

# Esté preparado de acuerdo con la Cruz Roja



## Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

Es importante estar preparado para posibles desastres y otras emergencias. Los desastres naturales y los causados por humanos pueden suceder de manera repentina, en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay tres pasos que todos pueden tomar para ayudar a marcar la diferencia...Obtenga un kit. Elabore un plan. Esté informado.

### Lista de verificación para estar preparado de acuerdo con la Cruz Roja

- Sé cuáles son las emergencias o desastres que pueden ocurrir con más probabilidad en mi comunidad.
- Tengo un plan familiar para desastres y lo he practicado.
- Tengo un kit de preparación para emergencias.
- Al menos un miembro de mi vivienda está capacitado en RCP/DEA.
- He tomado medidas para ayudar a mi comunidad a estar preparada.



### Obtenga un kit

#### Como mínimo, tenga los suministros básicos que se mencionan a continuación.

Guarde los suministros en un kit de preparación para emergencias fácil de transportar que pueda usar en su casa o que pueda llevarse en caso de que deba abandonar el lugar.

- Agua: un galón por persona, por día (suministro de 3 días para evacuación, suministro de 2 semanas para la casa)
- Alimentos: no perecederos, fáciles de preparar (suministro de 3 días para evacuación, suministro de 2 semanas para la casa)
- Linterna
- Radio de pilas o de manivela (radio del tiempo NOAA, de ser posible)
- Pilas adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Medicamentos (suministro de 7 días) y artículos médicos
- Herramienta multiuso
- Artículos de higiene personal
- Copias de documentos personales (lista de medicamentos e información médica relevante, constancia de domicilio, escritura/contrato de locación de su vivienda, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- Fotografías digitales actuales de seres queridos, actualizadas cada seis meses, especialmente las de los niños
- Teléfono celular con cargadores
- Información de contacto familiar y de emergencia
- Dinero en efectivo adicional
- Mantas de emergencia
- Mapa(s) del área

#### Considere las necesidades de todos los miembros de la familia y agregue suministros a su kit. Los artículos sugeridos para satisfacer necesidades adicionales son:

- Suministros médicos (audífonos con baterías extra, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- Suministros para bebés (biberones, fórmula, alimento para bebés, pañales)
- Juegos y actividades para niños
- Suministros para mascotas (collar, correa, identificación, jaulas de transporte, cuenco)
- Radios bidireccionales
- Copia adicional de las llaves del vehículo y de la vivienda
- Abrelatas manual

#### Suministros adicionales para tener en su casa o en su kit según el tipo de desastres más comunes en su área:

- Silbato
- N95 o máscaras quirúrgicas
- Fósforos
- Ropa de lluvia
- Toallas
- Guantes de trabajo
- Herramientas/suministros para proteger su casa
- Ropa adicional, gorro y zapatos rígidos
- Protectores de plástico
- Cinta de embalar
- Tijeras
- Blanqueador líquido para el hogar
- Artículos de entretenimiento
- Sábanas o bolsas de dormir
- Protector solar
- Repelente de insectos



### Elabore un plan

- Reúnase con su familia o miembros de la vivienda.
- Hable sobre cómo estar preparados y responder a emergencias que pueden ocurrir con más probabilidad en donde viven, aprenden, trabajan y juegan.
- Identifique responsabilidades para cada miembro de su vivienda y planifique trabajar en equipo.
- Si un miembro de la familia está en el servicio militar o viaja por trabajo con frecuencia, planifique cómo respondería si esa persona no estuviera.
- Si usted o un miembro de su familia es una persona con necesidades de acceso o funcionales, incluso una discapacidad, considere desarrollar un plan completo de evacuación con anticipación con la familia, proveedores de atención y cuidadores, según corresponda. Complete una evaluación personal de las capacidades funcionales y las posibles necesidades durante y después de una situación de emergencia o desastre, y coordine una red de apoyo personal para ayudarlo,

#### Planifique qué hacer en caso de que se separen durante una emergencia

- Elijan dos lugares para reunirse—
  1. Justo enfrente de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
  2. Fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su casa o si le solicitan que abandone el lugar.

*Considere los desafíos de transporte que pueden enfrentar las personas que usan equipos auxiliares de movilidad.*

- Elija una persona de contacto de emergencia fuera del área. Puede ser más fácil enviar un texto o realizar una llamada de larga distancia si las líneas telefónicas locales están saturadas o fuera de servicio. Todos deben memorizar la información del contacto de emergencia y tenerlo por escrito o programado en sus teléfonos celulares.
- Identifique formas alternativas de comunicación (correo electrónico, mensaje de texto, llamada, correo postal, a través de un tercero, etc.).

### Planifique qué hacer en caso de evacuación

- Decida a dónde iría y qué ruta tomaría para llegar allí. Puede optar por ir a un hotel o motel, quedarse con amigos o familiares en un lugar seguro o ir a un refugio si es necesario



Descargue la [Aplicación de emergencias "Emergencia - Cruz Roja Americana"](#) o visite [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) y busque la aplicación **Emergencia**.

Esta aplicación brinda consejos de expertos sobre cómo prepararse y responder a desastres, e incluye un mapa con los refugios abiertos de la Cruz Roja Americana.

- Tenga al menos un lugar alternativo en caso de que el lugar de preferencia no sea accesible.
- Practique la evacuación de su hogar dos veces al año. Maneje su ruta de evacuación planificada y trace rutas alternativas en su mapa en caso de que los caminos no se puedan transitar. Asegúrese de que todos los miembros de la vivienda/familia sepan la ruta de evacuación, rutas alternativas y el destino principal y alternativo de reunión.
- Planifique con anticipación para sus mascotas. Tenga una lista de teléfonos de moteles/hoteles que acepten mascotas y refugios de animales que se encuentren en sus rutas de evacuación.



## Esté informado

### Sepa qué desastres o emergencias pueden ocurrir en su área.

Estos eventos pueden afectar solo a usted y a su familia, como por ejemplo, un incendio doméstico o una emergencia médica, o pueden afectar a toda su comunidad, como por ejemplo, un terremoto o inundación.

- Identifique cómo las autoridades locales lo mantendrán informado durante un desastre y cómo obtener información, ya sea a través de la radio local, por estaciones de radio o canales de NOAA Weather Radio.
- Conozca la diferencia entre las diferentes alertas meteorológicas como "avisos" y "advertencias" y qué pasos seguir en cada caso.
- Sepa qué pasos seguir para protegerse durante desastres que pueden ocurrir en áreas donde viaja o donde se ha mudado recientemente. Por ejemplo, si viaja a un lugar donde los terremotos son comunes, y no está familiarizado con ellos, asegúrese de saber qué hacer para protegerse en caso de que ocurra.
- Cuando se produce un desastre importante, su comunidad puede cambiar en un instante. Sus seres queridos pueden resultar heridos y es posible que los servicios de respuesta a emergencias se demoren en llegar. Asegúrese de que al menos un miembro de su vivienda esté capacitado en primeros auxilios y RCP y sepa cómo usar un desfibrilador externo automático (DEA). Esta capacitación es útil en muchas situaciones de emergencia.
- Comparta lo que ha aprendido con su familia, los miembros de su vivienda y vecinos y aliéntelos a estar informados también.

### Tarjetas de contactos de emergencia para todos los miembros de la vivienda

Tarjeta de contactos de emergencia	Personas para llamar o enviar un texto ante una emergencia
Nombre: _____	_____
Teléfono: _____	_____
Domicilio: _____	_____

Obtenga sus tarjetas en línea [aquí](#) o visite [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) y busque **contactos de emergencia**.

- Imprima una tarjeta para cada miembro de la familia.
- Escriba la información de contacto para cada miembro de la vivienda, como el número del trabajo, de la escuela y del teléfono celular.
- Asegúrese de que los contactos de los familiares incluyan el parentesco (abuela, tía, etc.) y los nombres reales cuando completa las tarjetas para los niños.
- Doble la tarjeta para que entre en el bolsillo, billetera o cartera.
- Lleve la tarjeta con usted para que esté disponible en caso de un desastre u otra emergencia.

### Notifique a su familia que está a salvo

Hágales saber a sus seres queridos sobre el [sitio web Sano y Salvo \(Safe and Well\) de la Cruz Roja Americana](#) o visite [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org) y busque sano y salvo. Esta herramienta de internet debe estar integrada en su plan de comunicación en caso de emergencias. Las personas dentro de un área afectada por un desastre pueden registrarse como "sanas y salvas", y los amigos y familiares preocupados que saben el número de teléfono o el domicilio de la persona pueden buscar mensajes publicados por los que se registraron. Si no tiene acceso a internet, llame a 1-800-RED CROSS para registrarse a usted y a su familia.