

# 5 FORMAS

EN EL AMBIENTE ACTUAL, QUE TODOS ESTEMOS PREPARADOS PARA UNA POSIBLE EMERGENCIA. LOS DESASTRES NATURALES O DE OTRO TIPO PUEDEN OCURRIR DE REPENTE, EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR. PERO HAY CINCO COSAS QUE TODOS PODEMOS HACER Y QUE TAL VEZ SEAN CLAVE:

## JUNTOS NOS PREPARAMOS



# 5 FORMAS DE PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA



Juntos podemos salvar una vida

5

DONE SANGRE



4

CONVIÉRTASE EN VOLUNTARIO



3

OBTenga CAPACITACIÓN



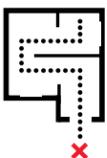
2

PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS



1

HAGA UN PLAN



Juntos podemos salvar una vida

A1802  
enero de 2003

# UNASE

A OTROS MIEMBROS DE SU COMUNIDAD Y PREPÁRESE CON LA CRUZ ROJA AMERICANA. USTED NO SABE A CUÁNTAS PERSONAS PODRÍA BENEFICIAR NI CUÁNTAS VIDAS CAMBIAR. TRABAJEMOS JUNTOS, PORQUE LA UNIÓN HACE LA FUERZA.

# AVERIGÜE

LO QUE PUEDE HACER HOY MISMO.

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Ponga el sello aquí.



Juntos podemos salvar una vida

# 1

## HAGA UN PLAN



Planificar con tiempo es el primer y mejor paso para dar una respuesta más calma y acertada.

1. **Converse.** Hable con su familia sobre cuáles son los desastres que podrían ocurrir donde usted vive. Asigne responsabilidades a cada persona de la casa y establezca un plan para trabajar en equipo. Designe suplentes en caso de que alguna persona se ausente.

### Resguardo en el lugar donde se encuentra

En caso de peligros químicos o transmitidos por el aire es necesario que se resguarde en el lugar donde se encuentra (la frase en inglés es *shelter-in-place*).

1. Cierre y ponga el cerrojo a todas las ventanas y puertas exteriores.
2. Desconecte todos los ventiladores además de los sistemas de calefacción y de aire acondicionado.
3. Cierre la salida de ventilación de la chimenea.
4. Tenga a mano su equipo de suministros para desastres y asegúrese de que su radio esté funcionando.
5. Vaya a una habitación interna sin ventanas que esté por encima del nivel del suelo. (En caso de amenaza con sustancias químicas, es preferible ir a un piso alto dado que algunas sustancias son más pesadas que el aire y pueden filtrarse en los sótanos aunque las ventanas estén cerradas.)
6. Selle las ranuras alrededor de la puerta y cualquier entrada de aire en la habitación con cinta adhesiva para tuberías.
7. Escuche la radio o la televisión para recibir otras instrucciones. Es posible que los funcionarios locales anuncien que deben desalojarse ciertas zonas.

2. **Planifique.** Escoja dos lugares para encontrarse después de un desastre:

- Frente a su casa, en caso de una emergencia súbita, como un incendio.
- Fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su casa o se le pida que abandone su vecindario.

3. **Aprenda.** Cada adulto de la familia debería aprender cómo y cuándo desconectar los servicios, como la electricidad, el agua y el gas. Pídale a alguien del departamento de bomberos que le enseñe cómo usar el extinguidor de incendios de su casa.

4. **Verifique los suministros.** Revise los suministros para casos de desastre y reemplace el agua y los alimentos cada seis meses. (En la sección que sigue encontrará más información sobre el equipo de suministros.)

5. **Informe.** Comuníquese a todos los miembros de la familia dónde guarda la información de contacto. Haga copias para que cada persona la lleve consigo. Asegúrese de incluir un contacto que viva fuera de la ciudad. Quizás sea más fácil llamar desde otra zona si las líneas telefónicas locales están saturadas o no funcionan. Mantenga la información actualizada.

6. **Practique.** Dos veces al año, ponga en práctica el plan de evacuación de su vivienda. Utilice los caminos de salida que planificó, y marque en un mapa otras alternativas en caso de que las carreteras principales estén bloqueadas o sean intransitables. Practique lo que debe hacerse en la casa, la escuela y el trabajo en caso de terremoto, tornado o incendio.

# 2

## PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS



Lo que usted tenga a mano cuando ocurre un desastre puede significar una gran diferencia. Almacene suficientes provisiones para todos los que viven en su casa para un mínimo de tres días.

1. **Agua.** Un galón de agua por persona, por día.
2. **Alimentos.** Productos ricos en proteínas, no perecederos, 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 poco o nada de agua.
3. **Linternas.** Incluya pilas de repuesto.
4. **Botiquín de primeros auxilios.** Recuerde incluir el manual de instrucciones.
5. **Medicamentos.** No olvide aquellos con y sin receta médica.
6. **Radio a pilas.** Tenga también pilas de repuesto.
7. **Equipo.** Incluya 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.
8. **Ropa.** Guarde un cambio de ropa para cada persona, zapatos resistentes y guantes.
9. **Artículos personales.** Ponga un par de anteojos o lentes de contacto y solución para lavarlos, copias de documentos importantes (identificación, pólizas de seguro, certificados de nacimiento, pasaportes, etc.) y objetos para distraerse, como juguetes y libros.
10. **Artículos sanitarios.** Necesitará papel higiénico, toallas húmedas, toallas higiénicas, productos para la higiene personal, cloro, etc.
11. **Dinero.** Tenga billetes y monedas en cantidad suficiente (los cajeros automáticos y las tarjetas de crédito no funcionarán si no hay electricidad).
12. **Información de contactos.** Lleve una lista actualizada de números de teléfono y direcciones de correo electrónico de las personas de la familia, incluso de algunas que vivan fuera de la zona, para facilitar la comunicación en caso de que las líneas telefónicas estén saturadas o no funcionen.
13. **Provisiones para los animales domésticos.** Ponga comida, agua, correa, caja con arena o bolsas de plástico, placas de identificación e información sobre medicamentos y vacunas.
14. **Mapa.** Considere marcar un camino de salida para la evacuación de la zona en que vive.

Recuerde incluir en su equipo de suministros cualquier otra cosa para atender las necesidades especiales de las personas que viven en su casa (bebés, personas de edad avanzada o personas con impedimentos). Coloque los suministros en un recipiente resistente, pero que a la vez sea fácil de cargar. Por ejemplo, un bote de basura con tapa, una mochila o un bolso grande. Guarde un paquete más pequeño con las mismas provisiones en su automóvil. Si se queda varado en algún lugar o por alguna otra razón no puede volver a su casa, tener a mano algunas de estas cosas lo hará sentir más cómodo mientras espera auxilio.

# 3

## OBTENGA CAPACITACIÓN



Aprender técnicas sencillas de primeros auxilios puede darle las habilidades y la confianza para ayudar a cualquiera en el hogar, el vecindario o en el trabajo. Cuando ocurre un desastre, su comunidad puede cambiar en un instante. Es posible que nuestros seres queridos estén heridos o los servicios de emergencia se demoren. Asegúrese de que al menos una de las personas que viven en su hogar esté capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador externo automatizado (DEA).

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

- **Revise el lugar** para su seguridad y luego revise a la víctima. Verifique si existen condiciones que ponen en peligro la vida de la persona.
- **Llame al 9-1-1** o al número de emergencia local y pida ayuda profesional.
- **Atienda a la víctima** si puede acercarse sin ponerse en riesgo usted mismo.

Las presentaciones comunitarias le ofrecerán mayor información para prepararse en caso de desastre.

Comuníquese con la Cruz Roja local para obtener información sobre cursos, costos y horarios relacionados con primeros auxilios, RCP, DEA y educación sobre desastres para la comunidad.

# 4

## CONVIÉRTASE EN VOLUNTARIO



Son pocas las personas a quienes no llegan los servicios de la Cruz Roja, todos los cuales son posibles gracias a los voluntarios. Nuestras comunidades necesitan su ayuda. Hay tantas necesidades como formas de servir.

Más de un millón de personas en los Estados Unidos trabajan como voluntarios para servir a sus comunidades. Tienen distintas ocupaciones, experiencias y edades. Los voluntarios de la Cruz Roja ayudan en emergencias, dictan cursos de primeros auxilios, organizan campañas de donación de sangre y traducen a quienes no hablan inglés para que puedan recibir servicios. También establecen comunicación entre los miembros de las fuerzas armadas que la están en otros países y sus familiares. Los servicios comunitarios son de importancia vital y son posibles gracias a gente como usted. Conviértase en voluntario de la Cruz Roja Americana. Póngase en contacto con su Cruz Roja local para ofrecer su ayuda.

# 5

## DONE SANGRE



La sangre es indispensable en una emergencia, pero también existe una gran necesidad en otros casos. Cada dos segundos alguien necesita una transfusión de sangre (enfermos de cáncer, víctimas de accidentes, bebés prematuros, personas con enfermedades crónicas). Su donación de sangre es vital para quienes la necesitan, y es algo que la mayoría de nosotros puede hacer para ayudar.

Donar sangre no toma mucho tiempo. El simple acto de donar sangre es sólo una de las muchas cosas que usted podría hacer a fin de ayudar a su comunidad a prepararse para lo inesperado. 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 done sangre de forma habitual y frecuente. Nuestro país necesita un suministro de sangre adecuado en todo momento para estar preparado ante cualquier eventualidad.

Llame al 1-800-448-3543 o visite [www.givelife.org](http://www.givelife.org) y pida una cita para donar sangre hoy mismo.

## ME COMPROMETO A:

- Hacer un plan familiar para casos de desastre.
- Preparar un equipo de suministros para casos de desastre.
- Obtener capacitación en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar, uso del desfibrilador externo automatizado, y en preparativos para casos de desastre.
- Trabajar como voluntario.
- Donar sangre.

Si desea realizar una contribución monetaria a la Cruz Roja, comuníquese con su Cruz Roja local o visite [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

- Deseo recibir más información.

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



Juntos podemos salvar una vida