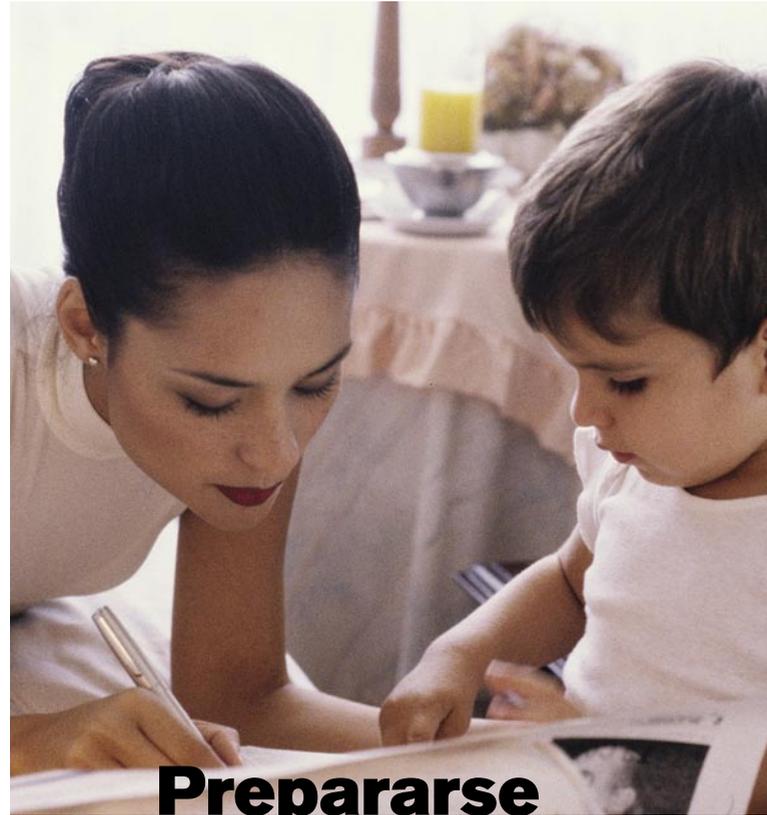


Este esfuerzo común está orientado a lanzar un proceso de aprendizaje sobre la preparación ciudadana. Para las informaciones y recomendaciones más actualizadas, consulte el Internet en la página www.listo.gov.

Distribuido en asociación con:



**Prepararse
tiene sentido.
Esté listo
ahora.**



US Department of Homeland Security,
Washington, DC 20528



**Homeland
Security**

www.listo.gov

Provisiones recomendadas para incluir en un equipo básico:

- Agua:** un galón por persona y por día, para beber y con fines sanitarios
- Comida:** suministros de comida no perecedera al menos para tres días
- Una radio a pilas y pilas extra**
- Linterna y pilas extra**
- Botiquín de primeros auxilios**
- Silbato** para hacer señales con el fin de pedir ayuda
- Máscara de filtro** o una camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- Toalietas humedecidas** para usar con fines sanitarios
- Alicates y llaves** para cortar los suministros de servicios públicos
- Abrelatas** para la comida (si el equipo contiene comida envasada)
- Láminas plásticas y cinta adhesiva (duct tape)**
para acondicionar el lugar como refugio
- Bolsas de basura con sus cierres plásticos** con fines sanitarios personales
- Necesidades familiares especiales:** dosis diarias de medicamentos, pañales o alimentos para niños, así como importantes documentos familiares.

Prepararse tiene sentido.

La probabilidad de que usted y su familia sobrevivan un incendio en su vivienda depende en buena medida de tener un detector de humo contra incendios en perfecto estado de funcionamiento. También del hecho de contar con una estrategia de salida, como la que siguen los bomberos bien entrenados. Lo mismo es cierto para el caso de sobrevivir un ataque terrorista u otra emergencia. Debemos tener las herramientas y planes preparados para que podamos hacer esto por nosotros mismos, no importa donde estemos cuando el desastre se produzca. De la misma forma que tener un detector de humo contra incendios funcionando, prepararse para lo inesperado tiene sentido.

Esté listo ahora.

1 Prepare un equipo de suministros de emergencia.

Prepárese para improvisar y usar lo que tenga a mano para elaborar este equipo para que pueda mantenerse al menos **por tres días**, quizás un poco más. Aunque hay muchas cosas que podría necesitar, piense en primer lugar en agua potable, comida y aire limpio.

Considere dos equipos. En uno, coloque todo lo que usted necesitará para permanecer donde esté y mantenerse. El otro deberá ser una versión liviana y más pequeña que pueda llevar si debe irse del lugar.

Necesitará un galón de **agua** por persona y por día para beber y para uso sanitario. Incluya en los equipos una provisión para tres días de **comidas** no perecederas que sean fáciles de almacenar y de preparar, tales como barras de proteínas, frutas secas o comidas enlatadas. Si vive en una zona de clima frío incluya **ropas abrigadas** y una bolsa de dormir para cada miembro de la familia.

Muchos ataques potenciales terroristas podrían liberar al aire pequeñas partículas microscópicas perjudiciales. Muchos de estos materiales solamente podrán afectarlo si ingresan en su organismo, de modo que piense en crear una barrera entre usted mismo y cualquier tipo de contaminación. Sería una buena idea tener algo para cada miembro de la familia que permita **cubrir sus bocas y narices**, tales como dos o tres capas de camisetas de algodón, pañuelos o toallas y **máscaras de filtrado**, ampliamente disponibles en ferreterías. Es muy importante que la máscara o el otro material se ajuste perfectamente a su cara, de modo que la mayoría del aire que usted respire ingrese a través de la máscara, y no provenga de alrededor de la misma. Haga todo lo que pueda para que la máscara se ajuste perfectamente en el caso de sus niños.

Asimismo, incluya **cinta adhesiva (duct tape)** y **bolsas de basura pesadas o láminas plásticas** que puedan ser utilizadas para sellar ventanas y puertas, si es que necesita crear una barrera entre usted y cualquier tipo de contaminación potencial en el exterior.

2 Haga un plan acerca de lo que hará durante una emergencia

Planee por anticipado lo que hará en caso de una emergencia. Esté preparado para evaluar la situación. Use el sentido común y todo lo que tenga a mano para protegerse usted mismo y a sus seres queridos.

Desarrolle un plan de comunicaciones familiares. Su familia puede no encontrarse junta cuando el desastre se produzca, de modo que deberá planificar cómo se contactará cada uno con el otro y revisar qué haría en diferentes situaciones. **Considere un plan en el cual cada miembro de la familia haga una llamada telefónica (o envíe un correo electrónico) al mismo amigo o pariente en el caso de una emergencia.** Quizás resulte más fácil hacer una llamada de larga distancia que efectuar un llamado dentro de la misma ciudad, de manera que un **contacto situado fuera de la ciudad** podría encontrarse en mejor posición para comunicarse con los distintos miembros de la familia que estén separados. Asegúrese que cada persona conozca el número telefónico y tenga monedas o una tarjeta telefónica prepagada para llamar al contacto de emergencia. Podría tener problemas para completar su llamada o bien el sistema telefónico podría estar completamente fuera de servicio, pero de todos modos sea paciente.

Dependiendo de sus circunstancias y de la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es si se debe permanecer o irse a otro lugar. Deberá entender y planear en consecuencia para ambas eventualidades. Use el sentido común y la información que reciba para determinar si existe peligro inmediato. **Mire la televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se vayan dando a conocer.**

Establezca un plan de “refugio en el lugar”.

Hay circunstancias cuando debe permanecer en el lugar. En ese caso, la creación de una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado en el exterior, proceso conocido como “refugio en el lugar” y “sellar la sala”, puede ser un asunto crucial de supervivencia. Si ve grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades informan que el aire se encuentra seriamente contaminado, usted deberá armar un “refugio en el lugar” y “sellar la sala”. **Considere cortar láminas plásticas por anticipado. Considere cortar por anticipado láminas de plástico con el fin de sellar ventanas, puertas y conductos de ventilación.** Cada trozo debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que se pretenda cubrir, de modo que pueda aplicar la cinta adhesiva (duct tape) en forma lisa contra la pared. Marque cada lámina con la indicación del lugar donde será aplicado.

Use toda la información disponible para evaluar la situación. Si ve grandes cantidades de escombros en el aire o si las autoridades locales indican que el aire se encuentra seriamente contaminado, debería establecer un “refugio en el lugar”. Rápidamente lleve a su familia y mascotas dentro del mismo, trabe las puertas y cierre las ventanas, así como los conductos de aire y de las chimeneas de hogar. Apague inmediatamente el aire acondicionado, sistemas de calefacción por aire, ventiladores y secadores de ropa. Traiga también sus suministros de emergencias y vaya a la sala que usted haya designado como refugio. Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación. Comprenda que “sellar la sala” es una medida temporaria con el fin de crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Mire la televisión, escuche la radio o consulte el Internet para recibir instrucciones.

Cree un plan de escape. Planee por anticipado la forma en que reunirá a su familia y a dónde se dirigirán. **Escoja varios destinos en diferentes direcciones**, de modo que tenga opciones durante una emergencia. Si tiene un auto, mantenga lleno en todo momento al menos la mitad del tanque de gasolina. Familiarícese con rutas alternativas como también con otros medios de transporte para salir de su área. Si no tiene un auto, planifique la manera en que usted se irá de la zona si tuviera que hacerlo. **Lleve su equipo de suministros de emergencia**, a menos que tenga razón de creer que esté contaminado y trabe la puerta detrás de usted. Lleve a las mascotas con usted si se le indica que debe proceder a la evacuación; sin embargo, si va a ir a un refugio público tenga en cuenta que podrían no aceptar allí el ingreso de animales domésticos. Si cree que el aire podría estar contaminado, conduzca el auto con sus ventanas y ventiladores cerrados y mantenga el aire acondicionado y la calefacción apagadas. Escuche la radio para obtener instrucciones. **Infórmese de los planes de emergencia en la escuela y en su trabajo.** Piense acerca de los lugares en los cuales su

familia pasa habitualmente el tiempo: la escuela, el trabajo y otros lugares que frecuenten. **Hable con la escuela de sus niños y con su empleador acerca de planes de emergencia.** Averigüe cómo se comunicarán con las familias durante una emergencia. Si es un empleador, asegúrese de tener un plan de preparación para emergencias. Revíselo y practíquelo con sus empleados. Una comunidad trabajando junta durante una emergencia también tiene mucho sentido. **Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.**

3 Infórmese acerca de lo que podría pasar

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse ante lo inesperado, tales como armar un equipo de suministros y establecer un plan de comunicaciones familiares, son las mismas que deberían hacerse en una emergencia natural o caso de una catástrofe provocada por la acción humana. Sin embargo, existen diferencias significativas entre amenazas terroristas potenciales, según sean de tipo biológico, químico, explosivo, nuclear o radiológico, las cuales influirán en las decisiones que deba tomar y en las acciones que tenga que ejecutar. Al comenzar un proceso de aprendizaje acerca de estas amenazas específicas, se encontrará **preparándose usted mismo para reaccionar** en una emergencia. Visite el sitio www.listo.gov para aprender más acerca de potenciales amenazas terroristas y otras emergencias, o bien llame al 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) para obtener un folleto en forma gratuita. **En todos los casos mantenga la calma.** Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y realice todos los esfuerzos que le sean posibles para seguir las instrucciones provenientes de las autoridades que se encuentren en la escena de los hechos. Sobre todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar. Con estos simples recaudos, usted se encontrará listo para lo inesperado. **Esté listo ahora.**

4 Participe en la preparación de su comunidad.

Luego de prepararse usted mismo y a su familia para posibles emergencias, tome el próximo paso. Incorpórese a **Citizen Corps**, organización que promueve la participación activa de los ciudadanos para hacer que nuestras comunidades y nuestra nación sean más seguras, fuertes y mejor preparadas.

Todos tenemos un papel que jugar para mantener nuestras ciudades seguras contra emergencias de todo tipo. Citizen Corps trabaja intensamente para ayudar a las personas a prepararse, así como a capacitarse y actuar de voluntarios en sus comunidades. Vaya a www.citizencorps.gov para obtener más información y para participar en las actividades.