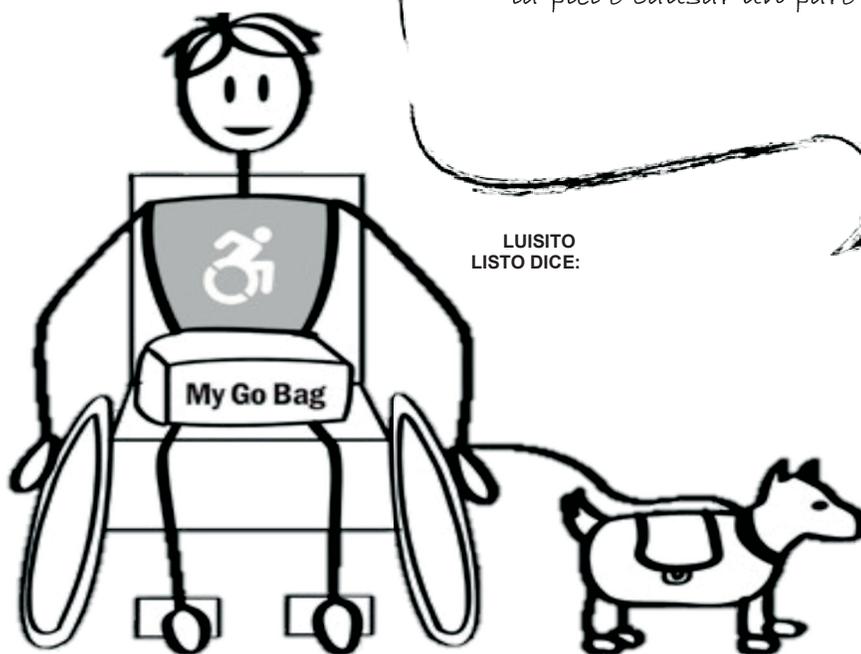
## Como tratar la Hipotermia

- **Utilice un compresor de calor** o un parcho de líquido caliente.
- **De ser necesario pueden hacer su propio compresor.** Llene una botella plástica con agua caliente o una toalla caliente en un microondas o la máquina de secar.
- **Coloque el compresor en el cuello, pecho o región púbica.** Vea las cajas rojas en la figura en el recuadro como referencia.
- **Caliente primero el centro de su cuerpo antes que sus extremidades. NO le aplique calor a sus piernas o brazos.** Esto causará que su sangre se aleje de órganos importantes como el corazón, pulmones o cerebro, lo cual podría culminar en muerte.



No ponga a una persona con síntomas de hipotermia en un baño caliente. No use almohadillas térmicas ni alcohol, esto puede empeorar la situación. Puede causar daños a la piel o causar un paro cardíaco.

LUISITO LISTO DICE:





# Materiales Peligrosos

## ¿Qué puede hacer *antes* de un incidente de materiales peligrosos?

- Tenga un **plan familiar para emergencias** que incluya el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** y **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS**. Use la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** que aparece en este manual.
- **Puede que su familia no esté junta** cuando ocurra un desastre, por lo tanto, es importante saber cómo se comunicarán, cómo y dónde se encontrarán y qué harán en caso de una emergencia.

## ¿Qué puede hacer *durante* un incidente de materiales peligrosos?

Escuche las estaciones locales de radio o televisión para información detallada e instrucciones. Siga las instrucciones con detenimiento. Debe mantenerse alejado del área para minimizar el riesgo de contaminación. Recuerde que algunos químicos tóxicos no tienen olor.

### Si le piden desalojar:

- Hágalo de inmediato.
- **Manténgase alerta a la radio o televisión** para información sobre rutas de desalojo, refugios provisionales y procedimientos a seguir.
- Siga las rutas recomendadas por las autoridades.
- Puede que los atajos no sean seguros.
- **Si tiene tiempo minimice la contaminación en la casa** cerrando todas las ventanas, todas las rejillas de ventilación y apagando los abanicos.
- **Lleve su MOCHILA DE EMERGENCIA** ya preparada y asegúrese de que su **KIT PARA EL AUTO**, si tiene, también esté en su vehículo.

## Materiales peligrosos

<https://www.ready.gov/es/incidentes-con-materiales-peligrosos>

- **Recuerde ayudar a sus vecinos** que puedan requerir asistencia especial, como los ancianos, personas con discapacidades físicas o personas con necesidades funcionales y de acceso. Las personas que tienen bebés o familias grandes también podrían necesitar asistencia adicional en situaciones de emergencia.

### Si se encuentra afuera

- **¡Manténgase río arriba, montaña arriba y en contra de la dirección del viento!** En general, trate de alejarse por lo menos media milla, (por lo general de 8-10 cuadras de la ciudad), de la zona de peligro. Aléjese de la escena del accidente y ayude a mantener a otras personas alejadas.
- **No camine ni toque ningún líquido derramado, nubes o depósitos químicos sólidos condensados.** Trate de no inhalar gases y humo. Si es posible, cúbrase la boca con tela mientras desaloja el área.
- Manténgase alejado de las víctimas del accidente hasta que se haya identificado el material peligroso.

### Si está en un vehículo de motor

- **Deténgase y busque refugio en un edificio permanente.** Si tiene que quedarse en su carro, mantenga las ventanas y rejillas de ventilación cerradas y apague el acondicionador de aire.

# Materiales peligrosos

## Si le requieren quedarse adentro:

- **Mueva las mascotas y animales de servicio adentro.**
- **Cierre con seguro todas las puertas y ventanas exteriores.** Cierre las rejillas de ventilación y todas las puertas interiores que pueda.
- **Apague los acondicionadores de aire y sistemas de ventilación.** En edificios grandes, fije los sistemas de ventilación a 100 por ciento de recirculación para que no entre aire de afuera al edificio. Si no es posible deben apagarse los sistemas de ventilación.
- **Vaya al cuarto que haya escogido como refugio.** Este cuarto debe ser sobre la tierra y tener las menos aperturas posibles hacia el exterior.
- **Selle las ranuras bajo las puertas y ventanas** con toallas mojadas, plástico y cinta adhesiva de conductos.
- **Selle las ranuras alrededor de las unidades de aire acondicionado de ventana, extractores de baño y cocina, de las rejillas de ventilación de la estufa y de la secadora** con cinta adhesiva para conductos y plástico, papel encerado o papel aluminio.
- **Use material para rellenar las grietas y agujeros en el cuarto,** como también alrededor de las tuberías.
- **Si hay posibilidad de que haya entrado gas o vapores al edificio, respire superficialmente por una tela o toalla.** Evite comer o beber cualquier comida o agua que pueda estar contaminada.

## ¿Qué puede hacer *después* de un incidente de materiales peligrosos?

- Las siguientes son guías para el periodo después de un incidente de materiales peligrosos:
- **Vaya al refugio público designado si le han dicho que desaloje o no siente que es seguro quedarse en casa.**
- **Actúe rápidamente** si ha estado en contacto o expuesto a químicos peligrosos.
- **Siga las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales.** Puede que le indiquen que se duche o que se mantenga alejado del agua y seguir otro procedimiento.
- **Busque tratamiento médico para los síntomas inusuales lo antes posible.**
- **Coloque la ropa y zapatos expuestos en recipientes herméticamente sellados.** No permita que toquen otros materiales. Llame a las autoridades locales para ver cómo deshacerse de ellos correctamente.



## Materiales Peligrosos

- Avise a todas las personas que entran en contacto con usted, que usted podría haber estado expuesto a una sustancia tóxica.
- **Escuche estaciones locales de radio o televisión** para la información de emergencia más reciente.
- **Recuerde ayudar a sus vecinos** que podrían necesitar ayuda especial como las personas de edad avanzada, personas con discapacidades físicas o personas con necesidades funcionales y de acceso. Las personas que tienen niños pequeños o las familias grandes también podrían necesitar más asistencia en situaciones de emergencia.
- **Regrese a casa solo cuando las autoridades digan que es seguro.** Abra ventanas y rejillas de ventilación y prenda abanicos para ventilar el área.
- Pregunte a las autoridades locales cómo limpiar su terreno y propiedad.
- **Informe cualquier vapor persistente u otros peligros** a su oficina local de servicios de emergencia.



# Emergencia de Productos Químicos Caseros

Casi todos los hogares usan productos que contienen materiales o químicos peligrosos. Aunque el riesgo de un accidente químico sea bajo, saber cómo manejar estos productos y cómo reaccionar durante una emergencia puede reducir el riesgo de lesiones.

## Verifique su hogar

Probablemente hay muchos materiales peligrosos en su hogar. Recorra todas las áreas de su hogar para ver dónde se encuentran estos materiales. Use la lista de productos domésticos peligrosos comunes para guiarlo en su búsqueda. Una vez encuentre un producto, verifique la etiqueta y tome los pasos necesarios para asegurarse que está usando, almacenando y disponiendo del material según las instrucciones del fabricante.

Es crucial guardar los químicos caseros donde los niños no los alcancen (preferiblemente en un gabinete con seguro). Recuerde que los productos como las latas de aerosol de laca del cabello, esmalte de uñas y acetona, limpiadores de inodoro y la cera de muebles todos caen en la categoría de materiales peligrosos.

## ¿Qué puede hacer *antes de* una emergencia de productos químicos caseros?

- Tenga un plan familiar para emergencias que incluya el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** y **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS**. Vea la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** en este manual para más información sobre el desalojo/plan de escape, los procedimientos de desalojo y aparatos de desalojo.

### Productos domésticos peligrosos comunes

Los restos de los productos domésticos que contienen ingredientes corrosivos, tóxicos, inflamables o reactivos se consideran desperdicios domésticos peligrosos. La siguiente lista de artículos peligrosos contiene ingredientes que requieren cuidado especial al descartarlos.

- Pinturas
- Limpiadores
- Aceites
- Baterías
- Pesticidas

A continuación, presentamos guías para comprar y almacenar productos químicos caseros de manera segura.

• **Compre solo la cantidad del químico que piensa usar.**

• **Mantenga los productos que contienen materiales peligrosos en su recipiente original y nunca le quite las etiquetas a menos que el recipiente se esté corroyendo.** Re-empaque y rotule claramente los recipientes con corrosión.

• **Nunca guarde los productos peligrosos en recipientes de comida.**

• **Nunca mezcle los químicos o desperdicios peligrosos del hogar con otros productos.** Los productos incompatibles, como blanqueador con cloro y la amonía, podrían reaccionar, incendiarse o explotar.

• **Siga las instrucciones del fabricante para el uso adecuado de los químicos caseros.**

• **Nunca fume mientras utilice químicos caseros.**

## Emergencia de Productos Químicos Caseros

- **Nunca use laca de cabello, soluciones limpiadoras, productos de pintura, ni pesticidas cerca de una llama prendida** (ej., llama piloto, vela prendida, fogata, estufa de gas). Aunque usted no pueda verlas u olerlas, las partículas de vapor en el aire pueden incendiarse o explotar.
- **Limpié cualquier químico que se derrame inmediatamente.** Use paños para limpiar el derrame. Use guantes y protéjase los ojos. Permita que los vapores en los paños se evaporen en exteriores y disponga de ellos envolviéndolos en periódico y colocándolos en una bolsa de plástico sellada en su basurero.
- **Disponga de los materiales peligrosos correctamente.** Lleve los desperdicios peligrosos caseros a un programa local de recolección. Comuníquese con su agencia local o estatal de desperdicios sólidos o ambientales para ver si hay un programa de recogido de desperdicios peligrosos caseros en su área.
- **Anote el número de servicios médicos de emergencia y del centro de control de envenenamiento en todos los teléfonos.** Puede que en una situación de emergencia, no tenga el tiempo de buscar los números de teléfono importantes. El número del **Centro Nacional de Control de Envenenamiento es 1-800-222-1222.**

### ¿Qué puede hacer *durante* una emergencia de productos químicos caseros?

Salga de la residencia inmediatamente si hay peligro de fuego o explosión. No pierda tiempo recogiendo artículos o llamando al Departamento de Bomberos si está en peligro. Llame al Departamento de Bomberos cuando haya salido, (de un teléfono celular o el teléfono de un vecino), una vez esté a una distancia segura del peligro.

- Manténgase donde no le dé el viento y lejos de la residencia para evitar respirar los vapores tóxicos.

### Emergencia de productos químicos caseros

<https://www.ready.gov/es/emergencias-con-productos-quimicos-en-el-hogar>

### Reconozca y responda a los síntomas de envenenamiento tóxico como:

- Dificultad para respirar
- Irritación de los ojos, piel, garganta o tracto respiratorio
- Cambios en el color de la piel
- Dolor de cabeza o vista borrosa
- Mareos
- Torpeza o falta de coordinación
- Calambres o diarrea

Si alguien experimenta síntomas de envenenamiento tóxico o ha estado expuesto a un químico casero llame al **Centro Nacional de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222** y encuentre cualquier recipiente de la sustancia que tenga disponible para ofrecer la información que le pidan.

Siga las instrucciones de primeros auxilios del operador de emergencia cuidadosamente. Es posible que la información sobre primeros auxilios del recipiente no sea vigente o apropiada. No tome nada por boca a menos que un profesional médico se lo indique.

### ¿Qué puede hacer *después de* una emergencia de productos químicos caseros?

Bote la ropa que se haya contaminado. Puede que algunos químicos no se eliminen por completo.

# Apagones de electricidad

## ¿Qué puede hacer *antes* de un apagón de electricidad?

Tenga un plan familiar para emergencias que incluya el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS**. Vea la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** en este manual en caso de que no haya electricidad por mucho tiempo. *Si utiliza equipo que depende de la electricidad o si tiene medicamentos que tienen que estar refrigerados* es posible que tenga que salir de su hogar.

Para prepararse en caso de un apagón de electricidad las personas con discapacidades y otras necesidades funcionales y de acceso deben:

- **Llamar a su compañía de electricidad.** Muchas compañías de servicios públicos guardan una lista y mapa de los lugares de los clientes que dependen de electricidad en caso de una emergencia (como clientes que usan sillas de ruedas de baterías, sistemas de apoyo de vida u otros aparatos eléctricos). Comuníquese con el departamento de servicio al cliente de sus compañías de servicios públicos locales para ver si este servicio está disponible en su comunidad.
- **Busque la opinión de un profesional certificado** como un electricista **si está considerando conseguir un generador.** Asegúrese que el generador tenga la clasificación de Underwriter's Laboratories o una organización similar. Algunos municipios, distritos o estados tienen el requisito de un "permiso de calidad de aire". Un electricista certificado podrá darle más información sobre estos temas.

## Apagones de electricidad

<https://www.ready.gov/es/apagones>

- **Mantenga el generador en el exterior.** Nunca lo opere adentro, ni en un sótano o un garaje. No conecte un generador directamente a la toma de electricidad de su hogar. Lo más seguro que puede hacer es conectar el equipo que quiere utilizar directamente a los enchufes del generador.
- **Tenga una batería adicional si usa una silla de ruedas motorizada o una "scooter".** También puede usar una batería de carro en una silla de ruedas pero no durará tanto como una batería de silla de ruedas de ciclo profundo. Si es posible, tenga una silla de ruedas manual liviana como alternativa.
- **Tenga un reloj parlante, de Braille o de letras agrandadas, con baterías adicionales,** si es ciego o tiene problemas visuales.
- **Considere tener un televisor portátil de baterías si es sordo o tiene pérdida de audición.** Las transmisiones de emergencia podrían presentar información en Lenguaje de Señas Americano (ASL) o subtítulos.

## ¿Qué puede hacer *durante* un apagón de electricidad?

- **Use solo linternas para iluminación de emergencia. NUNCA** use velas durante un apagón de electricidad por el riesgo extremo de fuego.
- **Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas** para mantener su comida lo más fresca posible. Si tiene que comer comida que estuvo refrigerada o congelada, verifíquela con cuidado para asegurarse de que no está dañada.

## Apagones de electricidad

- **Apague o desconecte los enseres electrodomésticos** y equipos electrónicos que estaba usando cuando se apagó la electricidad. La electricidad puede regresar con “alzas” de voltaje repentinas que pueden dañar computadoras y los motores de enseres electrodomésticos como acondicionadores de aire, refrigeradores, lavadora o calderas.
- **No use un generador dentro de la casa o el garaje.**
- **Deje una luz prendida** para saber cuándo llegue la electricidad.
- **Use un teléfono estándar, teléfono celular, radio o “bíper”** y si su teléfono requiere electricidad para funcionar, como los teléfonos inalámbricos y máquinas contestadoras, use el teléfono solo para emergencias. Escuche el radio portátil para la información más reciente.
- **No llame al 911 para información.** Solo llame para reportar una emergencia que amenace la vida.
- **Tome las medidas necesarias para mantenerse fresco si hace calor afuera.** Si el calor es muy intenso, de no tener electricidad por mucho tiempo, considere ir a un cine, centro comercial o lugar para enfriarse que esté abierto en su comunidad. Si se queda en casa muévase al nivel más bajo de su hogar ya que el aire frío baja. Use ropa liviana y de colores claros. Beba mucha agua, aunque no tenga sed.
- **Utilice capas de ropa que le proporcionen calor en caso de que esté muy frío afuera.** Nunca queme el carbón a utilizarse para cocinar o calentarse en interiores. Nunca utilice su horno como fuente de calefacción. Si no cuenta con electricidad por un periodo, planifique irse para otro lugar como la casa de un familiar, amigo o lugar público donde pueda mantenerse caliente.
- **Dé mucha agua fresca y fría a sus mascotas o animales de servicio.**
- **Elimine los viajes innecesarios,** especialmente en carro. Los semáforos no funcionarán durante un apagón y creará congestión de tránsito.

### Cómo utilizar un generador

- Busque la opinión de un profesional certificado, como un electricista si está considerando usar un generador.
- Asegúrese de que el generador tenga la clasificación de Underwriter’s Laboratories o una organización similar.
- Planifique mantener el generador siempre en exteriores. Nunca lo opere en interiores, como en el sótano o marquesina.
- No conecte un generador directamente a la toma de electricidad de su hogar. Lo más seguro que puede hacer es conectar el equipo que quiere operar directamente a los enchufes del generador.

- Recuerde que es posible que equipos como cajeros automáticos y ascensores no funcionen durante un apagón de electricidad.

### ¿Qué puede hacer después de un apagón de electricidad?

- Si no está seguro de que la comida esté suficientemente fría verifique la temperatura con un termómetro de comida. Bote cualquier comida (carne, pollo, pescado, huevos y sobras) que haya estado expuesta a temperaturas de más de 40° F (4° C) por 2 horas o más y cualquier comida que tenga mal olor, color, textura o se sienta tibia.
- Nunca pruebe comida ni confíe en la apariencia o el olor para determinar si es seguro comerla. Algunos alimentos pueden verse y oler bien pero si han estado a temperatura ambiente por mucho tiempo les puede crecer bacteria que cause enfermedades rápidamente. Algunos tipos de bacteria producen toxinas que no se pueden destruir al cocinarse.
- Si la comida en el congelador está más fría de 40° F y tiene cristales de hielo, puede volverla a congelar.

# Explosiones

Sepa qué hacer si recibe una amenaza de bomba o recibe un paquete o carta sospechosa. Hay ciertas cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado. Prepararse para dichos eventos reducirá el estrés que puede sentir ahora y en caso de una emergencia. Tomar las medidas de preparación le puedan reconfortar a usted y a sus niños sabiendo que pueden tener cierto control en caso de un evento de ese tipo.

## ¿Qué puede hacer *antes* de una explosión?

- Tenga un plan familiar para emergencias que incluya el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** y las **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS**. Vea la sección de la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** de este manual para más información sobre un plan de desalojo y escape, que incluya procedimientos y equipos de desalojo.

## ¿Qué puede hacer *después* de una explosión?

- Escóndase debajo de una mesa o escritorio fuerte** si se comienzan a caer las cosas a su alrededor. Cuando dejen de caerse salga rápido y esté pendiente de cualquier piso o escalera que se haya debilitado. Según salga del edificio tenga mucho cuidado con los escombros que caigan.

- Salga del edificio lo más rápido posible.** Quédese agachado si hay humo. No se detenga a sacar artículos personales ni a hacer llamadas.

- No use ascensores.**

- Verifique si hay fuego u otros peligros.**

## Explosiones

<https://www.ready.gov/es/explosiones>

- Una vez esté afuera **no se pare frente a ventanas, puertas de cristal u otras áreas posiblemente peligrosas.**
- **Aléjese de aceras o calles que serán utilizadas por los funcionarios de emergencia** o personas saliendo del edificio.
- Si queda atrapado en los escombros **use una linterna**, si es posible, **para dejar saber a los rescatistas dónde encontrarlo.**
- **Golpee un tubo o pared para que los rescatistas puedan escuchar dónde está.**
- Si es posible, **use un silbato para alertar a los rescatistas.**
- **Grite solo como una última opción.** Gritar puede causar que una persona inhale peligrosas cantidades de polvo.
- **Evite movimientos innecesarios para que no levante polvo.**
- **Cúbrase la nariz y la boca con cualquier cosa que tenga a la mano.** El algodón denso puede ser un buen filtro. Trate de respirar a través del material.

# Plantas de Energía Nuclear / Transporte de Desperdicios Nucleares

Existe el peligro de un accidente en una planta de energía nuclear (o durante el transporte de los desperdicios nucleares) que resulte en una exposición a la radiación. Esta exposición podría provenir de la liberación de material radioactivo al ambiente generalmente caracterizado por una columna de humo, (en forma de nube), de gases y partículas radioactivas. Los peligros principales para las personas cerca de la columna de humo son exposición a radiación del cuerpo de la nube, las partículas depositadas en el suelo y la inhalación o ingestión de materiales radioactivos. La radiación tiene un efecto acumulativo. Cuanto más tiempo la persona esté expuesta a la radiación mayor será el efecto.

## ¿Qué puede hacer *antes* de una emergencia en una planta de energía nuclear u otra emergencia nuclear?

- Tenga un plan familiar para emergencias que incluya el **FORMULARIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR PARA EMERGENCIAS** y **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS**. Vea la sección de la **GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA DESALOJO** de este manual para más información sobre un plan de desalojo/escape, que incluya procedimientos y aparatos de desalojo.
- **Añada sábanas de plástico, cinta adhesiva de conductos y tijeras a su kit de emergencia** para estar preparado en caso de un incidente en una planta de energía nuclear.
- **Pregunte sobre el plan de emergencias en lugares donde su familia pasa parte del tiempo:** trabajo, cuidado de niños y escuela. Si no tienen un plan, considere ayudar a crear uno.

## Plantas de energía nuclear o Transporte de desperdicios nucleares

<https://www.ready.gov/es/plantas-de-energia-nuclear>

- **Conozca los sistemas de alerta y los planes de desastre de su comunidad** e incluya las rutas de desalojo.
- **Notifique su plan a los cuidadores y niñeras.**
- **Haga planes para sus mascotas o animales de servicio.**
- **Obtenga materiales de información pública para emergencias de la compañía de servicio eléctrico** que opera su central de energía nuclear local o su oficina local de servicios de emergencia. Si usted vive a 10 millas de la central eléctrica debe recibir material todos los años de la compañía de servicio eléctrico o de su gobierno estatal o local.

## ¿Qué puede hacer *durante* una emergencia en una planta de energía nuclear u otra emergencia nuclear?

- Si un accidente en una planta de energía nuclear fuera a expedir radiación en su área local las autoridades activarán las alarmas, sirenas u otro método de alerta aprobado. Recibirá instrucciones de como protegerse del Departamento de Manejo de Emergencias local (PREMA) a través del Sistema de Difusión Pública de Emergencias y por los canales locales de televisión y estaciones de radio.

# Plantas de Energía Nuclear / Transporte de Desperdicios Nucleares

- **Siga cuidadosamente las instrucciones proporcionadas por PREMA.**
- **Minimice su exposición aumentando la distancia entre usted y el punto de contaminación de radiación.** Esto puede implicar desalojar el área o mantenerse en los interiores para minimizar la contaminación.
- Si debe desalojar **mantenga las ventanas y unidades de ventilación del auto cerradas;** utilice el método de re-circulación del aire para evitar la entrada de contaminantes en el auto.
- Si le sugieren que se mantenga en el interior de alguna estructura como su casa u oficina, **apague el acondicionador de aire, los abanicos y otras fuentes de ventilación.**
- **Protéjase utilizando un material pesado entre usted y el área contaminada.** Si posible alójele en un sótano u área subterránea.
- **No utilice el teléfono** a menos que sea absolutamente necesario.
- **Manténgase lejos del área afectada.** Gran parte de la radiación perderá su fuerza relativamente rápido.
- **Siga las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales.** Le pueden indicar que se dé una ducha con mucha agua.
- **Cámbiese la ropa y los zapatos;** ponga todo lo expuesto en una bolsa plástica sellada.
- **Busque asistencia médica para síntomas inusuales** como náusea a la mayor brevedad posible.
- **Escuche la estación de televisión o radio local para información importante sobre la emergencia.**
- **Recuerde asistir a sus vecinos** que puedan necesitar asistencia especial; incluya a los ancianos, personas con discapacidad física o personas con necesidades funcionales o de acceso. Personas con infantes o familias grandes también pueden necesitar asistencia en momentos de emergencia.
- No regrese a su hogar hasta que las autoridades confirmen que es seguro.
- Mantenga los alimentos en recipientes sellados dentro de la nevera.

## ¿Qué puede hacer *después* de una emergencia en una planta de energía nuclear u otra emergencia nuclear?

- **Trasládese al refugio público designado si le han dado instrucciones para desalojar el área o si se siente inseguro de permanecer en su hogar.**
- Reaccione rápido si ha sido expuesto o ha tocado la radiación; es peligroso.

## Epidemia o Pandemia

### Epidemia o Pandemia: ¿Cuál es la diferencia?

#### Epidemia



Una **epidemia** significa que muchas personas se enferman con el mismo virus al mismo tiempo. El virus se transmite de persona a persona en un área. Esto puede ocurrir en una escuela, vecindario, estado o país.

#### Pandemia



Una **pandemia** significa que una epidemia ha empeorado. Las personas de distintos países se están contagiando con la misma enfermedad. Se ha esparcido alrededor del mundo.

- **Si está enfermo quédese en su casa.** Evite que otras personas se contagien quedándose en casa y no yendo al trabajo, la escuela o haciendo diligencias.
- **Si conoce a alguien que esté enfermo, dígame que se quede en su casa.** Manténgase alejado de la persona si es posible.
- **Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.**
- **Lávese las manos a menudo.** Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se transmiten fácilmente. Podría enfermarse al tocar algo contaminado con gérmenes.
- **Es importante tener medicinas sin receta en su hogar.** Por ejemplo, tenga analgésicos, remedios para malestar estomacal, medicamentos para la tos o resfriados, líquidos con electrolitos (como Gatorade o Propel) y vitaminas.
- **Puede que sea difícil encontrar medicinas durante una pandemia.** Obtenga repeticiones adicionales de sus medicamentos recetados con tiempo.

### ¿Qué es influenza?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa. Es causada por un virus que infecta la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas pueden ser leves o severos. En ocasiones pueden causar la muerte. Vacúnese contra la influenza todos los años para evitar contagiarse.

Señales y síntomas:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Gotereo nasal o congestión nasal
- Dolor muscular o del cuerpo
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Vómitos y diarrea



# Amenazas Biológicas

Los agentes biológicos son organismos o toxinas que pueden matar o incapacitar a personas, ganado y cosechas. Los agentes biológicos pueden ser dispersados rociándolos en el aire, infectando animales que contagian la enfermedad a los humanos y contaminando el agua y la comida. Los métodos de transmisión incluyen:

- **AEROSOLES**—agentes biológicos son dispersados en el aire y forman un rocío fino que puede viajar por millas. Inhalar el agente podría causar enfermedad en personas o animales.
- **ANIMALES**—algunas enfermedades son transmitidas por insectos y animales, (ej. pulgas, ratón, moscas, mosquitos y ganado).
- **CONTAMINACIÓN DE COMIDA Y AGUA**—algunos organismos patógenos pueden sobrevivir en la comida y suministros de agua. Se pueden matar la mayoría de los microbios y desactivar las toxinas al cocinar la comida y hervir el agua. La mayoría de los microbios se matan hirviendo el agua por un minuto pero algunos requieren más tiempo. Siga las instrucciones de las autoridades.
- **PERSONA-A-PERSONA**—la transmisión de algunos agentes infecciosos también es posible. Los humanos han sido la fuente de infección de los virus de la viruela, la plaga y la sarna.

## ¿Qué puede hacer *antes de una amenaza biológica*?

- **Consulte con su doctor para asegurarse de que tiene todas las vacunas al día.** Los niños y los adultos de edad avanzada son particularmente vulnerables a los agentes biológicos.
- **Considere instalar un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA) en el conducto de retorno de su acondicionador de aire.** Estos filtros eliminan partículas en el rango de 0.3 a 10 micrones y filtrarán la mayoría de los agentes biológicos que podrían entrar en su casa. Si usted no tiene un sistema central de enfriamiento se puede usar un filtro HEPA portátil.

## Amenazas biológicas

<https://www.ready.gov/es/amenazas-biologicas>

## Cúbrase la nariz y la boca

Esté preparado para improvisar con lo que tenga disponible para protegerse la nariz, la boca, los ojos y las cortaduras en la piel. Cualquier cosa que se ajuste sobre su nariz y boca, incluso cualquier material de algodón denso puede ayudar a filtrar los contaminantes en una emergencia. Es muy importante que la mayor parte del aire que respire sea a través de la máscara o tela, no de alrededor de la misma. Haga lo que pueda para crear el mejor ajuste posible para los niños.

También existen una variedad de máscaras en las ferreterías, clasificadas según las partículas más pequeñas que pueden filtrar en un entorno industrial. Las máscaras faciales de tela sencillas pueden filtrar parte de la “basura” en el aire o los gérmenes que podría inhalar, pero probablemente no lo protegerán de los gases químicos.

## ¿Qué puede hacer *durante una amenaza biológica*?

La primera evidencia de un ataque puede ser cuando note síntomas de la enfermedad causados por exposición a un agente. En caso de un ataque biológico es posible que los funcionarios de salud pública no puedan ofrecer información de inmediato sobre lo que debe hacer. Tomará tiempo determinar la enfermedad y quién está en peligro. Sin embargo, debe ver la televisión, escuchar la radio o verificar el internet para las noticias e información oficial sobre señales y síntomas de la enfermedad.

## Amenazas Biológicas

Debe estar pendiente a las áreas de peligro en donde se estén distribuyendo medicamentos o vacunas y dónde debe buscar ayuda médica si se enferma.

- **Si ve alguna sustancia sospechosa aléjese rápidamente.**
- **Protéjase.** Cúbrase la boca y la nariz con capas de tela que puedan filtrar el aire pero que le permitan respirar. Ejemplos incluyen dos o tres capas de algodón como una camiseta, un pañuelo o una toalla. Por lo contrario, varias capas de pañuelos o toallas de papel podrían ayudar.
- Podría haber ocasiones cuando deba considerar **usar una máscara para reducir la transmisión de gérmenes si está enfermo** o evitar entrar en contacto con gérmenes contagiosos si hay otras personas enfermas a su alrededor.
- **Si ha estado expuesto a un agente biológico quítese la ropa y sus artículos personales y colóquelos en una bolsa.** Siga las instrucciones oficiales para disponer de artículos contaminados.
- **Lávese con agua y jabón, luego póngase ropa limpia.**
- **Contacte a las autoridades y busque asistencia médica.** Es posible que le indiquen que se mantenga alejado de otras personas o que sea puesto en cuarentena.
- **Si un miembro de la familia se enferma es importante mantenerse vigilante.**
- Sin embargo, **no presuma que cualquier enfermedad es el resultado de un ataque biológico.** Los síntomas de muchas enfermedades comunes podrían ocurrir al mismo tiempo.
- **Use el sentido común, practique la buena higiene y limpieza para evitar la transmisión de gérmenes y busque información médica.**
- **Tenga en consideración si está en el grupo o área que las autoridades entienden que está en peligro.**
- **Si sus síntomas concuerdan con los descritos y usted está en el grupo que se considera en riesgo busque atención médica o vaya a sala de emergencia inmediatamente.**
- **Siga las instrucciones de doctores y otros funcionarios de salud pública.**
- Si la enfermedad es contagiosa **espere recibir evaluación y tratamiento médico.** Podrían indicarle que se mantenga alejado de otras personas o hasta ser puesto en cuarentena.
- Para las enfermedades no contagiosas **espere recibir evaluación y tratamiento médico.**
- En una emergencia biológica declarada o epidemia en desarrollo **podría haber razón para mantenerse alejado de multitudes donde otras personas podrían estar infectadas.**



# Clima Global

## Clima global

Los desastres y el mal tiempo pueden ocurrir en cualquier lugar. Nunca se sabe qué ocurrirá al viajar. Use esta sección para planificar y mantenerse seguro durante su viaje.

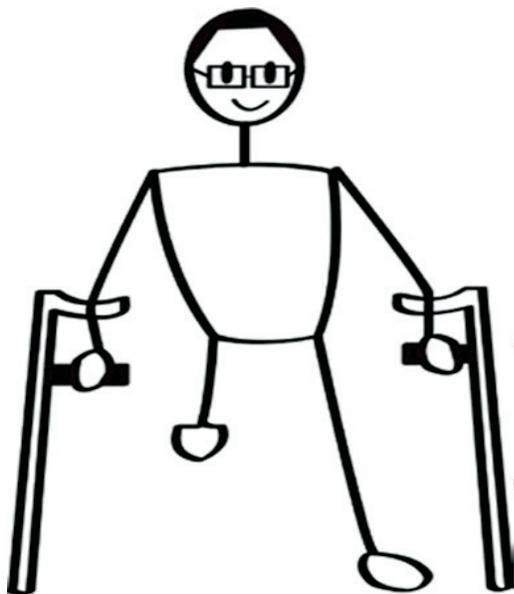


### ¿Qué puede hacer *antes de viajar*?

Siempre comparta sus planes de viaje con alguien de confianza. Asegúrese que sepan:

- Sus días y horarios de viaje.
- **La información de cualquier vuelo, autobús o tren.**
- **La ruta que piensa tomar si va a conducir.**
- **Los nombres, números de teléfono o correos electrónicos de los hoteles u otros lugares donde piensa quedarse y dormir.**
- **Los nombres, números de teléfono o correos electrónicos de alguien que viaje con usted.**
- **El nombre, número de teléfono o correo electrónico de un contacto por si algo ocurre.**

- **Haga dos copias de todos los papeles de su viaje.** Deje una copia en casa con un amigo o miembro de la familia de confianza. Lleve la segunda copia con usted. Debe guardar las copias en un lugar diferente de los originales. Haga copias de los siguientes documentos:
  - Página de la identificación del pasaporte
  - Visa al extranjero (si aplica)
  - Itinerario de su viaje
  - Confirmación del hotel
  - Boleto aéreo
  - Licencia de conducir
  - Tarjetas de crédito que lleva en el viaje
  - Números de serie de los cheques de viajero
- **Empaque un kit de emergencia pequeño cuando viaje.** Debe tener botellas de agua, comida seca, suministros de primeros auxilios y una linterna con baterías adicionales.
- **Cuando llegue, mire a su alrededor y familiarícese con el área.** Sepa dónde son las rutas de desalojo.



Sepa dónde encontrar la embajada estadounidense más cercana cuando viaje fuera de los Estados Unidos. Pueden compartir alertas y avisos sobre el área. Durante una emergencia pueden ayudarle a comunicarse con sus seres queridos en casa. Hasta ayudan a reemplazar pasaportes perdidos. Visite [www.usembassy.gov](http://www.usembassy.gov).

# Terremoto

## ¿Qué es un terremoto?

Los **terremotos** son un temblor o impacto repentino de la superficie de la Tierra. Dos capas tectónicas de la Tierra de repente rozan entre si y se empujan en zonas bien profundas. Esto hace ondas en la tierra como las olas en un lago. Cuando las ondas llegan a la superficie de la Tierra, tiembla la tierra y todo lo que hay sobre ella.



## ¿Qué puede hacer *durante* un terremoto?

### Si estás en el interior

- **Tírese al suelo y cúbrase.** Escóndase bajo una mesa o escritorio fuerte. Sujétese hasta que deje de temblar. Si no tiene una mesa o escritorio agáchese en una esquina y cúbrase la cabeza con los brazos.
- **Manténgase alejado de cristales, ventanas, puertas exteriores y paredes.** Evite cualquier cosa que pueda caer, como lámparas o muebles altos.
- **Si está en la cama cuando ocurre el terremoto, sujétese fuertemente.** Protéjase la cabeza con una almohada.
- **Quédese adentro hasta que deje de temblar y sea seguro salir.**
- **NO use los ascensores.** Podría haber apagones de electricidad. Los sistemas de rociadores o de alarmas de fuego también podrían activarse.

### Si está en el exterior

- **Quédese afuera.** Aléjese de edificios, semáforos y cables eléctricos.
- **Una vez afuera, quédese allí hasta que deje de temblar.** Esté pendiente de paredes que puedan caerse, vidrios volando y objetos que se caigan.

### Si está en un vehículo en movimiento

- Detenga el auto tan pronto como pueda y sea seguro. **Quédese en el vehículo.** Manténgase alejado de edificios, árboles,

rampas de la autopista y cables eléctricos.

- **Muévase lentamente y con cuidado después de que haya parado el terremoto.** ¡Esté pendiente de grietas o daños en las carreteras y puentes!

## Conozca la información sobre terremotos

- **Réplicas:** Un terremoto más pequeño que ocurre después del terremoto grande.
- **Falla:** Una falla es un área subterránea donde las rocas rotas se rozan entre sí. Se mueven por la gran presión que las empuja. Esto causa una grieta en la superficie de la Tierra.
- **Epicentro:** El punto de la superficie de la Tierra que está justo encima de donde empezó el terremoto.
- **Magnitud:** La medida de cuán grande fue el terremoto. Un número más bajo, como un 2 o 3 es muy pequeño y las personas no lo sentirán. Un número grande como 7 u 8 se sentirá y causará muchos daños.
- **Ondas sísmicas:** Ondas que viajan por la Tierra. Las ondas sísmicas son causadas por terremotos, grandes explosiones y deslizamientos de tierra.

# Terremoto

## Si queda atrapado debajo de los escombros

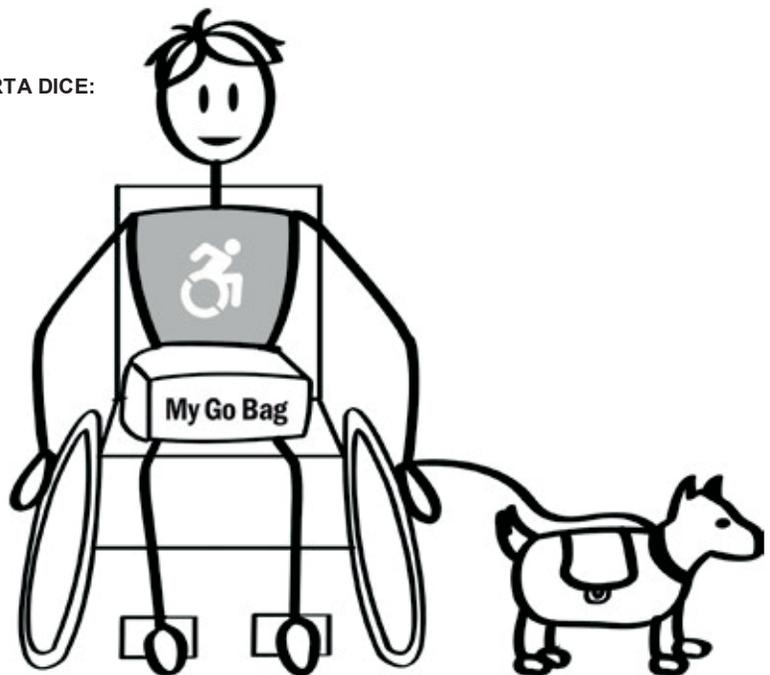
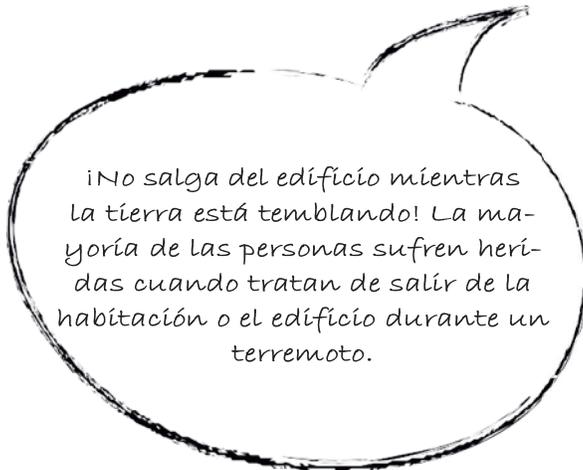
- **Use su silbato o golpee la tubería o pared.** Esto ayudará a los rescatistas a encontrarlo.
- **No prenda un fósforo.**
- **No se mueva mucho ni levante polvo.**
- **Cúbrase la boca con un pañuelo o ropa.** Esto mantendrá el polvo fuera de su nariz y boca.

## ¿Qué puede hacer después de un terremoto?

- **Espere réplicas.** La Tierra podría continuar temblando por un tiempo. Esto puede causar más daños y lesiones.
- **Esté pendiente de pequeños fuegos y use un extintor para apagarlos.** Los fuegos son el peligro más común después de un terremoto.
- **Los terremotos pueden causar un tsunami.** Cuando hay aviso de tsunami podrían haber olas peligrosas de camino. Manténgase alejado de la playa o de cualquier lugar cerca del agua.

- **Evite las áreas dañadas.** No trate de ayudar a menos que se lo pidan. Regrese a su hogar u hotel solo cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo.
- **Limpie cualquier derrame inmediatamente.** Salga del área si huele a gas o cualquier vapor.
- **Si huele gas o siente un poco de movimiento del aire abra una ventana y salga del edificio DE INMEDIATO.** Apague la toma de gas si puede y comuníquese con la compañía que lo sule de necesitar que ellos vuelvan a prenderlo.
- **Apague la electricidad si ve chispas.** Busque cables dañados. Si huele algo quemándose, actúe rápido. Apague la electricidad en la caja de fusibles principal. Tenga cuidado y busque los derrames. Evite el agua cerca de algún cable o enser eléctrico.

PACO ALERTA DICE:



# Huracán

## Aviso o advertencia de huracán: ¿Cuál es la diferencia?

### AVISO



Un **aviso de huracán** significa que existe la posibilidad de condiciones de huracán en un área específica. Los funcionarios están vigilando una tormenta. Aún no saben cuán severa será o por dónde pasará. Una vez comience el huracán, es muy tarde para prepararse. Por eso se emiten los avisos 48 horas antes del paso de la tormenta.

### ADVERTENCIA



Una **advertencia de huracán** significa que ocurrirá un huracán pronto. Las advertencias se emiten 36 horas antes de que la tormenta toque tierra. Prepárese AHORA. Una vez comienza el huracán es muy tarde para prepararse.

### ¿Qué puede hacer *antes* de un huracán?

- **¡DESALOJE, si es posible!** Encuentre la mejor manera de alejarse del área. Sepa dónde está el terreno más alto y cómo llegar allí.
- **Si ve una advertencia para desalojar haga lo que digan los funcionarios. Salga AHORA.** Lívese sus mascotas o animales de servicio.
- **Si está en una casa o un edificio con ventanas, cubra todas las ventanas.** Use tormenteras o panel de madera de 5/8 de pulgadas.
- **Cierre la puerta de la marquesina.**
- **Mueva adentro todos los muebles de patio y cualquier otro artículo que no esté amarrado y pueda desplazarse durante la tormenta.** No olvide los zafacones.
- **Apague el gas y la electricidad. Apague cualquier tanque de propano.**

**Traiga adentro a su mascota y/o animal de servicio.** Los animales pueden sentir que hay clima severo de camino. Podrían afectarse, escaparse o tratar de esconderse.

- **Verifique con amigos o familiares de confianza que no estén en la ruta de la tormenta** y pregunte si pueden quedarse con sus mascotas.

### ¿Qué puede hacer *durante* un huracán?

- **Quédese adentro. Manténgase alejado de ventanas y puertas de cristal.**
- **Cierre todas las puertas interiores. Cierre con seguro y asegure las puertas exteriores.**
- **Mantenga las cortinas cerradas.**
- **Ponga el refrigerador en el punto más frío.** Manténgalo cerrado. Abra la puerta solo cuando sea necesario.
- **Refúgiense lo más cerca al medio de su edificio.** Puede ser en un cuarto pequeño en el nivel más bajo. Un armario o pasillo central también son buenas opciones.
- **Manténgase lo más bajo que pueda en el piso.** Refúgiense debajo de una mesa, escritorio o banco fuerte.

# Huracán

- Tome las escaleras, no use los ascensores.
- Si está en un edificio multipisos tenga cuidado con los vientos fuertes. Manténgase debajo del 10mo piso. Los vientos son más fuertes en los pisos más altos.
- Mantenga a su mascota o animal de servicio en una jaula o con una correa en el cuarto seguro con usted. Manténgase calmado y trate de mantener a su mascota o animal de servicio calmado también.
- Escuche la información y las instrucciones de los funcionarios locales.
- Mantenga informado a su familia y los amigos por texto o redes sociales.

## ¿Qué puede hacer después de un huracán?

- Manténgase alejado de los cables eléctricos colgando. Repórtelos a la compañía eléctrica de inmediato.
- Camine por los alrededores de la casa. Tenga cuidado antes de salir afuera. Verifique si hay cables eléctricos sueltos, escapes de gas o daños al edificio.
- Manténgase fuera de cualquier edificio si huele a gas.
- Use linternas de batería, no use velas. Prenda la linterna ANTES DE entrar. Podría haber un escape de gas. La batería podría producir una chispa que puede causar una explosión.
- Asegúrese de que es seguro usar el agua de la pluma. No beba ni cocine comida con agua de la pluma hasta que esté seguro de que está limpia.
- Inspeccione la vivienda para ver si tiene daños. Tome fotos de cualquier daño al edificio y de las cosas adentro. Las fotos le ayudarán a probar lo que pasó para el seguro. Haga lo que pueda para evitar más daños a su propiedad, (ej., colocar un toldo en un techo dañado), ya que puede que el seguro no cubra daños adicionales que ocurran después de la tormenta.

La categoría de una tormenta depende de cuán rápidos sean los vientos. Las tres tormentas pueden ser dañinas cuando tocan tierra. Las fuertes lluvias, vientos y grandes olas pueden destruir edificios, árboles, carros y hasta matar a personas.

- **Huracán:** Un huracán es una tormenta giratoria enorme que puede tener hasta 600 millas de ancho. Tendrá fuertes vientos con velocidad de 74 a 200 mph. El centro de la tormenta o el “ojo” es la parte más calmada. Solo tiene vientos leves y buen tiempo.
- **Tormenta tropical:** Una tormenta tropical es una tormenta giratoria con vientos de 39 - 73 millas por hora.
- **Depresión tropical:** Es una tormenta giratoria con vientos de 38 millas por hora o menos.
- **Marejada ciclónica:** Es un alza repentina en el nivel del mar debido a un huracán o tormenta fuerte. Esta parte de la tormenta causa la mayoría de los daños. La mayoría de las lesiones y muertes ocurren durante una marejada de tormenta.
- **Oleaje de tormenta:** Son los niveles combinados de la marea y agua de mar de la marejada ciclónica. Esta es usualmente mucho mayor y peor que la marejada ciclónica.

# Huracán

- **Regrese a casa solo cuando las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.**
- **Evite caminar o conducir por las aguas inundadas.** Solo 6 pulgadas de agua en movimiento pueden tumbarlo y si el agua está en movimiento rápido puede arrastrar su vehículo.
- **Evite las aguas de inundación** ya que podrían tener cargas eléctricas por cables bajo tierra o caídos y podría tener escombros peligrosos o lugares donde se haya derrumbado la carretera.



# Tsunami

## Aviso o advertencia de tsunami: ¿Cuál es la diferencia?

### AVISO



Un **aviso de tsunami** significa que podría haber olas destructoras de camino. Los funcionarios no saben cuán grande es o si llegará a su área. Manténgase viendo las noticias o el internet por las próximas 2 - 3 horas para más información. Prepárese para moverse.

### ADVERTENCIA



Una **advertencia de tsunami** significa que llegarán grandes olas a su área muy pronto. Salga y vaya a terreno más alto AHORA. Siga cualquier orden de las autoridades.

## ¿Qué puede hacer *antes* de un tsunami?

- **Desaloje o muévase rápidamente a terreno más alto.** Llévase sus mascotas o animales de servicio con usted y muévase lo más alto que pueda.
- **No trate de escapar del tsunami en su carro.** La corriente de agua se mueve más rápido que lo que puede correr usted o su carro. Podría quedar atrapado.

## ¿Qué puede hacer *durante* un tsunami?

- Si queda atrapado en un tsunami, **no intente nadar.** Agarre algo que flote y manténgase sobre el agua. Trate de subir a un edificio sólido o fuera del agua tan pronto pueda.

## ¿Qué puede hacer *después* de un tsunami?

- **Espere el mensaje oficial de que es seguro antes de regresar a la costa.** Un tsunami es más que solo una gran ola. Las olas peligrosas pueden durar varias horas.
- **Manténgase alejado de los escombros en el agua.**

## ¿Qué es un tsunami?

Los **tsunamis** son grandes olas de agua. Pueden viajar hasta 10 millas tierra adentro. La mayoría de las olas de tsunami son causadas por terremotos o erupciones volcánicas. Viajan como ondas en un lago después que tira una piedra. Estas ondas en el océano se vuelven más y más grandes. Cuando llegan a la orilla el agua puede estar muy alta. También se mueven muy rápido. Los tsunamis pueden ocasionar muchos daños, heridas y muertes.

- **Manténgase seguro.** Si alguien necesita ser rescatado comuníquese con las autoridades. Tendrán el equipo correcto para ayudar.
- **Tenga mucho cuidado al entrar a edificios o casas.** El agua puede haber dañado los edificios en áreas donde no lo pueda ver. Vigile cada paso que dé.

## ¿Qué es un volcán?

Un **volcán** es una montaña con una apertura que llega a una piscina de piedra líquida (lava) bajo la superficie de la tierra. Cuando estalla, gases y piedras se disparan desde la apertura hacia la superficie. Las erupciones pueden ser hacia arriba y hacia los lados. Las erupciones de volcán pueden destruir un bosque completo, causar flujos de lava o de lodo, disparar cenizas calientes, terremotos, avalanchas de fango o de piedra, tsunamis o inundaciones repentinas.



## ¿Qué puede hacer *antes* de una erupción volcánica?

- **La situación puede cambiar rápidamente. Permanezca alerta.** Manténgase informado a través de los canales de televisión o radio, internet o mensajes de texto. Siga las instrucciones. Si le sugieren que desaloje váyase inmediatamente.
- **Manténgase atento a las avalanchas de fango.** Estas pueden moverse más rápido que usted aunque corra. No cruce ningún puente mientras venga de camino una avalancha.
- **Si se encuentra en un valle podrá escuchar un sonido estruendoso desde lo alto o sentir el suelo temblar.** Estas señales pueden implicar que algo malo viene de camino. Salga AHORA. Llegue al punto más alto que pueda lo más rápido posible.

## ¿Qué puede hacer *durante* una erupción volcánica?

### Protéjase de las cenizas que caen

- **Si no puede desalojar, manténgase en el interior.** Mantenga puertas, ventanas, y conductos de aire cerrados.
- **Utilice camisa de manga larga y pantalón largo.**
- **Proteja sus ojos.** Utilice gafas de protección o espejuelos. No utilice lentes de contacto.

- **Use una mascarilla o un paño mojado húmedo sobre su rostro** que le permitirá respirar mejor.
- **Evite áreas donde estén cayendo las cenizas volcánicas.** El viento dispersará las cenizas por el aire. Si hay mucho viento, manténgase a una elevación más baja que el volcán.
- **No guie.** Guiar puede levantar las cenizas de un volcán. Puede tapan el motor y dañar las piezas del carro ocasionando desperfectos a su auto. Si tiene que guiar manténgase a una velocidad de 35 mph o menos.

### Protéjase durante una avalancha de fango

- **Si está cerca de un río o canal de agua,** este alerta a cualquier cambio en el flujo o color del agua. **Puede cambiar a un color turbio y volverse más espesa** o comenzar a subir su nivel rápidamente.
- **Salirse del cauce de una avalancha de fango es la mejor protección.** ¡Muévase a un lugar más alto rápidamente! Estos se mueven más rápido de lo que usted puede correr y no podrá escapar.
- **Póngase en posición fetal y tápese la cabeza.**



## Glosario y términos importantes

**Aceite combustible:** Es un término general para una cantidad de líquidos inflamables hechos de petróleo crudo. *Los más comunes son el queroseno, aceite y combustible de aviones.* Todas las mezclas de aceites combustibles tienen propiedades similares químicas y físicas. Los aceites de combustible se usan para operar muchos tipos de motores, lámparas y calentadores. A veces se almacenan cantidades pequeñas de aceite combustible en recipientes portátiles para usar en calentadores de espacio, limpieza de piezas de metal, en estufas o lámparas de acampar.

**Aceites que causan incendios:** Los proyectos hechos por uno mismo a menudo incluyen productos inflamables como pinturas y tintes de aceite, barnices, poliuretano, disolventes de pintura, etc. *Los paños con aceite de estos proyectos han demostrado ser una fuente de incendio.* Para que ocurra un incendio necesita calor, oxígeno y combustible. Los paños con aceite que se doblan o se hacen una bola pueden incendiarse de repente. Mientras el aceite se seca, el paño produce calor y el aire queda atrapado en los dobleces. El calor y el oxígeno se combinan en el paño que, por lo general, está hecho de una tela que puede incendiarse fácilmente. Es por esto que los paños con aceite que no se desechan correctamente pueden provocar un incendio.

**Aceptación de sus mascotas:** Significa que *un hotel o instalación aceptará mascotas.* Algunas instalaciones cobrarán dinero adicional. La mayoría tendrán reglas y restricciones. Debería comunicarse con cada lugar directamente para hacerle algunas de las siguientes preguntas: ¿Hay alguna restricción de tamaño o peso para las mascotas? ¿Hay alguna restricción sobre el tipo de mascota que permite quedarse? ¿Cuánto cobrarán por mi mascota – por día o por estadía?

**Adiestramiento para la seguridad de incendios:** El adiestramiento para la seguridad de incendios *ayuda a evitar incendios y reduce la posibilidad de que ocurran.* Además, reduce la posibilidad de muertes, lesiones o daños a la propiedad por causa de incendio. Tener sistemas establecidos que alerten a las personas cuando haya incendio y/o humo presente le da tiempo a las personas para desalojar.

**Agitador de camas:** Es un *aparato conectado al equipo de alerta* como un reloj alarma o alarma de incendio. Tiene un disco debajo del colchón o la almohada. Este disco vibra cuando suena la alarma.

**Alarma de humo: (doble sensor)** *Usa dos tipos de métodos de detección de incendios.* Los incendios que arden y no crean grandes llamas crean un tipo de humo diferente a los que tienen llamas grandes. Muchas organizaciones de seguridad de incendios usan este tipo de alarma de humo porque cubren una amplia gama de incendios. Esto las hace mucho más seguras que las alarmas de un solo sensor.

**Alarma de humo:** Se encuentra en hogares o edificios pequeños. Se puede colocar en cualquier lugar y no tiene que ser conectada a un sistema más grande con varias alarmas. *Tiene su propio sonido de alarma, su propia electricidad (como una batería) y sensores de calor y humo.* Una alarma de humo incluye un botón de prueba para verificar si aún está trabajando.

**Alarmas o luces parpadeantes:** Las *alarmas de humo y otros aparatos de alerta, como relojes alarma o timbres, están disponibles para personas sordas, personas con problemas de audición o sordos ciegos.* En lugar de hacer ruidos para llamar su atención estos aparatos usan luces parpadeantes o aparatos que vibran. Por ejemplo, luces parpadeantes pueden alertar a personas sobre la presencia de humo en un edificio. Cuando las personas están dormidas, una luz parpadeante o un agitador de cama pueden levantarlos y alertarlos para que puedan escapar.

# Glosario y términos importantes

**Alimentos no-perecederos:** Estos *alimentos pueden durar meses sin dañarse*. Ejemplos incluyen comidas enlatadas y alimentos en otros tipos de empaque como frutas secas vendidas en bolsas plásticas selladas.

**Animales de servicio:** Un *animal que es entrenado para realizar tareas que beneficien a una persona con una discapacidad*. El trabajo o las tareas realizadas por un animal de servicio tienen que estar directamente relacionadas con la discapacidad de la persona.

**Aparato de alerta:** Si tiene pérdida de audición hay una variedad de *aparatos de alerta disponibles para despertarlo, indicar que hay alguien en la puerta o avisarle que hay una emergencia*. Algunos aparatos de alerta son para uso diario y otros para situaciones de emergencia. Los aparatos de alerta tienen por lo menos uno de estos tres tipos de señales: 1) **Visual** – luz parpadeante 2) **Vibrotáctil** – un componente que vibra 3) **Auditivo** - amplificación aumentada y sonidos de frecuencias más bajas. Es muy probable que un aparato de alerta tenga alguna combinación de estas señales. Otros tipos de aparatos de alerta son agitadores de camas, alertas de humedad y alertas para personas que se pierden. Para más información visite:

[www.healthyhearing.com/help/assistive-listening-devices/alerting-devices](http://www.healthyhearing.com/help/assistive-listening-devices/alerting-devices).

**Aplicaciones para teléfonos inteligentes:** Un tipo de *programa de computadora que le permite realizar tareas específicas*. Las aplicaciones para aparatos móviles se llaman aplicaciones móviles. Estos son programas fáciles de usar que ofrecen funciones adicionales, como condiciones actuales del tiempo de NOAA, brújula, linterna o GPS, que puede descargar a su teléfono inteligente u otros aparatos móviles.

**Avalancha:** Es un *fluir rápido de nieve, rocas o escombros bajo una superficie en pendiente*. Generalmente es activado cuando las fuerzas ejercidas en la nieve exceden la fuerza normal. El calor de una erupción volcánica también puede causar que la nieve se derrita más rápido. La nieve derretida se convierte en agua avanzando bajo la superficie en pendiente, arrastrando árboles y rocas. Luego de empezar una avalancha usualmente aumenta en velocidad y en tamaño mientras recoge nieve, fango o escombros.

**Ayuda Federal:** Si un desastre es lo suficientemente grande un gobernador le pedirá al presidente emitir una declaración de desastre mayor. Esta es la única manera de activar los programas federales de asistencia para ayudar después de un desastre. *Estos podrían incluir vivienda provisional, préstamos a bajo interés y subvenciones, consejería y otros servicios de apoyo*. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) no ofrece todos sus programas para todos los desastres. Los programas ofrecidos dependen de los daños informados por el estado. Para cualificar para asistencia federal por desastre, los daños tienen que haber ocurrido en un área cubierta por la declaración de desastre mayor.

**Barricada:** Cualquier *cosa que obstruye el paso a un área donde haya daños causados por un desastre como una inundación o tornado*.

**Barril para quemar:** *Envase que se usa para quemar basura o desperdicios sólidos*. Puede ser un barril de 55 galones o algún otro recipiente grande de metal. Muchos estados tienen prohibiciones o restricciones en los barriles de quemar porque pueden ocasionar un fuego. También son una fuente de contaminación por el humo y los químicos de los artículos que se estén quemando. Siempre verifique con las autoridades locales antes de usar un barril de quemar.

## Glosario y términos importantes

**Caja de fusibles principal:** *Controla y distribuye la electricidad en su hogar.* La caja de fusibles incluye tres cosas: el interruptor principal, los fusibles y/o interruptores de circuito y aparatos de corriente residual. El interruptor principal le permite apagar el suministro de electricidad en su hogar. Puede tener más de un interruptor principal en su hogar, por ejemplo, si tiene calentadores de almacenamiento eléctrico tiene más de un interruptor principal y podría tener una caja de fusibles separada. Los Interruptores de circuito apagan el circuito si detectan una falla. Cuando se caen puede volverlo a restablecer pero asegúrese de corregir el problema primero. Los **Aparatos de Corriente Residual** son interruptores que tumban un circuito en condiciones peligrosas y desconectan instantáneamente la electricidad. Si su caja de fusibles tiene una parte posterior de madera, interruptores de hierro o una mezcla de fusibles es muy probable que sea de antes del 1960 y necesitará reemplazarlo.

**Calentador portátil:** *Calentadores pequeños que se utilizan cuando personas tienen que calentar un espacio pequeño.* Los calentadores más usados en los hogares son los eléctricos.. Pueden causar quemaduras y fuegos; es por esto deben ser manejados con cuidado. La Comisión de Seguridad de Productos de Estados Unidos estima que más de 25,000 fuegos al año en los hogares son causados por calentadores. Si usa un calentador compre una unidad con un interruptor de seguridad que se pueda tumbar. Este apaga el calentador automáticamente si la unidad es volcada.

**Calor extremo:** *Ocurre cuando las temperaturas permanecen a 10 grados o más sobre la temperatura alta promedio para la región.* Esta condición puede durar varias semanas.

**Ceniza volcánica:** *Consiste de pedazos pequeños de rocas y vidrios pulverizados.* Las cenizas son duras, abrasivas y levemente corrosivas. Conducen electricidad cuando están húmedas y no se disuelven en el agua. Las cenizas se riegan a través de áreas grandes por el viento. Un alto volumen de dichas cenizas pueden opacar la luz del sol. Cuando vienen con lluvia y relámpagos las cenizas pueden causar cortes de energía, prevenir comunicaciones y causar desorientación en personas.

**Centro de Vida Independiente:** Organizaciones sin fines de lucro comunitarias, dirigidas a servicios a personas con impedimento . Los Centro de Vida Independiente son organizaciones no residenciales que sirven a personas de todas las edades con cualquier discapacidad. Los CVI son gobernados y operados por una junta de gobierno y un personal mayormente compuesto por personas con discapacidades. Todos los CVI ofrecen los siguientes servicios: Información y Referido, Vida Independiente, Consejería Par, Intercesión y Transición, apoyando a Individuos y sistemas. Hay dos centros de vida independiente en Puerto Rico. Accesa a [www.mavi-pr.com](http://www.mavi-pr.com) para información y referidos.

**Chapa de identificación médica:** Un emblema o chapa pequeña que se usa en un brazalete, collar o ropa que lleva un mensaje de que el usuario tiene una condición médica que podría requerir atención inmediata.

**Circulación de aire:** el circular aire significa asegurarse de que haya aire fresco entrando o pasando por un cuarto o edificio cerrado. El aire “viejo” podría estar lleno de olores, gases tóxicos o polvo. La acumulación de dióxido de carbono proviene de la pobre circulación de aire. El aire puede ventilarse (o circularse) abriendo o cerrando ventanas. Además, puede venir de un sistema con rejillas de ventilación que echen aire fresco al cuarto.

## Glosario y términos importantes

**Combustión espontánea:** *Ocurre cuando algo se incendia sin tener una causa clara, como una chispa, fuente externa de calor o una llama.* Estos fuegos a menudo son el resultado de reacciones químicas que se desarrollaron durante mucho tiempo. La reacción química hace que el fuego se desarrolle solo. Los paños con aceite, el carbón y el heno mojado se sabe que se incendian de repente.

**Condensación:** Usted verá el proceso de condensación en sus espejuelos cada vez que entra a una casa fría de un lugar caliente. Sus espejuelos se empañan. Esto es *agua que aparece como gotas en la superficie de los espejuelos cuando el aire caliente y húmedo entran en contacto entre ellos.* Esta humedad puede dañar cosas como audífonos o implantes cocleares.

**Conservación de agua:** Es importante *usar nuestra agua inteligentemente y no desperdiciarla.* Una vivienda típica usa aproximadamente 260 galones de agua todos los días. Podemos reducir esta cantidad y ahorrar dinero usando el agua de manera más eficaz.

**Contacto de emergencia:** Es *una persona de su confianza.* El contacto local debería ser alguien que pueda ayudarlo durante una emergencia, (ej. llevarlo a su casa desde la sala de emergencia). El contacto fuera de su área es alguien con quien usted y los miembros de su familia pueden comunicarse si tienen problemas comunicándose entre sí.

**Corrientes de aire:** Son *masas de aire que se mueven y son causadas por diferencias en presión y temperatura.* Las corrientes de aire son moldeadas e influenciadas por el clima y las condiciones del tiempo en la Tierra. Las personas sienten el viento tanto en el suelo como viajando en un avión.

**Desalojo:** Los desalojos son declarados por funcionarios cuando creen que *es peligroso para las personas quedarse donde están y tienen que moverse a un área segura rápidamente.* Las condiciones peligrosas pueden incluir inundaciones, tornados, terremotos, huracanes, tsunamis y erupciones volcánicas. Las personas podrían salir de un edificio en caso de un fuego o podrían salir de un pueblo o región por una inundación. **¿Qué debería hacer si hay un desalojo?** Cuando ordenan un desalojo siga las instrucciones inmediatamente: funcionarios locales o estatales, podrían abrir refugios. Es muy posible que estos sean en escuelas u otros edificios públicos. No tiene que ir a un refugio si tiene otro lugar seguro donde quedarse. Podría escoger quedarse con amigos o familiares en otra región. No importa a donde vaya lleve su **MOCHILA DE EMERGENCIA** y si es posible, su **KIT PARA EL HOGAR.**

**Desastre:** Es *un evento que puede ser causado por eventos naturales extremos o por el ser humano* (ej. un ataque terrorista). Durante estos eventos las personas podrían sufrir lesiones o morir. El ambiente también podría ser destruido. Ejemplos de desastres son: terremotos, inundaciones, accidentes grandes, fuegos o explosiones. Dependiendo de los daños la recuperación podría tomar mucho tiempo. En ocasiones, los daños son tan severos que se hace imposible reconstruir.

**Desconectar:** *Se refiere a apagar el suministro eléctrico de gas o agua entre las líneas de suministro y el edificio.*

**Deshidratación:** Ocurre cuando *una persona usa o pierde más líquidos de lo que consume* y su cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para realizar sus funciones normales. Si no reemplaza los líquidos perdidos se deshidratará. Usualmente puede tratar la deshidratación leve a moderada tomando más líquidos, como agua o bebidas deportivas. Busque atención médica de inmediato si desarrolla señales y síntomas severos como sed extrema, falta de orina, piel arrugada, mareos y confusión.

## Glosario y términos importantes

**Deslizamiento de lodo:** Ocurre cuando *una cantidad significativa de agua, lluvia o nieve derretida se mezcla con la tierra y rocas creando una masa de fango resbalosa*. Estos ocurren mayormente en lugares montañosos donde las temporadas secas largas están seguidas de lluvias fuertes. Los deslizamientos de lodo de las erupciones volcánicas son las más peligrosos. **Un deslizamiento de fango causado por un volcán también se conoce como un lahar.**

**Detector de humo:** Un *detector de humo es parte de un sistema que avisará si hay humo en el ambiente*. El aparato en el techo es solo un sensor que detectará el calor o el humo. No tiene un suministro eléctrico ni sonido. Esto significa que el sonido de la alarma y la fuente de electricidad por lo general se encuentran en el panel de alarma de fuego. A veces el panel enviará una alerta directamente al Departamento de Bomberos. Este tipo de sistema, por lo general, se encuentra en edificios grandes, hoteles, dormitorios o condominios.

**Directrices anticipadas:** *debe ser un documento legal que describe sus decisiones sobre el cuidado de su salud si se incapacita y no puede expresar sus deseos*. Cualquiera en su sano juicio con 18 años de edad puede completar estos documentos. Existen dos tipos de documentos para directrices anticipadas específicas para el cuidado médico – **un Testamento Vital y un Poder Legal para Atención Médica**. Un **Testamento Vital**, también conocido como *Declaración para Médicos*, le permite seleccionar el tipo de cuidado para el soporte de vida que quisiera si una lesión o enfermedad lo deja en una condición terminal (muriéndose) o un estado vegetal persistente con o sin esperanza de recuperación. Con un **Poder Legal para Atención Médica** usted nombra a una persona que sea su “agente” que tome todas las decisiones concernientes a su atención médica, no solo las de soporte vital, en caso de que usted pierda la capacidad de tomar decisiones por sí mismo. Además, puede nombrar a alguien que maneje sus asuntos financieros usando un **Poder Legal para Finanzas y Propiedad**.

**Discapacidad física:** Según la definición estipulada por la Ley ADA *una discapacidad puede ser una condición con pérdida anatómica o discapacidad musculoesquelética, neurológica, respiratoria o cardiovascular que es el resultado de una lesión, enfermedad o trastorno congénito y que interfiere o limita significativamente por lo menos una de las siguientes funciones de la vida de una persona:* cuidado personal, caminar, movilidad además de caminar, respirar, empleo, desempeño de tareas manuales no relacionadas con el empleo, lenguaje receptivo y expresivo, educación o capacidad para vivir independientemente.

**Documentos importantes:** Todos tenemos *documentos importantes (ej., recetas de medicamentos, expedientes médicos, licencias de conducir y tarjetas de seguro)*. Planifique con anticipación para asegurarse de tener copias de sus documentos importantes para llevarse en caso de que ocurra una emergencia o desastre. Vea la **LISTA DE COTEJO DE DOCUMENTOS IMPORTANTES** para ayudarlo a determinar lo que necesita. Guarde copias de sus documentos importantes en un sobre impermeable para documentos. Además, puede escanear sus documentos y copiarlos a una memoria externa como un USB.

**Enfermedad ambiental:** Ocurre cuando *las personas están expuestas a toxinas o sustancias en el ambiente que les hacen daño*. Estos peligros de salud podrían ocurrir donde vive, trabaja o juega.

## Glosario y términos importantes

**Envenenamiento con monóxido de carbono:** Un gas sin olor y sin color que proviene de quemar cosas como queroseno, carbón o madera. Es un veneno. Respirar los vapores de monóxido de carbono reduce la capacidad de la sangre de llevar oxígeno y reemplaza el oxígeno en la sangre. Los niveles bajos de oxígeno causan que las células del cuerpo se mueran, incluso las de los órganos vitales como el cerebro y el corazón. El monóxido de carbono puede provenir de calentadores de agua rotos y hornos que no tienen rejillas de ventilación, secadoras de gas, humo de tabaco y combustibles quemados en estufas de madera y gas. Los **síntomas de envenenamiento con monóxido de carbono son:** síntomas como la influenza o un catarro, dolor de cabeza, mareo, debilidad o torpeza, náuseas y vómitos, latidos del corazón rápidos o irregulares, dificultad para respirar, dolor de pecho, pérdida de audición, visión borrosa, desorientación o confusión, convulsiones, pérdida de conocimiento o coma, paro cardíaco, fallo respiratorio y hasta la muerte. Los detectores de monóxido de carbono ayudan a evitar el envenenamiento con monóxido de carbono en el hogar. **Si usted sospecha que tiene envenenamiento con monóxido de carbono salga del área y respire aire fresco inmediatamente.** Apague la fuente de monóxido de carbono solo si puede hacerlo de forma segura. Llame al 911 o a los servicios de emergencias médicas locales (paramédicos).

**Erupción:** Ocurren cuando *la presión se almacena bajo un volcán. Los gases y las rocas se disparan por la apertura, se derraman sobre los lados o llenan el aire de lava, cenizas o rocas volcánicas.* Las erupciones pueden causar explosiones que revientan por los lados del volcán; también pueden causar flujos de lava, de cenizas calientes, avalancha de lodo, avalanchas de cenizas que caen e inundaciones. Las erupciones volcánicas son conocidas por derrumbar bosques enteros y provocar tsunamis, inundaciones repentinas, terremotos, flujo de fango y caídas de rocas.

**Escala Fujita (EF):** *clasifica los tornados por los daños que pueden causar.* Las categorías de los tornados van de EF0 a EF5. Esto toma en cuenta los tipos de edificios, las estructuras y los tamaños de los árboles.

Clasificación EF	Velocidad Viento	Tipos de Daños
EF0	65–85 mph	Daños leves. Erosiona la superficie de algunos techos. Algunos daños a los desagües. Ramas de árboles rotos y árboles de raíces débiles derrumbados.
EF1	86–110 mph	Daños moderados. Techos severamente arrancados. Casas móviles viradas o severamente dañadas; pérdida de puertas exteriores; ventanas y otros objetos de cristal rotos.
EF2	111–135 mph	Daños considerables. Techos destruidos de casas bien construidas; bases de estructuras de casas desplazadas; casas móviles completamente destruidas; árboles grandes rotos o desarraigados; misiles de objetos livianos; carros levantados del suelo.
EF3	136–165 mph	Daños severos. Pisos de casas bien construidas. Daños severos a edificios grandes, trenes volcados; árboles descortezados; vehículos pesados levantados del suelo y tirados; estructuras con bases débiles estropeadas a larga distancia.
EF4	166–200 mph	Daños devastadores. Estructuras de casas bien construidas completamente aniveladas; carros arrojados y pequeños misiles generados.
EF5	Cualquier viento sobre 200 mph	Daños increíbles. Marcos de casas firmes nivelados de la base y barridos; misiles de tamaño de carros volando a través del aire en exceso de 100 mph (109 yd.); edificios altos con deformación estructural significativa.

## Glosario y términos importantes

**Escalera de escape colapsable:** Ayudan a las personas a escapar de incendios. *Estas escaleras pueden conectarse con el alféizar de la ventana y permitir a una persona bajar la escalera de forma segura para escapar del incendio.* Estas escaleras se doblan o enrollan y deberían ser almacenadas en cuartos sobre el primer piso donde podrían necesitarse.

**Especialista en asistencia tecnológica:** *Ayudan a las personas con discapacidades a conseguir y usar tecnología de asistencia apropiada para ayudarlos a participar en actividades de vida diaria, empleo y educación.* Los especialistas en asistencia tecnológica ofrecen servicios diseñados para ayudar a personas con discapacidades a escoger, conseguir o usar aparatos de asistencia tecnológica. Además, ofrecen una evaluación de necesidades de asistencia tecnológica, ayudan a conseguir aparatos de tecnología asistiva, ofrecen orientación para escoger, personalizar, adaptar, mantener, reparar o reemplazar aparatos de tecnología asistiva y ofrecen adiestramientos a personas con discapacidades, miembros de la familia, profesionales y patronos en el uso efectivo e integración de aparatos de tecnología asistiva.

**Estaciones de ayuda:** *Se establecen para ayudar a las personas después de un desastre.* Pueden ser provisionales o más permanentes. El tiempo que permanezcan abiertas depende del tipo de apoyo y cuánto se necesite. Las estaciones de ayuda podrían ofrecer alimentos, agua, suministros de recuperación y ayuda médica. Además, son un área central para ayudar a encontrar a personas desaparecidas.

**Extintor de incendio:** *Puede ayudar a apagar incendios pequeños.* Tienen una cantidad pequeña de material extintor. Hay que usarlos correctamente para no desperdiciar ese material. Solo los bomberos adiestrados pueden extinguir los incendios grandes de manera segura. El uso de un extintor de incendio en manos de un adulto adiestrado puede ser una herramienta para salvar vidas y propiedades. Diferentes tipos de incendios requieren diferentes tipos de extintores; por ejemplo, un incendio de grasa y un incendio eléctrico requieren el uso de diferentes extintores de incendio para apagarlos por completo.

**Fecha de expiración en suministros de emergencia:** Es la fecha en la que debe descartar un producto. Para los productos que no tengan fecha de expiración busque cualquier señal obvia de desgaste. No debería usar los productos si ve cualquier daño al producto o su empaque. Busque cualquier degradación, descoloración o cambio de color. Si tiene dudas tírelo a la basura.

**Flujo piroclástico:** Es una *mezcla de fragmentos calientes sólidos a semisólidos que expanden gases y que fluyen por los lados de un volcán.* Su movimiento es parecido al de una avalancha de nieve, excepto que es extremadamente caliente y contiene toxinas de gases mortales. Se mueve a una velocidad increíble, parecida a la fuerza de un huracán. Es el evento volcánico más mortal de todos.

**Incendio forestal:** *un incendio grande y destructivo que se riega rápidamente por bosques o arbustos.* Puede ocurrir en cualquier lugar pero son comunes en los bosques de los Estados Unidos y Canadá. Los incendios forestales muchas veces comienzan sin que nadie se dé cuenta de las primeras llamas. Proceden a regarse rápidamente prendiendo arbustos, árboles y hogares. Más de cuatro de cada cinco incendios forestales son ocasionados por personas. Los incendios son más comunes en el verano y el otoño. Ocurren durante sequías cuando ramas caídas, hojas y otros materiales pueden secarse y convertirse altamente inflamables. Un incendio forestal también se conoce como un incendio de vegetación, incendio de pasto, incendio de turba, incendio de arbustos (en Australia) o incendio de montaña.

## Glosario y términos importantes

**Generador portátil:** *Ofrece electricidad provisional.* Los generadores pueden ser útiles cuando se va la luz eléctrica. Pueden mantener un congelador, refrigerador, televisión y algunas luces funcionando. Los generadores por lo general usan gas o diésel para funcionar.

**Humedad:** *Es la cantidad de vapor de agua en el aire.* Cuanto más caliente esté el aire, más vapor de agua puede contener. Demasiada o poca humedad puede ser peligroso para los humanos sensibles a los cambios en humedad. Nuestra piel usa el aire a nuestro alrededor para liberar la humedad en forma de sudor. Si la humedad relativa es muy alta el aire ya está saturado con vapor de agua. Este evita que nuestro sudor se evapore y nos sentimos más calientes que la temperatura real. La temperatura muy baja puede hacernos sentir más fríos que la temperatura real. Esto ocurre porque el aire seco ayuda a que el sudor se evapore más rápidamente.

**Inflamable:** *Un artículo inflamable puede incendiarse fácilmente.* También puede quemarse fácilmente. Ejemplos de cosas inflamables son papel, madera, y gasolina.

**Ingeniero de rehabilitación:** Los *ingenieros de rehabilitación diseñan y construyen aparatos y sistemas para cubrir las necesidades que pueden ayudar a las personas con problemas de movilidad, comunicación, audición, visión y cognición.* Estas herramientas ayudan a las personas con las actividades y tareas diarias relacionadas con el empleo, vida independiente y educación. La ingeniería de rehabilitación podría conllevar observaciones relativamente sencillas de cómo los trabajadores realizan sus tareas y entonces hacer los arreglos para eliminar lesiones e incomodidades adicionales. [www.nibib.nih.gov/science-education/science-topics/rehabilitation-engineering](http://www.nibib.nih.gov/science-education/science-topics/rehabilitation-engineering)

**Interruptores principales:** *Prenden y apagan el flujo de electricidad, gas y agua que entra a una casa o edificio.*

**Kit de emergencia:** Son *kits físicos (MOCHILA DE EMERGENCIA, KIT PARA EL HOGAR, KIT PARA EL AUTO, KIT PARA EL TRABAJO)* que las personas deberían considerar preparar antes de que ocurra una emergencia usando las **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS** para ideas. Vea la sección de **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS** de este manual.

**Lahar:** *Es un tipo de flujo de fango o de escombros.* Esta hecho de escombros de rocas y agua. Fluye de un volcán, usualmente a lo largo de un río. Es sumamente peligroso debido a que actúa como cemento. Es líquido cuando se mueve pero se convierte en sólido rápidamente. Lahar puede causar tanta destrucción como la lava.

**Lava:** Es una *roca líquida (magma) que fluye fuera de un volcán.* Lava fresca brilla de rojo caliente a blanco caliente mientras fluye.

**Ley de personas con discapacidades (ADA):** La ley de personas con discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) se convirtió en ley en 1990. La *ADA es una ley de derechos civiles que prohíbe la discriminación contra personas por razón de discapacidad en todas las áreas de vida pública.* Dicha ley incluye trabajos, escuelas, transporte, y todos los lugares públicos y privados abiertos al público en general. Para más información, visite: [www.ada.gov](http://www.ada.gov).

## Glosario y términos importantes

**Líquidos inflamables o combustibles:** Son líquidos que pueden prenderse en fuego y que se quemarán fácilmente. Los líquidos están agrupados como inflamables o combustibles. El grupo al que pertenece el líquido depende de la temperatura a la que comenzará a quemarse. Los combustibles y productos como solventes, disolventes, limpiadores, adhesivos, pinturas, ceras y pulidores podrían ser inflamables o de alta combustión. Los vapores de estos líquidos por lo general son invisibles. Estos fuegos se queman muy rápidamente y emiten mucho calor. A menudo verás nubes de humo grueso, negro y tóxico. Un pequeño derrame puede cubrir un área grande. Los líquidos que se queman pueden fluir bajo puertas, escaleras y hasta a edificios cercanos. Este hace que un fuego peligroso se riegue por muchas partes. Los materiales, como la madera el cartón y la tela pueden absorber líquidos inflamables y combustibles fácilmente. Aún después de haber limpiado un derrame, podría quedar una cantidad peligrosa de líquido en los materiales a su alrededor o en la ropa. Los vapores que quedan aún son muy peligrosos y aún podrían prenderse en fuego. Todo el mundo que trabaja con estos líquidos tiene que conocer su peligro y cómo trabajar con ellos de manera segura.

**Listas de cotejo para emergencias:** Estas listas ayudan a las personas a planificar para diferentes emergencias. Las listas de cotejo deben ayudar a las personas a identificar los artículos que deben incluir en sus kits de emergencia. Existen cuatro listas de cotejo en este kit de herramientas: **GENERAL**, **DISCAPACIDAD**, **AUTO** y **DOCUMENTOS IMPORTANTES**. Vea la sección de **LISTAS DE COTEJO PARA EMERGENCIAS** de este manual.

**Luces de emergencia:** Pueden usarse para avisar a los conductores que hay problemas. Las luces de emergencia se prenden con un pequeño interruptor cerca del guía del carro. En muchos autos el interruptor tiene un pequeño triángulo rojo o anaranjado que lo hace más visible en emergencias. Cuando se prende el interruptor todas las señales de virar en el vehículo empiezan a parpadear a la vez. Este patrón es muy visible y único para que los conductores no lo confundan con las señales de virar o las luces de vehículos que se acercan. Los conductores que vean a un vehículo con luces parpadeantes de emergencia deben bajar la velocidad hasta identificar el problema. De noche aumentan la visibilidad del auto para que no lo choquen, además alerta a los conductores que hay algún tipo de problema. El personal de respuesta a un accidente también podría usar sus luces de emergencia para alertar a los conductores sobre condiciones inusuales en la carretera y ayudar a despejar un carril para lograr acceso al accidente.

**Lugar designado:** Este es un lugar que ha sido seleccionado por miembros de la familia para encontrarse si se separan durante un desastre. Las familias deberían tener tres lugares designados: fuera del hogar, fuera del vecindario y fuera de la región o el estado.

**Luz de bengala:** Son equipos de seguridad que se usan para alertar a las personas sobre peligros en la carretera como carriles cerrados, accidentes, árboles caídos y otros problemas. Los oficiales de ley y orden, ambulancias y camiones de bomberos por lo general cuentan con luces de bengala. Los dueños de vehículos de motor también pueden llevarlas. La luz de bengala es un cartucho con aislamiento que tiene material explosivo. La luz se activa halando la pestaña en un extremo. El fusible al final de la luz enciende una chispa que prende e ilumina el tubo. Permanecerá prendido durante 15-20 minutos. La luz puede incluir medidas de seguridad como un deflector de chispas o pedestal para evitar que rueden para evitar ocasionar un fuego. La luz emitida por la luz de bengala es extremadamente brillante lo que la hace visible a la distancia. Puede colocar varias luces de bengala en fila para atraer la atención de los autos que vienen en su dirección. Cuando se queman completamente y se enfrían, recójalas y tírelas a la basura. Almacene las luces de bengala en un lugar fresco y seco, lejos de la luz.

## Glosario y términos importantes

**Magma:** *Una roca líquida que esta dentro de un volcán.*

**Manivela:** *Algunas linternas, cargadores de teléfono y radios de NOAA tienen una manivela con un mango especial que no necesita batería ni electricidad para funcionar. Cada vez que gira el mango genera electricidad para el aparato. Algunos aparatos ofrecerán una carga para varios artículos. Por ejemplo, un radio de NOAA puede incluir un enchufe para un cargador de teléfono.*

**Manta térmica:** *Está compuesta de un plástico diseñado para retener calor. Otro nombre para esta manta es manta espacial, “mylar blanket”, manta de primeros auxilios, manta de emergencia o manta isotérmica. Están diseñadas para reducir la pérdida de calor en el cuerpo de una persona.*

**Micro-ráfaga:** *Es una columna muy bien localizada de aire descendente. Produce vientos divergentes similares pero distinguibles al de los tornados (no gira como en los ciclones y tornados). Generalmente ocasionan daños convergentes. Hay dos tipos de micro-ráfagas: micro-ráfagas húmedas y micro-ráfagas secas.*

**Objetos valiosos:** *Cualquier cosa importante (que tiene valor) para usted u otra persona. Puede ser costoso, como una pieza de joyería personal o artículo de colección o tener valor sentimental por sus recuerdos, como fotos de miembros de la familia.*

**Ojo de un huracán:** *Es el centro de la tormenta. Es el punto del cual el resto de la tormenta gira y donde se encuentra la presión de superficie más baja de la tormenta. Los cielos a menudo se despejan sobre el ojo y los vientos son leves. Es la sección más calmada del huracán. El ojo está calmado debido a que los vientos fuertes de la superficie que se alargan desde el centro nunca lo alcanzan. Los vientos rotan alrededor del centro del huracán (la pared del ojo) y dejan el centro (el ojo) calmado.*

**Permiso de quemar:** *Los permisos de quemar los aprueba el Departamento de Recursos Naturales del estado o los funcionarios locales. Son una herramienta importante para evitar fuegos forestales. Tener un permiso permite a la persona quemar materiales legales en los exteriores. Este proceso ha comprobado ser efectivo para proteger vidas, propiedades y recursos naturales contra los daños de fuegos forestales no deseados.*

**Personal de respuesta:** *Son los primeros en llegar a la escena de una emergencia o un desastre. Trabajan para departamentos de bomberos, de policía o son personal de emergencias médicas, como los paramédicos. Cuentan con el adiestramiento para reaccionar rápidamente. El trabajo más importante del personal de respuesta es asegurarse que las personas estén seguras. Esto incluye desalojo, rescate, control de multitudes y atención médica. También se aseguran que el área esté segura. Redirigen el tráfico y mantienen a los observadores alejados.*

**Piedra pómez:** *Es una roca volcánica, liviana y porosa. Se forma durante erupciones explosivas. Se asemeja a una esponja porque esta compuesta de un sistema de burbujas de gas congeladas en medio del vidrio volcánico y minerales. Todos los tipos de magma forman piedras pómez.*

**Posibles fuentes de fondos para sillas de desalojo:** *Posibles fuentes de fondos incluyen Centros de Cuidado Médico; Centros de Recursos para la Vejez y Personas con Discapacidades; Centros de Vida Independiente; Compañías de Seguro de Proveedor para Cuidado de Salud y Administración de Rehabilitación Vocacional.*

## Glosario y términos importantes

- Producto resistente:** Es un producto resistente o sólido. *Esta hecho para resistir fuerzas externas.*
- Propiedad:** La *propiedad es algo que pertenece o es posesión de alguien.* Hay dos tipos básicos de propiedad: a) edificios y terrenos, b) propiedad personal (cualquier objeto que una persona posee o usa).
- Punto de flamabilidad:** El *punto de flamabilidad es una medida de cuán fácilmente puede quemarse un químico.* Es la temperatura más baja en que los vapores de un líquido pueden prenderse en fuego. Los químicos con puntos de flamabilidad más bajos son más peligrosos. Los materiales con puntos de flamabilidad más altos son menos peligrosos. Los puntos de flamabilidad son solo para usarlos como guías.
- Radar:** Un radar *significa Radio Detección y Rango.* Un radar *puede detectar el movimiento de las gotas de lluvia, su velocidad y la fuerza de su caída.* Estos datos pueden ser analizados para determinar la estructura de las tormentas, su potencial de causar condiciones de tiempo severo y el movimiento esperado de una tormenta significativa en la próxima hora. También ofrece detalles de la tormenta como por ejemplo, la presencia de granizo y la dirección de rotación.
- Radio de NOAA:** *El Servicio Meteorológico Nacional ofrece transmisiones del tiempo local a través del Radio del Tiempo de NOAA.* Este es un servicio de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés). Ofrece transmisiones continuas de la información más reciente del tiempo de las oficinas del Servicio Meteorológico Nacional del área. Los mensajes se repiten cada 4 a 7 minutos y son actualizados cada 1 a 3 horas. Esto podría ser con más frecuencia si el tiempo cambia rápidamente o si existe una condición ambiental peligrosa en áreas cercanas. Este servicio opera 24 horas al día. Hay radios especiales de NOAA que solo reciben transmisiones del Radio del Tiempo de NOAA disponibles de varios fabricantes. Puede encontrar los radios en tiendas por departamento y de artículos electrónicos. **¿Por qué debería usar un radio de NOAA, aunque no puedo oírlo?** Algunos radios de NOAA pueden tener subtítulos con el aviso. Pueden decirle si es un tornado, tormenta eléctrica o cualquier otra clase de tiempo severo. Algunos radios de NOAA tienen luces de diferentes colores para decirle si es un aviso o una advertencia. Algunos sistemas de alerta parpadeantes y que vibran funcionan con radios de NOAA para dejarle saber cuándo ocurre una alerta. La mayoría de nosotros vive con o cerca de personas que pueden oír las alertas de radio.
- Reclamación al seguro:** Una *reclamación al seguro es una petición escrita a una compañía de seguros solicitando dinero para remplazar los artículos dañados y cubiertos por la póliza de seguro.* Las reclamaciones son revisadas por la compañía para asegurarse de que son reales y correctas. Una vez es aprobada la reclamación se paga a la persona asegurada.
- Refugio de emergencia:** *Un refugio de emergencia es un lugar provisional para que las personas se queden cuando un desastre o una emergencia los obliga a desalojar sus viviendas.* Los refugios son establecidos por grupos como la Cruz Roja Americana y/o agencias gubernamentales. El tiempo que permanecerán abiertos dependerá de varios factores como la extensión y severidad del desastre y las necesidades de las personas.
- Refugiar en el lugar:** *“Refugiar en el lugar” significa buscar estar seguro en interiores donde quiera que esté.* Encuentre los lugares más seguros adentro de la edificación que más le proteja. Si está en su casa debería saber cómo apagar los sistemas de ventilación rápidamente. NO salga afuera hasta que los funcionarios declaren que es seguro hacerlo.

## Glosario y términos importantes

**Refugio para animales:** Aunque muchos animales tienen una capa de piel y pasan tiempo en exteriores aún necesitan protección del clima severo. Pueden experimentar frío al mojarse durante los meses lluviosos y pueden sobrecalentarse durante los meses calientes de verano. *Un refugio adecuado para animales debería tener un techo para protegerlos de la lluvia y paredes para ayudar a bloquear los vientos fríos.*

**Relámpago:** Un relámpago es una descarga de la electricidad estática acumulada en las nubes de tormenta. La mayoría de los relámpagos se forman como parte de las tormentas eléctricas. Esto es debido a la subida y bajada de aire que causa un choque de las moléculas de aire y agua. Ese choque causa la acumulación de una carga. Según la nube de trueno se carga más, se origina una carga positiva en la tierra para crear un balance. Este es el relámpago que vemos.

**Restricciones de agua:** Es de interés público conservar los abastos de agua para proteger la salud, el bienestar y la seguridad de las comunidades. *Cuando hay escasez de agua severa los gobiernos locales pueden declarar restricciones de agua, voluntarias u obligatorias.* Puede que le pidan a los residentes que rieguen sus jardines cada dos días o que no laven sus autos. Durante las condiciones de sequía el uso del agua será mucho más limitado.

**Riesgo de incendio:** Las amenazas a la seguridad por causa de incendio se le llaman riesgos de incendio. Pueden definirse como áreas donde comienzan los incendios, donde el humo o los gases pueden generarse o donde explosiones pueden poner en peligro las vidas de las personas. Los riesgos de incendio también pueden incluir situaciones que aumenten las probabilidades de que surja un incendio o edificios donde las salidas de escape estén bloqueadas y las personas queden atrapadas adentro.

**Roca fundida:** Una roca caliente, tan caliente que se convierte en un líquido espeso.

**Ropa liviana:** *En clima caliente las mejores telas son los de materiales naturales, como algodón, hilo y rayón.* Estos materiales tienden a “respirar” más que los materiales sintéticos como el poliéster. La lana y la seda tampoco son buenas opciones, tienden a retener el calor. Por lo general, las telas de colores claros son mejores para climas calientes porque reflejan la luz y el calor. El blanco, crema y los colores pasteles son buenas opciones. La ropa liviana también debería quedar suelta y cómoda.

**Ropa protectora:** La ropa protectora incluye zapatos resistentes, ropa de algodón o lana, pantalones largos, una camisa de manga larga, guantes y un pañuelo para protegerse la cara. Las ascuas calientes o las cenizas pueden quemarle la piel si entra en contacto con ellas. El humo podría hacerle difícil respirar.

**Ruta de desalojo:** *Las rutas de desalojo son la manera más rápidas y fáciles para las personas huir de una situación peligrosa.* Si es necesario desalojar, los funcionarios públicos y los medios lo anunciarán. En caso de un incendio las escaleras podrían estar bloqueadas y tendrá que encontrar otra manera de salir. Durante una inundación las carreteras podrían estar cubiertas de agua y tendrá que encontrar una ruta alterna.

**Sabana para incendio:** Una sábana para incendio es una sábana muy resistente a las llamas de incendio que puede usar para extinguir un incendio pequeño o para envolver a una persona.

**Seguro de inundación:** El seguro de inundación cubre las pérdidas físicas directas causadas por una inundación. En términos sencillos, una inundación es un exceso de agua sobre tierra que por lo general está seca. Al igual que con cualquier otro tipo de seguro, es importante saber qué cubre la póliza y que no cubre. El seguro solo lo cubre si es un resultado directo de una inundación. Los daños no están cubiertos si el desbordamiento es causado por otros problemas.

## Glosario y términos importantes

**Sensibilidad a frecuencias electromagnéticas:** *Personas sensibles a la radiación de frecuencias electromagnéticas no toleran los campos electromagnéticos. La sensibilidad a frecuencias electromagnéticas también se le llama sensibilidad eléctrica. Las fuentes de radiación de frecuencias electromagnéticas incluyen teléfonos celulares, teléfonos inalámbricos, computadoras portátiles, otros aparatos inalámbricos, monitores de bebé, microondas, enseres electrodomésticos, luces fluorescentes, torres de celular, wi-fi, redes inalámbricas, cables eléctricos, contadores inteligentes y muchos más.*

**Sensibilidad a químicos:** *La Sensibilidad a químicos es una condición médica crónica que resulta de la exposición a niveles bajos de químicos a diferentes sustancias como productos con olor, plaguicidas, plásticos, telas sintéticas, humo, productos de petróleo y vapores de pintura. La Sensibilidad a varios químicos también se conoce como “enfermedad ambiental” o “síndrome de edificio enfermo”. Se refiere a una variedad de síntomas no específicos reportados por algunas personas después de una posible exposición a agentes químicos, biológicos o físicos.*

**Ser ingenioso:** *Ser ingenioso significa usar lo que tiene disponible y encontrar maneras creativas de resolver problemas. Por ejemplo, en lugar de comprar artículos nuevos para sus kits de emergencia podría encontrar algunos artículos en el pulguero.*

**Servicio de retransmisión de video:** *El servicio de retransmisión de video (VRS, por sus siglas en inglés) permite a las personas que usan lenguaje de señas (ASL, por sus siglas en inglés) usar equipo de video para comunicarse con usuarios de teléfono de voz. VRS permite a las personas cuyo lenguaje principal es ASL se puedan comunicar en su lenguaje preferido. Las personas que usan ASL se expresan por medio de expresiones faciales y lenguaje corporal. Esto no se puede expresar en texto. La persona que usa ASL usa un televisor o una computadora con una cámara de video. El televisor o la computadora está conectada a internet. La llamada por internet conecta con un intérprete cualificado de lenguaje de señas. Se comunican entre sí en lenguaje de señas a través del enlace de video. El intérprete llama a la persona que el usuario de ASL quiere llamar y transmite la conversación en ambas direcciones: en lenguaje de señas con el usuario de ASL y por voz con la persona en el teléfono. Un usuario de teléfono de voz también puede hacer una llamada de VRS marcando el número de teléfono del usuario del teléfono de video. Él o ella se conectarán automáticamente con el intérprete para facilitar la llamada.*

**Silbato:** *Puede usar el silbato para dejar a las personas saber dónde se encuentra. Es posible que no pueda escuchar a sus rescatistas cuando lo llamen, pero usando su silbato, puede llamarles la atención y guiarlos a donde se encuentre. Los rescatistas pueden usar el sonido del silbato para determinar dónde se encuentra y cuán lejos está.*

**Silla de desalojo:** *Una silla de desalojo, silla de escape, o silla de escalera es un aparato fabricado para bajar fácilmente las escaleras en caso de una emergencia.*

**Suministros de respaldo para medicamentos:** *Si no puede obtener un suministro de emergencia para su MOCHILA DE EMERGENCIA pida a su doctor o compañía de seguros que le ayude. Busque la repetición de sus recetas el primer día que pueda. No espere hasta que se le acaben sus medicamentos. Asegúrese de tener un plan para rotar sus medicamentos y suministros médicos. Siempre debería tenerlos al día.*

**Supercélula:** *una supercelda o supercélula es una inmensa tormenta en rotación. Puede durar varias horas como una entidad única. Estas tormentas son las más propensas a producir tornados de larga duración y pedazos de granizo del tamaño de una naranja.*

## Glosario y términos importantes

**Tabla de transferencia:** Una tabla de transferencia es *un aparato de asistencia diseñada para ayudar a las personas a moverse o transferir a personas* de una silla de rueda a camas, carros u otros lugares.

**Tanques de propano:** Tanques de propano son *los recipientes de almacenaje para el propano líquido*. Los tanques tienen muchos tamaños diferentes y variedad de usos. Los tanques de propano pueden permanecer en un área o ser portátiles. Los tanques portátiles se usan como una fuente de combustible para las parrillas de gas y montacargas. Los tanques de propano estacionarios a menudo se encuentran detrás de casas o negocios. Estos tanques suplen electricidad a todos los enseres electrodomésticos que funcionan con propano en los edificios.

**Terreno más alto:** El terreno más alto es *cualquier lugar que esté sobre el nivel más alto de una inundación o corriente de fango*. Puede estar en el tope de una montaña o en un edificio alto.

**Tipos de sangre:** Existen **ocho diferentes tipos de sangre: A+, A-, B+, B-, AB+, AB-, O+, O-**. Estos tipos *se determinan por la presencia o ausencia de ciertos antígenos* (sustancias que pueden desencadenar una respuesta inmunológica si no pertenecen al cuerpo). Las transfusiones de sangre seguras dependen de clasificar cuidadosamente la sangre y la referencia cruzada. Si no conoce su tipo de sangre pregunte a su doctor.

**Todo despejado:** Es una señal de “todo despejado” es *la señal de que acabó el peligro*.

**Tormenta Eléctrica:** Es una *tormenta con truenos y relámpagos*. Por lo general, también tiene fuertes lluvias, ráfagas de viento o granizo.

**Tormenteras:** Las tormenteras son *paneles montados fuera o dentro de las ventanas principales de cristal de una casa*. Pueden estar hechas de madera, metal o paneles de plástico rígido u hojas de plástico flexibles. Las tormenteras también pueden ser permanentes o provisionales. Las tormenteras ayudan a proteger las ventanas de cristal durante el mal tiempo.

**Tornado:** Un tornado comienza como *una nube en forma de embudo que rota extendiéndose de una nube de truenos*. Los vientos a alta velocidad del tornado rotan alrededor de un centro pequeño. Puede succionar polvo y escombros lo cual lo hace más oscuro y más fácil observarlo.

**¿Dónde ocurren los tornados?** Los tornados pueden ocurrir dónde y cuándo sea después de que las condiciones sean aptas. Tornados ocurren en cualquier estado de los Estados Unidos, cualquier día del año y a cualquier hora. También ocurren en otras partes del mundo como Australia, Europa, África, Asia y América del Sur.

**¿Dónde es “Tornado Alley”?** “Tornado Alley” es el apodo para un área que tiene más tornados que otras partes de Estados Unidos. Las áreas con los tornados más fuertes y violentos incluyen el este de South Dakota, Nebraska, Kansas, Oklahoma, parte norte de Texas y la parte Este de Colorado.

**¿Cuánto tiempo de anticipación pueden dar los pronosticadores antes de un tornado?** La anticipación actual para una advertencia de tornados es 13 minutos.

**Tromba marina:** Una *tromba marina parece un tornado sobre el agua*. Una tromba marina no aspira agua. El agua que se ve en la nube de embudo principal son gotas de agua formadas por la condensación. Las trombas por lo general son mucho más débiles que un tornado sobre tierra.

## Glosario y términos importantes

**Tubo de escape:** *Un tubo de escape saca gases tóxicos de un motor.* Los carros, generadores interiores y hornos todos usan tubos de escape. Sin tubos de escape un lugar cerrado puede llenarse rápidamente de gases venenosos por lo tanto, tienen que tener ventilación adecuada al exterior. Como estos gases también están calientes, los tubos tienen que ser resistentes al calor. No pueden pasar a través o cerca de cualquier cosa que pueda quemarse o dañarse con calor.

**Vacunas:** *Las vacunas ayudan a evitar la transmisión de muchas enfermedades serias.* Están hechas de organismos debilitados o muertos. Una vacuna es inyectada al cuerpo con una aguja o rocío nasal. La vacuna estimula el sistema inmune del cuerpo para reconocer el agente como foráneo. Su cuerpo lo destruye y lo “recuerda”. Este proceso hace al cuerpo inmune contra ese organismo. El sistema inmune puede reconocer más fácilmente y combatir esta enfermedad si entra al cuerpo de nuevo.

**Viento cortante:** *Un viento cortante es un cambio de velocidad en el viento y/o dirección lo cual puede ocurrir horizontal o verticalmente.* Es más comúnmente asociado con cambios fuertes en la temperatura del aire y niveles de humedad. Viento cortante también se puede referir a un cambio rápido en los vientos. Estas condiciones pueden causar un cambio rápido en la altura de un avión.

