

Plan en caso de emergencia

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.

Una emergencia puede ser un tornado, un incendio en una casa, una inundación o un atentado terrorista. Planifique con anticipación para protegerse a sí mismo y a su familia, además de limitar los efectos de una emergencia.

Siga estos tres pasos para prepararse:

1. **Haga un plan** para usted y su familia.
2. **Prepare un equipo de emergencia** de suministros para la casa, el trabajo y el automóvil.
3. **Esté atento a cualquier información** acerca de qué hacer y dónde ir durante una emergencia.

Paso 1. Haga un plan

Haga un plan de emergencia para usted y su familia. Hable con su familia sobre este plan. Es posible que su familia deba quedarse en casa o salir de esta para ir a un lugar más seguro. Decida la forma en que sus familiares se comunicarán entre sí. Puede decidir que cada familiar se comunique con una persona de contacto por teléfono o correo electrónico. Es posible que un contacto fuera de la ciudad sea mejor persona de contacto ya que un contacto local puede también haber sido afectado por el desastre o es posible que los servicios telefónicos locales no estén funcionando. Planifique un lugar de reunión para su familia y la forma en que cada uno llegará ahí.

Su plan también debe incluir:

- Un teléfono de emergencia y una lista de contactos de correos electrónicos. Entregue esta lista a sus familiares, lugar de trabajo, escuelas y centros de cuidado infantil.

- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.
- Alguien que cuide de sus hijos en casa en caso de que no pueda estar con ellos o que se enferme.
- Un contacto local o fuera de la ciudad en caso de emergencia.
- Información de salud de cada familiar incluida la fecha de nacimiento, tipo de sangre, alergias, problemas médicos anteriores y actuales, medicamentos y dosis actuales, equipo médico y copias de tarjetas del seguro médico.
- Nombres y números de teléfono de los médicos.
- Ubicaciones de hospitales cerca del trabajo, escuela y casa, y sus números de teléfono.
- Ubicaciones de departamentos de salud locales y estatales, además de sus números de teléfono.
- Nombre y número de teléfono de la farmacia.
- Información espiritual o religiosa.
- Alguien que cuide de sus mascotas en caso de que no pueda estar con ellas o que se enferme. Mantenga a sus mascotas con las vacunas al día y conserve una copia de los registros de vacunas de sus mascotas en caso de que deban ir a un refugio.
- Nombre y número de teléfono del veterinario de sus mascotas.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - For those who are living at home, keep extra medicines and supplies.

Planifique con anticipación para situaciones especiales

- **Niños en los centros de cuidado infantil o escuelas:** La mayoría de las escuelas y centros de cuidado infantil cuentan con planes de emergencia y simulacros de incendio, terremoto y tornado. Asegúrese de que el centro de cuidado infantil o la escuela tenga su número de teléfono del trabajo, la casa y celular, además de la dirección de correo electrónico. No deje de preguntar:
 - ¿De qué forma se comunicarán con los padres en una emergencia?
 - ¿Qué medidas se tomarán para proteger a los niños?
 - Si en el lugar hay almacenada agua, alimentos y suministros de primeros auxilios adicionales.
 - ¿De qué forma la escuela tiene planificado mantener alejados a los niños expuestos del resto de los niños?
 - ¿A qué lugar se llevarán a los niños si deben evacuar el recinto?
- **Trabajo:** Consulte a su empleador sobre las políticas de trabajo y planes de emergencia. Haga planes para su familia si debe ir a trabajar.
- **Personas con necesidades especiales:** Use una etiqueta o brazalete de alerta médica que indique sus necesidades de cuidados de salud. Planifique que alguien ayude durante una emergencia. Esta persona deberá entrar a su casa y saber cómo brindar atención.
 - Para las personas que viven en casa, mantenga medicamentos y suministros adicionales.

- For those who need dialysis or other life-sustaining treatment, know the location of more than one facility where you can get care.
- For those who are living in a special care center, the facility should have an emergency plan.
- Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets' vaccines up to date and keep their tags on their collars.
- Para las personas que necesitan diálisis u otros tratamientos para prolongar la vida, conozca la ubicación de más de un establecimiento en el que puedan obtener atención.
- Para las personas que viven en centros de cuidados especiales, el establecimiento debe contar con un plan de emergencia.
- Refugio seguro:** Si se presenta una emergencia en la que hay sustancias venenosas en el aire, es posible que se le indique que permanezca dentro. Apague todas las calderas, equipos de aire acondicionado y ventiladores. Cierre los conductos de ventilación. Cierre y asegure todas las puertas y ventanas. Escuche la televisión o una radio que funcione con pilas para obtener información.
- Mascotas:** Prepare un equipo de suministros para su mascota que incluya alimentos, agua, medicamentos, una caja de transporte, correa y arena higiénica (para gatos). Esté preparado para llevar a su mascota con usted o que alguien la cuide. Mantenga al día las vacunas de su mascota y la etiqueta en el collar.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Paso 2. Prepare un equipo de emergencia

Si se produce una emergencia, es posible que no pueda obtener agua ni alimentos durante días o semanas, y puede que el suministro eléctrico no funcione. Mantenga los suministros de emergencia en un recipiente que pueda llevar con usted si necesita salir de casa, como una bolsa grande o un recipiente plástico. Compruebe que los suministros estén frescos cada cierta cantidad de meses.

Have a **3 day supply** of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins

Tenga un **suministro para 3 días** de estos artículos **para cada persona y mascota**.

Alimentos y otros artículos

- Agua en recipientes de plástico sellados y limpios; almacene 1 galón por persona y mascota por cada día
- Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para comer
- Abridor de latas manual
- Barras de frutas y proteínas
- Cereal seco, granola, nueces y galletas
- Mantequilla de maní
- Alimentos secos, como fruta seca y comidas deshidratadas
- Jugos enlatados
- Leche en polvo o latas de leche evaporada
- Latas o envases de alimento y fórmula para bebés
- Alimento para mascotas

Suministros básicos

- Linterna y pilas adicionales
- Radio que funcione con pilas y pilas adicionales
- Bolsas de dormir o mantas
- Suministros para bebé, como pañales y biberones
- Toallas de papel y un limpiador desinfectante o producto de limpieza con cloro. Puede usar una solución de agua y cloro. Mezcle diez partes de agua con una de cloro.
- Pañuelos desechables y papel higiénico
- Suministros para la higiene femenina
- Platos de papel, cubiertos de plástico y servilletas

- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

- Cerillos en un envase impermeable
- Láminas de plástico y cinta adhesiva gruesa como cinta para conductos o cinta aislante
- Bolsas de basura
- Balde plástico con tapa hermética
- Medicamentos recetados
- Copias de documentos familiares importantes almacenados en un recipiente impermeable que incluya identificación, información de salud de cada familiar, información del seguro y certificados de nacimiento.
- Baterías adicionales para equipos como sillas de ruedas o audífonos

Botiquín de primeros auxilios

- Termómetro digital
- Vendajes adhesivos de diferentes tamaños, gasa de dos y cuatro pulgadas, vendajes triangulares y vendajes enrollados estériles
- Cinta adhesiva para vendaje
- Desinfectante de manos a base de alcohol y jabón
- Toallas y toallitas húmedas
- Ungüento antibiótico
- Guantes de látex
- Tijeras, pinzas, aguja e hilo e imperdibles
- Hisopos
- Medicamentos de venta sin receta para la fiebre, dolores, problemas estomacales, tos, resfríos y diarrea

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio, social media or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

Si debe salir de casa, también incluya estos suministros:

- Ropa y zapatos resistentes
- Abrigos, sombreros, equipo para la lluvia y guantes
- Pasta dental, cepillo de dientes y artículos de tocador
- Tarjeta prepagada para llamadas de larga distancia
- Llaves del automóvil y la casa
- Dinero y tarjeta de crédito
- Libros, mazo de cartas y juegos de mesa

Suministros para el automóvil

Guarde suministros de emergencia en el automóvil en todo momento como:

- Una linterna con pilas adicionales
- Una bolsa de dormir o una manta
- Mapas de caminos
- Suministros de primeros auxilios
- Equipo de reparación de neumáticos, cables de puente y bengalas

Paso 3. Esté atento a cualquier información

Los funcionarios locales y estatales cuentan con planes para proteger al público. Mantenga la calma y escuche los informes en televisión, radio, redes sociales o Internet. Tenga una radio con pilas adicionales en caso de que no haya electricidad. Si existe una comunicación limitada, es posible que deba decidir lo que es mejor para usted y para su familia.