



# 1 Tener un equipo de suministros



Prepara suministros de emergencia para un mínimo de tres días en un recipiente que sea fácil de cargar y ten a mano otros artículos.

Recuerda inspeccionar y renovar tu equipo de suministros cada seis meses.

Una forma fácil de comenzar es llamar a la Cruz Roja local o visitar la tienda virtual en [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org) para comprar un equipo de preparación para emergencias hoy mismo. Ya sea que decidas comprar o preparar tu equipo, asegúrate de que incluya lo siguiente:

**Agua.** Almacena como mínimo un galón de agua por persona, por día.



**Alimentos.** Guarda productos ricos en proteínas, no percederos, como por ejemplo barras alimenticias de alto valor energético, sopa enlatada, mantequilla de maní, etc. Alimentos que no haya que refrigerar, preparar ni cocinar y

que requieran poca o nada de agua.

**Linterna.** Puedes elegir una linterna de manivela o que funcione con energía alternativa. Incluye pilas de repuesto, si es necesario.

**Botiquín de primeros auxilios.** Recuerda incluir el manual de instrucciones.

**Medicamentos.** No olvides los medicamentos con y sin receta médica.

**Radio.** Incluye pilas de repuesto o usa una radio de manivela.

**Herramientas.** Entre otras, incluye: llave inglesa (para desconectar el gas si fuese necesario), abrelatas manual, destornillador, martillo, alicates, cuchillo, cinta adhesiva para tuberías, tela plástica y bolsas de basura con tiritas para cerrarlas.

**Ropa.** Guarda un cambio de ropa para cada persona, zapatos resistentes y guantes.

**Artículos personales.** Recuerda guardar copias de documentos importantes (identificación, pólizas de seguro, certificados de nacimiento, pasaportes, etc.); anteojos, lentes de contacto y solución para lavarlas, y objetos para distraerse, como juguetes y libros.

**Artículos de higiene.** Necesitarás papel higiénico, toallas húmedas, artículos de higiene femenina, productos para la higiene personal, blanqueador de ropa (cloro), etc.

**Dinero.** Asegúrate de tener billetes y monedas en cantidad suficiente (los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito no funcionarán si no hay electricidad).

**Información de contacto.** Lleva una lista actualizada de números de teléfono y direcciones de correo electrónico de tus familiares. No olvides los datos de alguien que viva fuera de la zona para facilitar la comunicación en caso de que las líneas telefónicas estén saturadas o no funcionen.

**Provisiones para los animales domésticos.** Incluye comida, agua, correa, arnés o jaula para transporte, caja con arena o bolsas de plástico, placas de identificación e información sobre medicamentos y vacunas para cada mascota.

**Mapa.** Considera marcar un camino para desalojar la zona donde vives.

Guarda los suministros en un recipiente resistente, pero que sea fácil de cargar, en un lugar accesible. Lleva una versión más pequeña del equipo de suministros en tu automóvil. Si te quedas varado en algún lugar o por alguna otra razón no puedes volver a tu casa, tener a mano algunas de estas cosas te hará sentir más cómodo mientras esperas auxilio.



# 2 Hacer un plan



Planificar con tiempo te ayudará a responder mejor en caso de desastre.

**Conversa.** Habla con tu familia sobre cuáles son los desastres que podrían ocurrir donde vives. Asigna responsabilidades a cada persona de la casa y establece un plan para trabajar en equipo. Designa suplentes en caso de que alguna persona se ausente. Si algún miembro de la familia pertenece a las fuerzas armadas, planifica también la forma en que responderías en caso de que ordenen su movilización y recuerda incluir los datos de la base militar local.

**Planifica.** Escoge dos lugares para encontrarse después de un desastre:

- Frente a tu casa, en caso de una emergencia súbita, como un incendio.
- Fuera de tu vecindario, en caso de que no puedas regresar a tu casa u ordenen abandonar el vecindario.



**Aprende.** Cada adulto de la familia debería aprender cómo y cuándo desconectar los servicios, como la electricidad, el agua y el gas. Pide a alguien del departamento de bomberos que te enseñe cómo usar el extintor de incendios.

**Informa.** Avisa a quienes viven en la casa dónde están la información de contacto y los suministros. Haz copias de la lista de números para que cada persona la lleve consigo. Recuerda actualizar los datos.

**Practica.** Dos veces al año, practica el plan para desalojar la vivienda. Recorre los caminos de salida que has planificado, y marca en un mapa rutas alternativas en caso de que las carreteras principales se encuentren bloqueadas o intransitables.



**No olvides a las mascotas.** Si debes irte, es importante que no abandones a tu mascota. Si el lugar es peligroso para ti, también lo será para los animales domésticos.

**Ayuda a tu comunidad.** Colabora con los planes de tu vecindario. Podrías trabajar como voluntario en tu comunidad y donar sangre. Más de un millón de personas en los Estados

Unidos trabajan como voluntarios para servir a sus comunidades. Estas personas tienen distintas ocupaciones, experiencias y edades. Los voluntarios de la Cruz Roja ayudan a la gente en casos de emergencia. Ellos sirven de intérpretes a personas que no hablan inglés para que puedan recibir servicios, dictan cursos de primeros auxilios y organizan campañas de donación de sangre. También ayudan a los miembros de las fuerzas armadas en el exterior a comunicarse con sus familiares en caso de acontecimientos importantes. Los servicios comunitarios son esenciales y existen gracias a gente como tú. Comunícate con la Cruz Roja local para ofrecer tu ayuda.

**Dona sangre.** La sangre es indispensable en una emergencia, pero también existe una gran necesidad permanente. En los Estados Unidos, cada dos segundos alguien necesita una transfusión de sangre (enfermos de cáncer, víctimas de accidentes, bebés prematuros, entre muchos otros). Los hispanos tenemos la posibilidad de salvar más vidas que el resto de la población. La mayoría de los latinos tenemos el grupo sanguíneo universal, el que se usa durante las emergencias y el que más solicitan los hospitales porque es compatible con todos. En épocas de crisis y en la vida diaria, cada unidad de sangre puede llegar a salvar hasta tres vidas. Sin embargo, sólo es posible conservar la sangre por 42 días. Por eso, es de gran importancia que dones sangre de forma habitual y frecuente. Nuestro país necesita un suministro de sangre adecuado en todo momento para estar preparado ante cualquier eventualidad.



Para contribuir al suministro de sangre de tu comunidad, llama al 1-800-448-3543. Si vives en Puerto Rico o en el sur de California, llama al 1-866-POR VIDA (1-866-767-8432) y pide una cita para donar sangre hoy mismo.

# 3 Informarse



Averigua qué podría ocurrir y cómo puedes ayudar.

Conoce cuáles son los desastres o las emergencias que podrían ocurrir en tu casa, el trabajo y lugares de recreación. Estas catástrofes no sólo te afectan a ti y a tu familia, como un incendio en tu casa o una emergencia de salud, sino que podrían azotar a todo el vecindario, como por ejemplo, un terremoto o una inundación.

Averigua el modo en que las autoridades de la localidad darán a conocer avisos durante una catástrofe y cómo recibirás información importante, ya sea a través de la radio o la televisión local, o las estaciones o los canales de la radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA).

Aprende qué puedes hacer para prepararte para casos de desastre. Comunícate con la Cruz Roja local para obtener información sobre capacitación en primeros auxilios, RCP y educación sobre desastres. Aprender técnicas sencillas de primeros auxilios puede darte las habilidades y la confianza para ayudar a cualquiera en el hogar, el vecindario o en el trabajo. Cuando ocurre un desastre, tu comunidad puede cambiar en un instante. Es posible que nuestros seres queridos estén heridos o los servicios de emergencia se demoren. Asegúrate de que al menos una de las personas que vive en tu casa esté capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador externo automatizado (DEA). Las presentaciones sobre preparación para casos de desastre brindarán más información sobre las formas de prepararse para posibles catástrofes en tu comunidad.

Conversa sobre lo que has aprendido con tu familia, las personas que viven contigo y tus vecinos. Anímalos a que se informen.



Los siguientes tres pasos te ayudarán a responder mejor en caso de emergencia:

- Revisa el lugar para tu seguridad y luego revisa a la persona. Verifica si hay condiciones que ponen en peligro su vida.
- Llama al 9-1-1 o al número local de emergencias y pide asistencia profesional.
- Atiende a la persona si puedes acercarte sin correr peligro.

## Cruz Roja Americana Tarjeta con números de emergencia

1. Corta la tarjeta a lo largo de las líneas punteadas.
2. Anota los números telefónicos para comunicarte con cada persona en el trabajo o la escuela y los números de celular. Si necesitas más espacio, escribe en la parte de atrás de la tarjeta.
3. Dobra la tarjeta para guardarla en tu bolsillo, billetera o cartera.
4. Lleva contigo la tarjeta para comunicarte en caso de una catástrofe u otra emergencia.

www.cruzrojaamericana.org  
Para obtener más información visita  
1-800-222-1222  
Centro de Control de Envenenamientos:  
Médico familiar:  
Ambulancia: 9-1-1  
Bomberos: 9-1-1  
Policía: 9-1-1

Números importantes

## Tarjeta con números de emergencia



Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio (casa): \_\_\_\_\_

