



**Su Plan  
Familiar para  
Casos de  
Desastres**

## TABLA DE CONTENIDO

### PREPARACION FAMILIAR

Su Plan Familiar de Desastre	3
Kit de Suministros para Desastres de 96 Horas	5
<i>Agua , Alimentos, Kit de Primeros Auxilios, Herramientas y Suministros, Desinfección, Vestimenta y Ropa de Cama, Para Bebés y Adultos, Para Mascotas, Entretenimiento, Documentos Importantes de la Familia, Artículos Especiales</i>	
Prepare sus Vehículos	10
Haga Una Búsqueda De Peligros Domésticos	11
Desinfección de Emergencia	12
Evacuación	13
Refugio en Su Propio Lugar	14
Afrontar los Desastres	15
Niños y Desastres	17
Personas Mayores o con Necesidades Especiales y Desastres	18
Animales y Desastres	19

### PREPARACIÓN PARA DESASTRES

Envenenamiento Accidental	21
Terremotos	22
Explosiones	24
Inundaciones	25
Fugas de Gas	26
Incidentes con Materiales Peligrosos	27
Vientos Fuertes	28
Incendios Domésticos	29
Emergencias Químicas Domésticas	31
Derrumbes	32
Emergencia Nuclear	32
Pandemia de Influenza	34
Interrupción Eléctrica	35
Suceso Radiológico	37
Terrorismo	38
Truenos Y Relámpagos	39
Incendios Forestales	40
Tormentas de Invierno	42

### INFO

Información de Emergencia Familiar	43
Números de Teléfono Importantes	46
Notas	48

## SU PLAN FAMILIAR PARA CASOS DE DESASTRES

Esta guía está diseñada para prepararle a usted y a su familia para una situación de desastre o emergencia. Para utilizar mejor esta guía, le recomendamos encarecidamente que la revise regularmente, para que esté preparado antes de que ocurra un desastre. Ya sea en un horario semanal o mensual, siéntese con su familia para revisar las secciones del manual y cree su propio plan familiar de preparación para emergencias. Saber qué hacer es su mejor protección y su responsabilidad.

Los desastres ocurren en cualquier momento y en cualquier lugar. Y cuando ocurre un desastre, es posible que no tenga mucho tiempo para responder. Un derrame en la carretera o un incidente de materiales peligrosos podría significar la evacuación. Una tormenta de invierno podría limitar a su familia en casa. Un terremoto, inundación, tornado o cualquier otro desastre podría cortar el agua, el gas, la electricidad y los teléfonos durante días.

Las familias pueden, y lo hacen, hacer frente al desastre preparándose de antemano y trabajando juntas como un equipo. Siga estos pasos para crear el plan de desastre de su familia.

### CUATRO MEDIDAS DE SEGURIDAD

#### 1. Averigüe qué tipo de desastre podría ocurrirle a usted

<u>Natural</u>	<u>Humano</u>	<u>Tecnológico</u>
Tormenta de invierno	Amenaza de bomba	Fallas estructurales
Incendio forestal	Incendio	Fallas en el transporte
Terremoto	Fallas en los servicios públicos	Actos de terrorismo
Olas de calor o frío	Material peligroso	Pandemia de influenza

#### 2. Cree un plan para casos de desastres

Reúnase con su familia y conversen sobre por qué necesitan prepararse para un eventual desastre. Planifique compartir responsabilidades y trabajen juntos como un equipo.

- Aborde los tipos de desastres que tienen más probabilidad de suceder. Explique qué se debe hacer en cada caso.
- Escoja dos lugares para reunirse:
  1. Justo fuera de su hogar en caso de que suceda una emergencia repentina, como un incendio.
  2. Fuera de su vecindario en caso de que no puedan volver a casa. Todos deben conocer la dirección y el número de teléfono.

- Pídale a un amigo o pariente que viva fuera del estado que sea su "contacto familiar". Después de un desastre, con frecuencia es más fácil hacer llamadas de larga distancia. Los demás miembros de la familia deberán llamar a esta persona para decirle dónde están. Todos deberán conocer el número de teléfono de su contacto.
- Comenten qué harán en caso de un desalojo. Planifique cómo cuidará a sus mascotas.

### **3. Complete esta lista de verificación:**

- Coloque los números telefónicos de emergencia cerca de los teléfonos: bomberos, policía, ambulancia, otros.
- Enseñe a los niños cómo y cuándo deben llamar al 911 o al número de servicios médicos de emergencia de la localidad para pedir ayuda.
- Enseñe a cada miembro de la familia cómo y cuándo deben cerrar el paso de agua, gas y electricidad en los interruptores principales.
- Verifique si tiene una cobertura adecuada de seguro.
- Enseñe a cada miembro de la familia cómo se usa el extinguidor de incendios (tipo ABC) y muéstreles en dónde se encuentra guardado.
- Instale detectores de humo en cada nivel de su casa, en especial, cerca de los dormitorios.
- Lleve a cabo una búsqueda de peligros domésticos.
- Guarde provisiones de emergencia y prepare un kit de suministros para casos de desastres.
- Asista a una clase de primeros auxilios y RCP.
- Establezca las mejores rutas de escape de su casa. Encuentre dos formas de salir de cada habitación.
- Encuentre las zonas de seguridad de su casa para cada tipo de desastre.



### **4. Practique y mantenga su plan**

- Evalúe a sus hijos cada seis meses para que recuerden qué deben hacer.
- Realice simulacros de desalojo de emergencia y casos de incendio.
- Cambie el agua almacenada cada tres meses y guarde alimentos cada seis meses.
- Pruebe y recargue sus extinguidores de incendios, de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Pruebe sus detectores de humo todos los meses y cambie las baterías al menos una vez al año. Cada seis meses es aún mejor.

Después de un desastre, los funcionarios locales y los socorristas pueden llegar a la escena, pero no pueden localizarlos a todos de inmediato. Podrían pasar varias horas, e incluso días, antes de que reciba ayuda. ¿Su familia estaría preparada para lidiar con la emergencia antes de recibir ayuda?

Su familia lidiará mejor con la emergencia si se prepara para el desastre antes de que ocurra. Una forma de prepararse es armar un kit de suministros para casos de desastres. Una vez que el desastre ocurra, no tendrá tiempo de hacer compras ni buscar suministros. Pero si reunió antes los suministros, su familia puede sobrellevar una evacuación o confinamiento en casa.

### **PREPARE SU KIT**

- Revise la lista de verificación a continuación.
- Reúna los suministros que aparecen en la lista. Puede que los necesite si su familia está confinada en casa.
- Coloque en un recipiente fácil de transportar los suministros que con más probabilidad pueda necesitar para una evacuación.
- Existen seis elementos básicos que debería almacenar en su casa: agua, alimentos, suministros para primeros auxilios, vestimenta y ropa de cama, herramientas y suministros de emergencia y artículos especiales.
- Entre los posibles recipientes se encuentran:
  - o Un recipiente de basura grande y con tapa
  - o Un bolso para acampar
  - o Un bolso de lona

### **RECORDATORIOS IMPORTANTES**

- Guarde su kit en un lugar conveniente y que conozcan todos los miembros de la familia. Conserve una pequeña versión del kit de suministros para casos de desastres en el maletero de su auto.
- Guarde los artículos en bolsas plásticas herméticas.
- Cambie su agua almacenada cada seis meses para que se mantenga fresca.
- Reemplace los alimentos almacenados cada seis meses.
- Replantee su kit y las necesidades de su familia al menos una vez al año. Reemplace las baterías, actualice la vestimenta, otros.
- Pregunte a su médico o farmacéutico sobre el almacenaje de medicamentos de receta.

## AGUA

- Guarde el agua en envases plásticos, como botellas de gaseosas. Evite usar envases que puedan dañarse o romperse, como cartones de leche o botellas de vidrio. Una persona normalmente activa necesita beber al menos dos cuartos de galón de agua al día. Los entornos calientes y la actividad física intensa pueden requerir duplicar esa cantidad. Los niños, madres lactantes y personas enfermas necesitarán una cantidad mayor.
- Guarde un galón de agua por persona para cada día.
- Conserve al menos un suministro de agua para cuatro días por cada persona (dos cuartos de galón para beber, dos cuartos de galón para cada miembro de su grupo familiar para preparación de alimentos y desinfección).
- No olvide el agua para sus mascotas.
- Trate toda el agua si no está seguro de su pureza, antes de usarla, ya sea para beber, preparar alimentos o higiene. Antes de tratarla, deje que se asiente en el fondo cualquier partícula sospechosa o drene a través de capas de toallas de papel o un paño. Puede tratar el agua de forma segura con el siguiente procedimiento:
  - o Hervir de 10 a 12 minutos; o
  - o Agregar entre 6 y 10 gotas de cloro por galón de agua (no use cloro para ropa de color o lejía perfumada). Agregar más cloro no resultará mejor, usar demasiado cloro puede enfermarlo.
- Rote el almacenamiento de agua cada seis meses.

## ALIMENTOS

- Conserve al menos un suministro para cuatro días de alimentos no perecederos. Seleccione alimentos que no requieran refrigeración, preparación ni cocción, y requieran poco o nada de agua. Si debe calentar alimentos, empaque una lata de Sterno o una estufa de excursión. Seleccione artículos que sean compactos y ligeros. Incluya varios de estos alimentos en su kit de suministros para casos de desastre:
  - Carnes, frutas y vegetales enlatados y listos para comer
  - Jugos, leche y sopa en lata (si son en polvo, almacene agua adicional)
  - Condimentos: azúcar, sal, pimienta
  - Alimentos con alto contenido energético: mantequilla de maní, mermelada, galletas saladas, barras de granola y surtido de frutos secos
  - Vitaminas
  - Alimentos para bebés y personas mayores o personas con dietas especiales
  - Alimentos que lo estimulen o hagan sentir aliviado: galletas, caramelos duros, cereales endulzados y café instantáneo
  - Cubiertos desechables, cuchillo multiuso, abridor de latas

## KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Prepare un kit de primeros auxilios para su casa y otro para cada auto. Un kit de primeros auxilios debería incluir:

- Vendajes adhesivos estériles de varios tamaños
- Gasas estériles de 2 pulgadas (de 4 a 6)
- Gasas estériles de 4 pulgadas (de 4 a 6)
- Cinta adhesiva hipoalergénica
- Vendajes triangulares de 40 pulgadas (3 rollos)
- Vendajes en rollo estériles de 2 pulgadas (3 rollos)
- Vendajes en rollo estériles de 3 pulgadas (3 rollos)
- Tijeras y pinzas
- Autoinyector de epinefrina (Epi-Pen) si es alérgico a las picaduras de abeja
- Agujas de coser
- Toallitas húmedas
- Jabón antiséptico
- Solución antiséptica - compuestos de yodo
- Neosporin
- Termómetro
- Depresor lingual (2)
- Tubo de cera de petróleo (vaselina o lubricante)
- Pasadores de seguridad de varios tamaños
- Agente limpiador o jabón
- Guantes de látex (2 pares)
- Protector solar
- Repelente de insectos
- Caladryl o su equivalente genérico
- Manual de primeros auxilios
- Alcohol para frotar
- Motas de algodón
- Cordón grueso
- Material para entablillado
- Medicamentos de receta
  - o Aspirina o analgésico que no contengan aspirina
  - o Medicamentos antidiarreicos
  - o Antiácido (para el malestar estomacal)
  - o Laxantes
  - o Carbón activado (use si lo recomienda el Centro para el Control de Intoxicación)

*Muchas lesiones no son potencialmente mortales y no requieren atención médica inmediata. Saber cómo tratar lesiones menores puede cambiar la situación en una emergencia. Considere tomar clases de primeros auxilios; sin embargo, con tan solo tener los siguientes artículos puede detener una hemorragia, prevenir una infección y ayudar en una descontaminación.*

## HERRAMIENTAS Y SUMINISTROS

- Fiambreras O vasos y platos desechables y cubiertos plásticos
- Manual de preparación en casos de emergencia
- Radio a batería y baterías adicionales o radio que funcione con energía solar o de manivela
- Linterna y baterías adicionales
- Efectivo o cheques de viajero, cambio
- Abrelatas manual, cuchillo multiusos
- Extinguidor de incendios: tipo ABC de bombona pequeña
- Carpa
- Alicates
- Cinta adhesiva/cinta para embalar
- Fósforos en un envase impermeable
- Brújula
- Papel de aluminio
- Envases plásticos de almacenamiento
- Señales de bengala
- Papel y lápiz
- Agujas e hilo
- Gotero para medicamentos
- Silbato
- Revestimiento de plástico
- Llave inglesa de cierre para el agua y el gas doméstico
- Juego adicional de llaves del auto y la casa
- Mapa del área (para localizar refugios)



## DESINFECCIÓN

- Papel sanitario, toallitas
- Jabón, detergente líquido
- Suministros para la higiene femenina
- Artículos de higiene personal
- Bolsas plásticas para la basura, cordones (para usos de higiene personal)
- Cubetas de plástico con tapa hermética
- Desinfectante y blanqueador con cloro doméstico

## VESTIMENTA Y ROPA DE CAMA

- Incluya al menos una muda completa de ropa y zapatos para cada persona
- Calzado resistente o botas para trabajar
- Ropa impermeable
- Mantas o bolsas para dormir
- Sombreros y guantes y ropa interior térmica
- Gafas de sol

## PARA LOS ADULTOS

- Medicamentos para la hipertensión arterial y el corazón
- Insulina
- Medicamentos de receta
- Dentadura postiza
- Lentes de contacto y suministros
- Anteojos adicionales

## PARA EL BEBÉ

- Fórmula
- Pañales
- Biberones y leche en polvo
- Medicamentos

## PARA LAS MASCOTAS

- Medicamentos contra la dirofilariasis, para prevenir el contagio de pulgas, otros
- Expedientes médicos y de registro
- Correas resistentes, arneses
- Cajas de transporte lo suficientemente grandes como para que se paren y cambien de posición
- Cama para mascotas, juguetes
- Arena y cajón de excrementos
- Fotografías actuales de las mascotas
- Alimentos y agua potable para cuatro días e información del programa de alimentación
- Recipientes y abridor de latas
- Condiciones médicas y problemas conductuales
- Información del veterinario

## ENTRETENIMIENTO

- Juegos y libros

## DOCUMENTOS IMPORTANTES DE LA FAMILIA

- Mantenga estos registros en un envase portátil e impermeable
  - o Testamento, pólizas de seguro, escrituras de contratos, acciones y bonos
  - o Pasaportes, tarjetas de seguridad social, registros de vacunación
  - o Números de cuentas bancarias
  - o Números y compañías de las cuentas de tarjetas de crédito
- Inventario de bienes domésticos valiosos, números importantes de teléfono
- Registros familiares (certificados de nacimiento, actas de matrimonio, actas de defunción)
- Fotografías recientes de la familia para identificación

## ARTÍCULOS ESPECIALES

- Recuerde a los miembros de la familia con requerimientos especiales, como bebés y personas mayores o discapacitadas

## **PREPARE SUS VEHÍCULOS**

Si está evacuando un área o está varado en su vehículo, debería asegurarse de que este esté preparado para ayudarlo a sobrevivir. Use esta lista de verificación para crear un kit de emergencia para cada vehículo. Prepárelo ahora almacenando estos artículos en su vehículo y asegúrese de cambiarlos periódicamente. Mantenga los vehículos llenos de combustible (trate al menos de tener medio tanque de gasolina), en buenas condiciones y verifique el estado del tiempo y las condiciones del camino antes de un viaje.



- Kit de primeros auxilios con un manual
- Linterna y baterías adicionales
- Lista de números de teléfono importantes, locales y fuera del área.
- Tarjeta para teléfono celular y teléfono
- Mapas detallados
- Tarjeta de asistencia en carretera
- Fósforos y velas a prueba de agua
- Radio portátil y baterías adicionales
- Silbato y espejo pequeño
- Extinguidor de incendios (de 5 libras de tipo ABC)
- Bolígrafo, lápiz, papel
- Fusibles adicionales
- Efectivo (billetes y monedas)
- Bengalas o reflectores para casos de peligro
- Agua potable
- Cables de puente
- Cloro (desinfectante)
- Neumático de repuesto adecuadamente inflado
- Alimentos energéticos no perecederos
- Gato, llave de cruceta, medidor de aire
- Abridor de latas
- Kit de herramientas básicas
- Medicamentos
- Raspador para parabrisas y un cepillo
- Artículos de tocador
- Pala plegable pequeña
- Toallitas húmedas
- Arena para crear tracción
- Zapatos buenos
- Cinta para embalar
- Ropa adicional, guantes y sombreros
- Guantes, trapos, toallas de papel
- Mantas o bolsas para dormir

*Mantenga el kit de primeros auxilios, los alimentos y el agua cerca del asiento del conductor si viaja solo. Puede que quede atrapado en su vehículo y no pueda acceder al área de almacenamiento del mismo. Lo más importante es que se mantenga calmado.*

## **HAGA UNA BÚSQUEDA DE PELIGROS DOMÉSTICOS**

### **REVISE LOS PELIGROS ELÉCTRICOS**

- Repare o reemplace cables y enchufes dañados.
- Retire los cables que se encuentran debajo de las alfombras o sobre clavos, tuberías o calefactores.
- Use un enchufe por cada tomacorriente, no amarre los protectores contra sobretensiones juntos.
- Cubra los tomacorrientes o cajas eléctricas.
- Repare o reemplace los electrodomésticos que echen chispas, humo o se sobrecalienten.

### **REVISE LOS PELIGROS QUÍMICOS**

- Almacene los productos químicos inflamables en recipientes aprobados y ubíquelos en lugares bien ventilados fuera de su casa.
- Guarde los trapos grasientos en recipientes de metal con tapa.
- Limite las cantidades de productos químicos y manténgalos fuera del alcance de los niños.
- Separe los reactivos químicos, como cloro y amoníaco.

### **REVISE LOS PELIGROS DE INCENDIO**

- Elimine combustibles, (desechos de jardín, papeles, trapos, colchones viejos).
- Separe las fuentes de calor (electrodomésticos, velas, calefactores portátiles, otros) y combustibles.
- Mantenga las chimeneas, tubos de ventilación, respiraderos y conectores de ventilación limpios y en buenas condiciones.
- Mantenga los calefactores portátiles en lugares de bajo tráfico.

### **EQUIPO DE SEGURIDAD**

- Instale una alarma de detección de humo en cada dormitorio, pasillo y nivel de su casa.
- Pruébelas mensualmente y reemplace las baterías al menos una vez al año.
- Aprenda a usar su extinguidor de incendios ABC.

### **ASEGURE LOS OBJETOS GRANDES QUE HAYA EN SU HOGAR**

- Sujete con clavos a la pared calefactores de agua, electrodomésticos grandes, mobiliario alto y pesado e imágenes.
- Instale tuberías flexibles de gas en los electrodomésticos a gas.
- Almacene objetos pesados en estanterías bajas; asegure las puertas de los gabinetes.
- Evite colocar las camas debajo de ventanas u objetos pesados.
- Asegure artefactos de iluminación o ventiladores suspendidos.

### **SERVICIOS PÚBLICOS**

- Enseñe a los miembros responsables de la familia dónde se encuentran las llaves de paso de los servicios públicos y cómo se manipulan.

## **DESINFECCIÓN DE EMERGENCIA**

Después de un desastre importante, puede que tenga que improvisar un centro de desinfección de emergencia si han resultado afectadas las tuberías de agua y las alcantarillas.

### **SUMINISTROS**

Siempre tenga a la mano suministros básicos para desinfección

- Cubetas de plástico con tapa hermética
- Blanqueador con cloro domestico
- Papel sanitario
- Bolsas plásticas para la basura y amarres (resistentes)
- Jabón, detergente líquido
- Toallitas



### **DESINFECCIÓN**

Improvise un baño

- Si las alcantarillas no están funcionando, pero aún se puede usar la taza del inodoro, coloque una bolsa de basura dentro de la taza.
- Si el inodoro está totalmente congestionado, haga el suyo propio.
  - o Forre una cubeta mediana con una bolsa de basura.
  - o Haga un asiento de inodoro con dos tablas colocadas de forma paralela sobre cada lado de la cubeta. También puede servir un asiento de inodoro viejo.

### **DESINFECTE LOS DESPERDICIOS**

- Después de cada uso, añada desinfectante, como cloro, dentro del recipiente. De esta forma, ayuda a evitar una infección y detiene el contagio de enfermedades.
- Cubra el recipiente herméticamente cuando no esté en uso.

### **DESECHO DE DESPERDICIOS**

- Entierre la basura y los desechos humanos para evitar el contagio de enfermedades por ratas e insectos.
- Cave un hoyo de 2 a 3 pies de profundidad y al menos 50 pies cuesta abajo o alejado de cualquier pozo, manantial o fuente de agua.
- Si no puede enterrar la basura de inmediato, escurra cualquier líquido en el inodoro de emergencia.
- Envuelva los residuos en varias capas de papel periódico y guarde dentro de un bote grande con tapa hermética.
- Coloque el bote afuera hasta que lo pueda enterrar.

## **EVACUACIÓN**

Existen varios tipos de desastre que pueden forzarlo a desalojar su hogar. Si se le ordena desalojar, tome las siguientes medidas:

- Escuche con atención las instrucciones emitidas por los funcionarios locales. Desaloje de inmediato si se le ordena hacerlo.
- Si tiene tiempo, lleve su kit portátil para casos de emergencia (96 horas). Asegúrese de incluir cualquier artículo de última hora, como medicamentos de receta que pueda necesitar.
- Vista ropa adecuada y calzado resistente.
- Cierre su casa.
- Use las rutas de viaje indicadas por los funcionarios locales. No tome atajos; pueden ser peligrosos.
- Mantenga al menos medio tanque de gasolina en su auto si la evacuación luce inminente. Puede que las estaciones de gasolina estén cerradas durante la emergencia.

Si se dirige a un refugio, notifique al personal sobre cualquier necesidad que pueda tener. Ellos tratarán de atenderlo y de que se sienta cómodo.

### **PREPÁRESE PARA SALIR DE SU HOGAR SI:**

- Su zona se encuentra sin energía eléctrica ni agua por un largo período.
- Hay una emergencia química afectando la zona donde vive.
- El volumen de la inundación está creciendo.
- Un incendio forestal asedia cerca de su hogar.
- Su hogar ha sufrido daños graves.
- Los funcionarios locales le ordenan desalojar.

*Las evacuaciones son más comunes de lo que las personas puedan imaginar. Cientos de veces cada año, los accidentes de transporte e industriales derraman sustancias peligrosas, por lo que miles de personas se ven forzadas a abandonar sus hogares. Los incendios y las inundaciones pueden ocasionar evacuaciones incluso con más frecuencia.*

## **REFUGIO EN SU PROPIO LUGAR**

Refugiarse en su propio lugar significa simplemente quedarse dentro de su casa u oficina. Durante un derrame accidental de químicos tóxicos o emergencias que implican material nocivo, donde la calidad del aire puede verse comprometida, el refugio en su propio lugar lo mantiene dentro de una zona protegida y fuera de peligro.

En caso de que sea necesario el refugio en su propio lugar, las autoridades locales se encargarán de notificarlo. Si le piden refugiarse en su propio lugar, tome las siguientes medidas:

- Haga que sus hijos y sus mascotas entren de inmediato. Mientras reúne a su familia, cubra su boca y nariz con un paño húmedo para proporcionar un nivel mínimo de protección.
- Cierre todas las puertas y ventanas de su casa, así como el regulador de tiro de la chimenea.
- Apague todos los ventiladores, sistemas de calefacción y aire acondicionado y cualquier otra ventilación.
- Diríjase a una habitación de un piso superior (no al sótano) que tenga la menor cantidad de ventanas y puertas. Asegúrese de llevar una radio consigo.
- Humedezca algunas toallas y colóquelas de forma que bloqueen la rendija debajo de la puerta. Puede colocar cinta adhesiva en los revestimientos de plástico o bolsas de basura sobre la puerta, ventana, ventilador de extracción y respiraderos.
- Cierre las cortinas y persianas de las ventanas. Manténgase alejado de las ventanas.
- Permanezca en el dormitorio y escuche la radio hasta que informen que todo es seguro o le ordenen desalojar.
- Cuando le informen que ya puede salir de su refugio en su propio lugar, ventile su casa abriendo las ventanas y encendiendo los ventiladores.

Sería ideal que mantenga consigo su kit de 96 horas mientras se encuentre refugiado en su propio lugar. (Consulte la página 5)

*Asegúrese de que todas las personas que integran su grupo familiar sepan dónde resguardarse de todos los peligros que afectan su zona.*

## **AFRONTAR LOS DESASTRES**

Las reacciones físicas y emocionales con frecuencia ocurren como resultado de una emergencia natural o suceso traumático, como un ataque terrorista. Estas reacciones sobrevienen de inmediato o semanas o meses después del suceso. Las personas de todas las edades pueden sufrir reacciones de estrés traumático que cambien su comportamiento, pensamiento y salud física.

### **RESPUESTAS COMUNES**

Entre los efectos físicos del suceso traumático se encuentran:

- Frecuencia cardíaca acelerada
- Incremento en la frecuencia respiratoria
- Dificultad respiratoria
- Náuseas
- Dolor muscular y articular
- Temblores
- Dolor de cabeza

Procure atención médica si alguno de estos síntomas persisten.



Los pensamientos, comportamientos y emociones también pueden cambiar. Estos cambios abarcan:

- Escenas retrospectivas o revivir el suceso.
- Aislamiento de las relaciones sociales normales
- Problemas de desempeño laboral o escolar
- Pérdida o incremento del apetito
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Sentirse agobiado, desesperanzado, adormecido
- Sentirse extremadamente ansioso, temeroso, agitado o irritable
- Sentirse deprimido
- Incremento en el consumo de alcohol o medicamentos de receta, de venta libre o ilícitos

Los funcionarios locales son la mejor fuente de información. Siga sus instrucciones, respecto a refugio, alimentación, agua e higiene, durante y después de las emergencias.



### QUÉ PUEDE HACER POR SÍ MISMO

Es mucho lo que puede hacer para lidiar con sucesos traumáticos.

- Entienda que puede que sus síntomas sean normales, en especial inmediatamente después del trauma.
- Mantenga su rutina habitual.
- Tómese el tiempo que necesite para resolver los conflictos cotidianos para que no contribuyan con su estrés.
- No eluda las situaciones, personas ni lugares que le recuerden el trauma.
- Consiga formas para relajarse y sea amable consigo mismo.
- Busque apoyo en familiares, amigos y el clero, y converse con ellos sobre sus experiencias y sentimientos.
- Participe en actividades recreativas y de esparcimiento. Hacer ejercicios también ayuda.
- Reconozca que no puede controlar todo.
- Reconozca la necesidad de asistencia especializada, y llame a un centro local de salud mental.

### QUÉ PUEDE HACER POR SU HIJO

- Dígale a su hijo que está bien sentirse molesto cuando sucede algo malo o aterrador.
- Aliente a su hijo a expresar sus sentimientos y pensamientos, sin emitir juicios.
- Vuelva a sus actividades diarias.

*A pesar de que las precipitaciones en Utah son las segundas más bajas del país, su historia de inundaciones es significativa. Más de 1,400 inundaciones por aguaceros se han registrado en los últimos 135 años, pero las inundaciones importantes en Utah son casi siempre el resultado del derretimiento rápido de la nieve a finales de la primavera y comienzos del verano. Antes de la inundación de 1983 y 1984, las inundaciones en Wasatch Front en 1952 fueron las más intensas en la historia del estado, con un total de daños de casi \$7 millones. Los gobiernos federal, estatal y local y los ciudadanos pagaron más de \$500 millones para recuperarse de las inundaciones ocurridas en Utah en 1983 y 1984. Ambos desastres ocurrieron debido a la inusual capa gruesa de nieve compactada y la continuidad del registro de precipitaciones durante la primavera.*

Los niños experimentan traumas y temores durante un desastre natural. Si saben qué hacer durante un desastre porque han practicado simulacros familiares para casos de desastre, se sentirán mejor. Cuando los padres están calmados, los niños se calman más rápidamente.

**ANTES DE UN DESASTRE**, los padres pueden:

- Familiarícese con los planes de respuesta ante emergencias de las escuelas o guarderías a las que asisten sus niños.
- Averigüe si la escuela o guardería retendrá a sus hijos o los enviará a casa en una emergencia.
- Decida si su hijo llega a casa si usted no está allí.
- Decida si sus hijos se cuidan solos o si un vecino se encarga de ellos.
- Desarrolle y practique un plan familiar para casos de desastres.
- Enseñe a los niños a reconocer las señales de peligro.
- Explique cómo llamar al 911 para pedir ayuda.
- Ayude a los niños a memorizar información importante de la familia.
- Ayude a los niños a memorizar su dirección residencial, no el apartado de correo.
- Incluya juguetes y alimentos especiales para los niños en su kit de 96 horas.

**DESPUÉS DE UN DESASTRE**, los niños tendrán más miedo de que el desastre vuelva a ocurrir, de que alguien resulte herido o muera y de que los separen de su familia o los dejen solos.

Los padres pueden ayudar a minimizar los temores de los niños de la siguiente manera:

- Manteniendo a la familia junta, no dejando a sus hijos con familiares ni amigos, llevando a los niños consigo.
- Explicando calmada y firmemente la situación y sus planes.
- Hablándole a los niños al nivel de sus ojos.
- Alentando a los niños a hablar sobre el desastre y hacer preguntas.
- Incluyendo a los niños en actividades de recuperación, asignándoles tareas domésticas que los ayuden a sentir que están colaborando con que las cosas vuelvan a la normalidad.
- Tranquile a los niños con firmeza y amor.
- Entienda y resuelva sus ansiedades.
- Abraze a sus niños y pase más tiempo con ellos.



## PERSONAS MAYORES O CON NECESIDADES ESPECIALES Y DESASTRES

Las personas con discapacidades deberían tomar precauciones adicionales cuando se preparen para un desastre. Uno de los aspectos más importantes que puede hacer es tener un amigo, alguien que lo ayude con el desalojo y cuide de usted. Durante una emergencia, es probable que su cuidador habitual no pueda encargarse de usted. Asegúrese de que su amigo sepa operar cualquier equipo médico que usted use.

Cuando planifique el cuidado de las personas mayores y de aquellas con necesidades especiales, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Establezca una estrecha red de parientes y amigos que le ayuden a su familia en una emergencia.
- Asegúrese de que los colaboradores sepan dónde hallar el kit para casos de desastres que comprende suministros de emergencia, medicamentos y demás equipos esenciales.
- Recuérdeles a los miembros de la familia que carguen siempre una etiqueta o brazalete de alerta médica si ellos padecen condiciones riesgosas de salud.
- Elabore una lista de artículos, equipos y suministros especiales que los miembros de la familia puedan necesitar durante un desastre. Los suministros adicionales que es posible que necesiten las personas con discapacidades y necesidades especiales son:
  - o Medicamentos de receta, un registro de la hora y la dosis de medicamento que debería administrarse
  - o Dispositivos prostéticos
  - o Lista del tipo y números del serial de los dispositivos médicos
  - o Anteojos adicionales y un registro de la fórmula
  - o Certificado médico de emergencia
  - o Oxígeno adicional
  - o Almohadas y ropa de cama adicional
  - o Tarjetas del seguro médico y Medicare
  - o Suministros eléctricos o generadores de respaldo para calefacción o aire acondicionado
  - o Baterías adicionales para sillas de ruedas
  - o Asistencias auditivas, baterías



## ANIMALES Y DESASTRES

Sus animales deben incluirse en su plan familiar para casos de desastres, ya que dependen de usted para su bienestar. Su plan para casos de desastres debería comprender una lista de números telefónicos de emergencia de agencias locales que pueden ayudarlo si ocurriera un desastre, incluidos su veterinario, veterinario estatal, refugio local para animales, cuidado y control animal, servicio de extensión del condado, escuelas agrícolas locales y la Cruz Roja Americana. Estos números deberían mantenerse junto con su kit para casos de desastre en un lugar seguro, pero de fácil acceso.

### MASCOTAS

- Si es obligatorio desalojar, ¡NO ABANDONE A SUS MASCOTAS! Existe la posibilidad de que no sobrevivan o se pierdan antes de que usted regrese.
- A excepción de los animales de servicio, no se permiten mascotas en los refugios de emergencia, aunque quizás esto cambie en el futuro. Averigüe qué moteles permiten mascotas y dónde se encuentran los internados. Los internados pedirán los registros veterinarios para comprobar que las vacunas estén al día.
- Incluya el número del refugio de la localidad para animales en su lista de números de emergencia; puede que le proporcionen información relacionada con las mascotas durante un desastre.
- Solo algunos refugios de animales cuidan a las mascotas durante las emergencias. Únicamente deberían emplearse en última instancia. Cuente con amigos y familiares o manténgalas consigo si es posible.
- Asegúrese de que su mascota tenga etiquetas adecuadas de identificación sujetadas firmemente en el collarín. De ser posible, adjunte la dirección o número telefónico de su lugar de evacuación. Asegúrese de tener una foto actualizada de su mascota para fines de identificación.
- Asegúrese de tener una jaula segura y correa para mascota. Puede que sea necesario contener a las mascotas durante situaciones tensas de emergencia.
- Prepare un kit de suministros para casos de desastre para su mascota. Llévelo consigo y prepárese para dejarlo con quien quiera que asuma la responsabilidad de cuidar a su mascota. El kit debe incluir:
  - o Comida y agua para mascotas
  - o Medicamentos y registros veterinarios
  - o Caja para excrementos
  - o Plato para la comida y el agua
  - o Kit de primeros auxilios
  - o Hoja informativa con el nombre de la mascota, horario de alimentación y cualquier problema conductual.

# **INTOXICACIÓN ACCIDENTAL**

- Si no tiene ninguna alternativa sino dejar a su mascota en casa, hay algunas precauciones que debe tener en cuenta. Resguarde a su mascota en un lugar seguro dentro su casa. ¡NUNCA deje a su mascota encadenada fuera de su casa! Coloque un aviso fuera de su casa en un lugar visible, donde se advierta que hay mascotas dentro y dónde se encuentran exactamente. Proporcione un número telefónico al que puedan comunicarse con usted o con su contacto de emergencia, así como el nombre y número de su veterinario.
- Tenga un plan de respaldo en caso de que no esté en casa cuando se ordene la evacuación. Consiga a un vecino de confianza que acepte encargarse de sus mascotas en caso de que usted no esté allí y pueda reunirse con usted en un lugar acordado previamente. Asegúrese de que esta persona se sienta cómoda con sus mascotas, conozca dónde es posible que estén y dónde encontrar su kit de emergencia para mascotas.

## **GANADO**

- EVACÚE EL GANADO CUANDO SEA POSIBLE. Prepárese con anticipación al contar con un servicio de transporte y coordinar previamente un destino de evacuación. Deberían trazarse rutas alternativas en caso de que la ruta planificada sea inaccesible.
- Los sitios de evacuación deberían ser lugares que tengan, o donde se pueda obtener con facilidad, alimentos, agua, cuidado veterinario, equipo de manipulación y servicios públicos.
- Si la evacuación no es posible, deberá decidir si mudar a los animales grandes a un refugio disponible o llevarlos adentro.
- Todos los animales deberían tener alguna forma de identificación que facilite su regreso.

## **FAUNA SILVESTRE**

Los animales silvestres o domésticos extraviados pueden representar un peligro durante muchos tipos de desastres. No acorrale a un animal. Puede sentirse amenazado y puede ponerse a sí mismo en peligro o a usted. Si se debe sacar a un animal, contacte a las autoridades de control animal de su localidad.

*Trabajar con los vecinos puede salvar vidas y propiedades. Reúnase con sus vecinos para planificar cómo podría el vecindario trabajar en equipo después de un desastre, hasta que llegue la ayuda. Si es miembro de una organización de vecinos, como una asociación domiciliaria o grupo de vigilancia contra la delincuencia, introduzca el tema de preparación para casos de desastres como una actividad nueva. Conozca las habilidades especiales de sus vecinos (p. ej., médicos, técnicos) y considere cómo podrían ayudar a los vecinos con necesidades especiales, como personas discapacitadas y personas mayores. Realice planes de cuidado infantil en caso de que los padres no puedan llegar a casa.*

## **ANTES DE LA INTOXICACIÓN**

- Coloque el número de control de intoxicación cerca del teléfono (1-800-222-1222).
- No deje a los niños solos ni sin supervisión.
- Tome en cuenta todos los posibles peligros en su casa.
- Nunca se refiera a los medicamentos como "caramelos".
- Enseñe a los niños a preguntar antes de introducir cualquier cosa en su boca.
- Tenga a la mano carbón activado.

## **DESPUÉS DE LA INTOXICACIÓN**

- Mantenga la calma.
- Llame al Centro de Control de Intoxicación de Utah por el 1-800-222-1222.
- Siga las instrucciones del centro.



## **LINEAMIENTOS GENERALES**

### **Intoxicación por inhalación**

- Lleve a la víctima de inmediato a un lugar con aire fresco.
- Evite respirar los vapores.
- Abra de par en par las puertas y las ventanas.
- Si la víctima no respira, haga que alguien llame al 911 y comience la RCP.

### **Intoxicación Cutánea**

- Quite toda la ropa contaminada.
- Lave la piel con abundante agua por diez minutos.

### **Intoxicación en los Ojos**

- Lave el ojo con abundante agua tibia (no caliente) y viértala con un vaso grande, con dos o tres pulgadas de separación de los ojos.
- Repita el procedimiento por 15 minutos.

### **Intoxicación por Ingesta**

- No le dé nada de comer ni beber a la víctima.

# TERREMOTOS

## ANTES DE UN TERREMOTO

- Asegure a las paredes los calefactores de agua, estantes de almacenamiento, espejos pesados, repisas y otros.
- Coloque los objetos grandes y pesados en las repisas más bajas.
- Conozca dónde y cómo apagar la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y válvulas principales.
- Practique simulacros de casos de terremoto e identifique los puntos de seguridad de cada habitación de su casa.
- Tenga una persona de contacto fuera del estado.
- Desarrolle un plan para reunificar a su familia después de un terremoto.
- Revise sus pólizas de seguro.
- Mantenga un buen par de zapatos y una linterna cerca de su cama.
- Prepárese para sobrevivir por su propia cuenta por al menos cuatro días. Consulte las instrucciones de "Su kit familiar de suministros para casos de desastre".



## DURANTE UN TERREMOTO

- Mantenga la calma.
- Dentro de su casa: permanezca dentro y consiga protección en una puerta o agáchese debajo de un escritorio o mesa; aléjese de ventanas, vidrios, paredes de ladrillos y chimeneas.
- Fuera de casa: aléjese de edificios, árboles y líneas telefónicas y eléctricas.

*Mantenga la calma y permanezca dentro del lugar durante un terremoto. La mayoría de las lesiones durante un terremoto ocurren cuando las personas son golpeadas por escombros que caen al entrar o salir de los edificios. Si debe salir después de un terremoto, esté atento a los objetos que caen, cables eléctricos caídos y paredes, puentes, caminos y aceras debilitados.*

- En el camino: no conduzca por pasajes subterráneos ni puentes; deténgase en una zona segura; permanezca dentro de su vehículo.
- En el edificio de oficinas: permanezca al lado de un poste o columna o debajo de una mesa o escritorio pesado.
- Permanezca en su sitio hasta que cese el temblor y tenga la certeza de que es seguro ponerse en movimiento.

## DESPUÉS DE UN TERREMOTO

- Revise si hay lesiones. Brinde primeros auxilios.
- Verifique si se produjeron incendios; si se interrumpieron los servicios de gas, agua y aguas negras; si hay líneas eléctricas caídas; si hay daños en los edificios y posibles problemas durante las réplicas, como roturas en las chimeneas o cimientos. Apague los servicios públicos interrumpidos, según sea necesario.
- Limpie los derrames peligrosos.
- Use calzado y guantes de cuero.
- Sintonice la radio en una estación de emergencia y escuche las instrucciones de las agencias públicas de seguridad.
- Use el teléfono solo para emergencias.
- Tan pronto como sea posible, informe a sus familiares que se encuentra a salvo.
- No use fósforos ni llamas abiertas hasta que tenga la certeza de que no existan fugas de gas.
- No encienda ni apague los interruptores de luz. Las chispas que crean los contactos del interruptor pueden encender los vapores de los gases.
- En edificios públicos, siga los procedimientos de evacuación inmediatamente y regrese solo después de que las autoridades competentes declaren que el edificio se encuentra seguro.

*Utah es una zona sísmica. Los terremotos pueden suceder en cualquier momento y sin previo aviso, así como causar daños importantes a las casas y a la infraestructura crítica. Casi siempre son seguidos por réplicas que pueden ser incluso más largas que el sismo inicial. Las estimaciones en el Journal of Geophysical Research revelan que la probabilidad de un terremoto de magnitud a lo largo de la falla de Wasatch solamente puede ser 13% en 50 años y 25% en 100 años. Además, la probabilidad de que ocurra un terremoto en el segmento Salt Lake de la falla de Wasatch puede alcanzar el 75 % en 100 años.*

## **EXPLOSIONES**

### **SI OCURRE UNA EXPLOSIÓN**

- Refúgiase contra su escritorio o una mesa resistente.
- Salga del edificio lo más pronto posible.
- No use los elevadores.
- Revise si hay incendios u otros peligros.
- Tome su kit de suministros de emergencia si tiene tiempo de hacerlo.
- Ayude a otras personas y proporcione primeros auxilios, según sea necesario.

### **SI HAY UN INCENDIO:**

- Salga del edificio lo más pronto posible.
- Si hay humo, gatee por debajo de él.
- Use un paño húmedo, de ser posible, para cubrir su nariz y boca.
- Use la parte posterior de su mano para palpar la zona superior, baja y media de las puertas cerradas.
- Si la puerta no está caliente, apóyese contra ella y ábrala lentamente.
- Si está caliente, no la abra. Busque otra forma de salir.
- No use los elevadores.
- Si usted se prende en fuego, no corra. Deténgase, tírese al suelo y ruede para apagarlo.
- Si está en casa, diríjase al lugar de encuentro previamente establecido.
- Cuente los miembros de su familia y supervise con atención a los niños pequeños.
- Nunca regrese a un edificio en llamas.

### **SI QUEDA ATRAPADO ENTRE LOS ESCOMBROS:**

- De ser posible, use una linterna para señalar su ubicación a los rescatistas.
- Evite los movimientos innecesarios, para que no sacuda el polvo.
- Cubra su nariz y su boca con cualquier cosa que tenga a la mano. (El material de algodón de tejido denso puede actuar como un buen filtro. Trate de respirar a través del material).
- Golpee alguna tubería o pared para que los rescatistas puedan escuchar dónde se encuentra.
- De ser posible, use un silbato para dar señales a los rescatistas.
- Únicamente grite como último recurso. Gritar puede ocasionar que una persona inhale cantidades peligrosas de polvo.

## **INUNDACIONES**

### **ANTES DE UNA INUNDACIÓN**

- Conozca la elevación de su inmueble en relación con llanuras aluviales, arroyos y otras vías fluviales. Determine si es probable que su inmueble se inunde.
- Planifique qué hacer y a dónde ir en caso de que ocurra una inundación.
- Prepare un kit familiar de suministros de emergencia de 96 horas.
- Llene de gasolina el tanque de su vehículo en caso de que tenga que evacuar.
- Cambie el mobiliario y los objetos esenciales a las partes más elevadas, si el tiempo se lo permite.
- Tenga consigo un radio portátil con baterías adicionales.
- Asegure su casa.
- Considere adquirir un seguro para casos de inundación y terremotos.

### **EVACUACIÓN**

- Escuche la radio o la TV local por si emiten información sobre el clima.
- Si le piden desalojar, apague los interruptores principales de energía y cierre la válvula principal del gas y la válvula del paso de agua. Siga el plan y las rutas de evacuación de la localidad.
- No intente conducir por un camino inundado; puede resultar arrastrado. Mientras esté en el camino, esté atento a posibles puentes inundados, así como depresiones y zonas bajas.
- Esté atento a caminos dañados, deslizamientos y cables caídos.
- Conduzca lentamente en el agua; use una marcha baja.
- Abandone de inmediato su vehículo si se atasca y busque suelos más elevados.
- No intente cruzar un arroyo caminando donde el agua llegue por encima de sus rodillas.
- Regístrese en su centro de evacuación designado y permanezca en el lugar hasta que le informen que se puede ir.

### **DESPUÉS DE LA INUNDACIÓN**

- Permanezca alejado del área evacuada hasta que los funcionarios de salud pública y los inspectores de edificios hayan dado su aprobación.
- Verifique los daños estructurales antes de entrar al lugar.
- Asegúrese de que la electricidad esté apagada; esté atento a los cables eléctricos.
- No use llamas abiertas como fuente de luz, porque existe la posibilidad de que haya fugas de gas. Use linternas. Esté atento a las chispas peligrosas.
- No use alimentos contaminados por el agua de la inundación.
- Evalúe el agua potable para comprobar que sea apta para el consumo con kits de prueba.
- Evite caminar en aguas desbordadas. No permita que los niños jueguen en aguas desbordadas.

## **FUGAS DE GAS**

### **CONTROL DEL GAS EN EMERGENCIAS**

- Si detecta el olor de gas natural, salga de su casa de inmediato. No use ningún dispositivo eléctrico.
- Revise las tuberías de la casa, los electrodomésticos y respiraderos para descartar que hayan sufrido daños.
- Revise si hay incendios o peligros de incendio.
- No use fósforos, encendedores ni otras llamas abiertas.
- No manipule los interruptores eléctricos, electrodomésticos ni dispositivos a batería si sospecha que pueda haber una fuga de gas. De hacerlo, se podrían generar chispas que podrían encender el gas de las tuberías dañadas.
- Si se sospecha que una tubería de gas se pudo haber roto, evacúe de inmediato y cierre la válvula del gas en el medidor.
- Use calzado resistente en todas las áreas cerca del vidrio roto o los escombros. Mantenga su cabeza y rostro protegidos de los escombros que podrían caer.
- Encienda una radio que funcione con baterías si no consigue fugas de gas o la radio de su vehículo para recibir instrucciones sobre la situación del desastre.
- No use su teléfono (especialmente celulares), excepto en situaciones de emergencia extrema.
- Llame al 911 desde la casa de un vecino.



## **INCIDENTES CON MATERIALES PELIGROSOS**

### **ANTES DE UN INCIDENTE:**

- Prepárese para desalojar el área. Una evacuación podría durar algunas horas o varios días.
- Prepárese para refugiarse en su propio lugar.
- Mantenga actualizados sus kits de 96 horas.

### **DURANTE UN INCIDENTE:**

- Permanezca alejado del incidente para minimizar el riesgo de contaminación.
- Manténgase en subida y contra el viento de la fuente de materiales peligrosos.
- Si le piden desalojar su casa, hágalo de inmediato.
- Refúgiense en el mismo lugar si le piden que permanezca en un espacio cerrado.
- Las escuelas pueden establecer procedimientos de refugio en el mismo lugar si existe un incidente de materiales peligrosos. De ser así, es probable que no pueda conducir hasta la escuela para recoger a sus hijos. Siga las instrucciones de los oficiales locales de emergencia.
- Evite el contacto con los líquidos derramados, los vapores que transporta el aire o los depósitos de productos químicos sólidos condensados.

### **DESPUÉS DE UN INCIDENTE:**

- No regrese a casa hasta que le indiquen que sea seguro hacerlo.
- Cuando esté en casa, abra las ventanas y respiraderos y encienda los ventiladores para airear su casa.
- Averigüe con las autoridades locales cómo limpiar su terreno y su propiedad.
- Informe sobre cualquier vapor o peligro que aún esté presente.

*Cada año, más de 400,000 camiones transportan miles de millones de libras de materiales peligrosos por las carreteras de Utah. Algunos de los productos más comunes incluyen líquidos inflamables (gasolina y otros combustibles), seguidos por gases comprimidos (propano y otros). Un porcentaje mínimo transporta material radioactivo. La División de Servicios de Emergencia y Seguridad Nacional ayudan a coordinar siete equipos HazMat de respuesta regional en todo el estado. Este enfoque regional proporciona a las comunidades locales una respuesta más rápida ante incidentes de materiales peligrosos (hazardous materials, HazMat).*

## **VIENTOS FUERTES**

### **ANTES DE LOS VIENTOS FUERTES**

- Haga un inventario de su propiedad. Tome nota de los materiales almacenados, colocados o usados que podrían convertirse en misiles y destruir otras estructuras o que podrían resultar destruidos. Diseñe métodos para asegurar estos materiales donde aún sean accesibles para las necesidades cotidianas.
- Mantenga todos los árboles bien podados y despejadas las líneas eléctricas.
- Mantenga la radio y la TV encendidos y esté pendiente de los anuncios sobre el viento.
- De ser posible, coloque tablas, cinta adhesiva o persianas en todas las ventanas, pero deje un poco de ventilación.
- Almacene un poco de agua en caso de que se interrumpa este servicio.
- Cuente con un suministro de linternas, baterías de repuesto, velas, equipo de primeros auxilios, medicamentos y otros disponibles para su uso.
- Tenga a disposición revestimientos de plástico en caso de que el techo resulte dañado y comience a llover.
- Asegure el mobiliario externo, los botes de basura, las herramientas y otros.
- Tome fotografías de la casa y el patio y las posesiones interiores para fines de la compañía aseguradora.

### **DURANTE LOS VIENTOS FUERTES**

- Refúgiense en los pasillos y armarios; evite las ventanas.
- Si está fuera de casa, protéjase de los escombros voladores.

### **DESPUÉS DE QUE LOS VIENTOS CESEN**

- Revise su casa en busca de daños en la estructura y el techo
- Revise todos los servicios públicos y las líneas eléctricas en busca de daños y verifique que funcionen bien.
- Esté pendiente del radio y la TV en caso de que emitan instrucciones de parte de los líderes locales.

*Debido a su terreno y clima diverso, Utah puede experimentar una variedad de condiciones climáticas adversas. En un año corriente, Utah puede experimentar de todo, desde ventiscas hasta tornados. Las tormentas de nieve en invierno pueden interrumpir la energía y ocasionar condiciones de conducción resbaladizas y gélidas. Las avalanchas y los rayos han acabado con la vida de muchos de los aventureros que disfrutaban el aire libre. Las inundaciones repentinas han causado daños en muchos lugares del estado. Utah incluso ha sido el escenario de varios tornados; los más notables han arreciado en pleno centro de Salt Lake City. Asimismo, se ha desarrollado una niebla densa en varias partes del estado y ocasionado condiciones peligrosas tanto terrestres como aéreas. Los vendavales también han causado estragos en varias partes del estado.*

## **INCENDIOS DOMÉSTICOS**

### **ANTES DE UN INCENDIO**

- Asegúrese de que en su hogar no haya materiales combustibles innecesarios.
- No almacene líquidos inflamables dentro de la casa.
- No extienda cables debajo de los tapetes o alfombras.
- Guarde los fósforos y encendedores de cigarrillos fuera del alcance de los niños.
- No deje la cocina desatendida.
- Si fuma, no lo haga en la cama ni en otros lugares donde pueda quedarse dormido. Además, coloque muchos ceniceros grandes en la casa.
- Conozca las vías de escape. Siempre tenga dos rutas de escape de cada habitación.
- Tenga un punto de encuentro para que nadie trate de regresar al edificio en llamas para buscar a alguien innecesariamente.
- Mantenga los extinguidores de incendios cerca de la cocina y el garaje.
- Tenga escaleras de escape en todas las ventanas con una altura superior a los ocho pies del suelo.
- Instale un detector de humo en cada dormitorio, en cada pasillo fuera de un dormitorio y al menos uno en cada nivel de la casa. Revise los detectores de humo todos los meses. Cambie las baterías de los detectores de humo en otoño cuando ajuste los relojes con el cambio de horario.
- Planifique y practique con la familia un simulacro en caso de incendio el primer día de cada mes. Una buena planificación incluirá un lugar de encuentro, dos formas de escape en cada dormitorio y escaleras de escape.

*Los incendios forestales son parte del ecosistema natural. El área donde los hogares y otros desarrollos humanos se entremezclan con las zonas silvestres se conoce como la interfaz urbano-forestal. El encuentro de la zona silvestre y las áreas residenciales representa una seria amenaza a la vida y la propiedad. El 24 de agosto de 1990, el incendio en la montaña de Wasatch comenzó en el oeste del valle Heber y ardió durante seis días. El incendio quemó 2,970 acres, destruyó 18 hogares y ocasionó la muerte de dos bomberos. Desde 1990, más de 2,500 incendios forestales han consumido más de medio millón de acres de las tierras de Utah. Los incendios forestales incrementan en gran medida la amenaza de inundaciones y deslizamientos, al desprender la capa vegetal nativa que mantiene el suelo en su lugar. Esto reduce la capacidad del suelo para absorber agua, lo que genera escorrentías más rápidas de las tormentas y el deshielo.*

## **EMERGENCIAS QUÍMICAS DOMÉSTICAS**

### **DURANTE UN INCENDIO**

- Si está afuera, quédese afuera. No regrese a buscar nada. No vuelva a entrar al edificio hasta que las autoridades competentes hayan dado el permiso.
- Si está dentro, salga. Diríjase a la casa o edificio más cercano y llame al 911. Informe sobre la dirección y el tipo de incendio. Escuche y siga las instrucciones. Diríjase al punto de encuentro familiar.
- Si está dentro y tiene tiempo, asegúrese de que estén afuera.
- Si se encuentra en una habitación u oficina cerrada, no abra la puerta sin antes palparla o palpar la perilla de la misma. Si está tibia o caliente, no la abra, pero quítele el seguro para ayudar al personal de rescate o a los bomberos.
- Si hay humo, manténgase debajo del humo, independientemente de lo bajo que esté, y salga del edificio.
- Si no puede usar la puerta u otras formas de escape para salir y hay humo, use ropa, sábanas, etc. para evitar que el humo entre. Vaya a la ventana y grite o haga sonar un silbato.
- Si ve que alguien se está quemando, use un abrigo o manta, pero no sus manos desprotegidas, para reducir las llamas.
- Esté atento para ver que nadie vuelva a entrar a rescatar algo o a alguien.
- De ser posible, cierre las válvulas de gas y apague los interruptores de electricidad desde la parte exterior de la casa.
- En un edificio público, conozca dos rutas de escape. Si escucha una alarma contra incendios, salga de inmediato del edificio, independientemente de lo que esté haciendo. Siga las instrucciones establecidas de evacuación.



*Cada año, más de 4,000 estadounidenses mueren y más de 25,000 resultan heridos en incendios, muchos de los cuales pudieron haberse evitado. La pérdida directa de propiedades ocasionada por incendios se calcula en \$8.6 mil millones cada año. Las alarmas contra incendios que funcionan adecuadamente reducen a la mitad las posibilidades de que muera en un incendio.*

### **ANTES DE UNA EMERGENCIA QUÍMICA DOMÉSTICA:**

- Compre solo la cantidad de producto químico que cree que va a utilizar.
- Mantenga los productos que contengan materiales peligrosos en sus envases originales y nunca retire las etiquetas, a menos que el envase este corroído.
- Nunca almacene los productos peligrosos en recipientes de comida.
- Nunca mezcle productos químicos peligrosos de uso en el hogar ni los deseche junto con otros productos.

### **TOME LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES PARA PREVENIR Y RESPONDER ANTE ACCIDENTES:**

- Siga las instrucciones del fabricante para el uso adecuado del producto químico doméstico.
- Nunca fume mientras esté usando productos químicos domésticos.
- Nunca use aerosol para el cabello, soluciones de limpieza, productos para pintar ni pesticidas cerca de una llama abierta.
- Limpie de inmediato cualquier derrame de producto químico. Use paños para limpiar el derrame. Use guantes y protección ocular. Deje que los vapores absorbidos por los paños se evaporen al aire libre, luego deséchelos luego de envolverlos en papel periódico y colocarlos en una bolsa plástica sellada en la basura.
- Deseche los materiales peligrosos de forma adecuada. Lleve los desechos peligrosos domésticos a un programa local de recolección.

### **DURANTE UNA EMERGENCIA QUÍMICA DOMÉSTICA, PREPÁRESE PARA BUSCAR ASISTENCIA MÉDICA:**

- Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222 y siga las instrucciones.

### **SI EXISTE EL PELIGRO DE INCENDIO O EXPLOSIÓN:**

- Salga de inmediato de la residencia. No pierda tiempo recogiendo objetos ni llamando a los bomberos cuando se encuentre en peligro. Llame a los bomberos desde afuera de la residencia (use un teléfono celular o el teléfono de los vecinos) una vez que se encuentre a salvo una distancia prudencial del peligro.
- Colóquese contra el viento y alejado de la residencia para evitar respirar vapores tóxicos.



### **SI ALGUIEN SUFRIÓ UNA EXPOSICIÓN A UN PRODUCTO QUÍMICO**

#### **DOMÉSTICO:**

- Consiga cualquier envase de la sustancia que esté fácilmente disponible para proporcionar la información requerida. Llame a los servicios médicos de emergencia.
- Siga atentamente las instrucciones de primeros auxilios del operador de emergencias o de la persona que atiende la llamada. La recomendación de primeros auxilios que se encuentra en la etiqueta del envase podría estar desactualizada o tal vez sea inapropiada. No administre nada por la boca, a menos que lo recomiende el profesional médico o el centro de control de intoxicación.

## **DERRUMBES**



Los derrumbes, también conocidos como deslizamientos y desprendimiento de escombros, pueden ocurrir en todas partes del estado de Utah y ser el resultado de una variedad de factores, como terremotos, tormentas e incendios. Los derrumbes pueden ocurrir rápidamente y, con frecuencia,

con poca notificación previa. La mejor forma de prepararse es mantenerse informado sobre los cambios en su casa y en sus alrededores que indiquen la probabilidad de un derrumbe. Esté atento a los cambios en el paisaje y el drenaje de agua o grietas en los cimientos y aceras.

- Prepárese para los derrumbes siguiendo los procedimientos adecuados para el uso de suelos: evite construir cerca de laderas empinadas o a lo largo de valles erosionados de forma natural.
- Consulte con un profesional que le brinde asesoría en medidas preventivas adecuadas para su hogar o comercio, como accesorios de tubería flexibles, que resistan mejor las roturas.

## **EMERGENCIA NUCLEAR**

### **MANTÉNGASE INFORMADO**

Es posible que las autoridades locales no estén en capacidad de suministrar información inmediata sobre lo que sucede y lo que debería hacer. Sin embargo, debería escuchar la radio del tiempo de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA), ver TV, escuchar la radio o consultar el Internet con frecuencia para revisar noticias e instrucciones oficiales a medida que se publican.

### **DURANTE UNA EMERGENCIA NUCLEAR:**

- Si recibió un aviso previo, tome su kit de 96 horas y diríjase a un refugio aprobado o a su sótano. Acurrúquese cerca del suelo y lo más cerca posible de una pared. Colóquese debajo de una mesa para protegerse de los objetos que caen.
- NO intente salir de su refugio hasta que se lo notifiquen.
- Si observa un destello nuclear y siente un calor repentino, cúbrase INSTANTÁNEAMENTE, en un máximo de uno o dos segundos. Tírese al suelo y acurrúquese fuertemente, cubriendo todas las partes de su cuerpo que le sea posible. Diríjase a un refugio una vez que el calor y los efectos de la explosión hayan desaparecido.
- Nunca mire directamente hacia la luz de una explosión nuclear.

### **DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA NUCLEAR:**

- Cúbrase en un refugio subterráneo, sótano, etc.
- Quite toda la ropa contaminada.
- Lávese bien con agua y jabón. En especial, lave bien su cabello y los vellos de su nariz.
- Si se conoce la fuente de la radiación y se aconseja viajar, trasládese en dirección opuesta a la radiación y contra el viento.
- Permanezca en un refugio de protección hasta que le informen que es seguro salir. Limite su exposición a áreas contaminadas.
- Si alguien requiere tratamiento para la enfermedad por radiación, mantenga a la víctima calmada. Brinde apoyo emocional y abundante líquido.
- Limpie los alimentos y recipientes de agua con un paño limpio para remover las partículas de la lluvia radiactiva, que se asemejan a la arena o la sal.

*Gracias a la coordinación de seguridad para las Olimpiadas 2002, Utah cuenta con una mejor preparación para prevenir y responder a actos terroristas. En 1999, el Gobernador Michael Leavitt creó el Centro de Preparación Local de Utah por orden del ejecutivo y designó la División de Servicios de Emergencia y Seguridad Nacional como coordinación central en la preparación local e implementación de la protección frente a las armas de destrucción masiva y de programas de prevención en el estado.*

## **PANDEMIA DE INFLUENZA**

Una pandemia es un brote de enfermedad a nivel mundial. Una pandemia de influenza ocurre cuando aparece un virus de influenza A y los humanos tienen poca o ninguna inmunidad. Una pandemia del virus de la influenza causa enfermedades graves y se contagia de una persona a otra con facilidad. Puede ser una enfermedad leve, moderada o muy grave, que incluso puede ocasionar la muerte. El gobierno federal, el estado de Utah y el Departamento de Salud del Condado de Salt Lake están tomando medidas para prepararse para una pandemia de influenza y responder de forma adecuada.

Si ocurre una pandemia de influenza, es probable que dure varios meses y posiblemente mucho más. Un brote generalizado de influenza podría requerir cambios temporales en muchas áreas de la sociedad, como en las escuelas, el trabajo, los medios de transporte y otros servicios públicos. Las medidas de distanciamiento social podrían implementarse en encuentros públicos, como eventos deportivos, reuniones en la iglesia y otros, que resultarían cerrados para prevenir una mayor propagación de la enfermedad. Un público informado y preparado puede tomar las medidas pertinentes para reducir su riesgo durante una pandemia. Con el fin de prepararse para dicha emergencia, el Departamento de Salud del Condado de Salt Lake alienta a las personas y familias a:

- Hablar con sus funcionarios de salud pública y proveedores de atención médica, quienes pueden brindar información sobre las señales y síntomas del brote de una enfermedad específica y recomiendan medidas de prevención y control. Revise el sitio web [www.slcohealth.org](http://www.slcohealth.org) para consultar información actualizada.
- Adopte los procedimientos escolares o laborales que promueven que los estudiantes o empleados enfermos permanezcan en casa. Prevea cómo mantener en funcionamiento sus operaciones cuando una parte significativa de la fuerza laboral o de la población estudiantil se encuentre ausente debido a una enfermedad o por cuidado de familiares enfermos.
- Practique buenos hábitos de salud, entre ellos, consumir una dieta balanceada, hacer ejercicios a diario y descansar suficientemente. Además, tome medidas de sentido común para detener la propagación de gérmenes, como lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca al toser y estornudar y mantenerse alejado de otras personas tanto como pueda cuando esté enfermo.
- Manténgase informado sobre la pandemia de influenza y esté preparado para responder en caso de que se presente una. Consulte el sitio web [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) con frecuencia para conocer información nacional e internacional actualizada sobre la pandemia de influenza.

### **TENGA UN PLAN**

- Abastezca suministros para una emergencia (consulte la lista en este folleto)
- Haga una lista de los siguientes asuntos para todos los miembros de su familia: Problemas médicos actuales, recetas médicas (incluya dosis), alergias

### **SI LA ENFERMEDAD ES GRAVE Y GENERALIZADA:**

- Puede que de la escuela o el trabajo le pidan quedarse en casa si está enfermo.
- Puede que se cancele la asistencia a la escuela, a la iglesia y a las reuniones públicas, como los eventos deportivos.
- Es probable que cierren las tiendas y sea difícil de conseguir alimentos y agua.
- La atención médica será diferente a lo que es ahora. Los médicos y hospitales pueden estar agobiados y puede que usted esté por su cuenta para cuidar a su familia.

## **INTERRUPCIÓN ELÉCTRICA**

### **CIRCUITOS ELÉCTRICOS DEL HOGAR**

- Familiarícese con la ubicación del panel de interruptores eléctricos.
- Apague los interruptores en las áreas de interés.
- Si tiene dudas, apague el interruptor principal. Revise el contador de consumo eléctrico de su casa. Si está en su hogar, debería haber un interruptor principal de desconexión cerca de él. Si el contador está sobre un servicio subterráneo, debe estar frente a su casa, pero debería haber un interruptor principal en el lugar donde la línea entra a su hogar.
- Asegúrese de mostrarles a los demás de la familia dónde se encuentran los interruptores, en caso de que se presente una emergencia.
- En caso de que ocurra una inundación en el sótano:
  - o Piense antes de meterse en el agua.
  - o Puede existir el riesgo de descarga eléctrica incluso en una pulgada de agua.
  - o Si el panel eléctrico está en un piso superior, apague todos los circuitos.
  - o Si el panel eléctrico está en el sótano, determine si puede llegar a él por el suelo SECO. Si no puede, apague el interruptor principal.

### **ANTES DE UNA INTERRUPCIÓN ELÉCTRICA:**

- Aprenda la ubicación de la caja de fusibles o el interruptor de circuitos.
- Guarde velas, linternas y baterías adicionales en lugares prácticos.
- Tenga a la mano alimentos y agua.
- Conozca la ubicación de todos los equipos de acampar: estufas, lámparas y bolsas para dormir. Asegúrese de que el equipo esté operativo y sabe cómo usarlo. Use equipo de acampar que requiera gasolina, propano o combustible blanco, combustible Coleman o briquetas de carbón únicamente en espacios exteriores.
- Mantenga el refrigerador bien descongelado.
- Adquiera e instale protectores de sobretensión aprobados para electrodomésticos y equipos electrónicos.



### **DURANTE UNA INTERRUPCIÓN ELÉCTRICA:**

- Desconecte todos sus equipos electrónicos si no tiene protectores de sobretensión. Un protector de sobretensión podría averiar los electrodomésticos cuando se restablezca la electricidad.
- Apague todos los interruptores de luz, solo deje uno encendido.
- Abra la puerta del refrigerador solo para sacar comida, ciérrela tan pronto como sea posible.
- Use equipo de acampar afuera, a seis pies de distancia de todo. Use una chimenea, una estufa de leña instalada adecuadamente o un calentador a querosén de estilo nuevo solo en un área segura donde entre aire fresco.
- Notifique cualquier línea caída.
- No permita que los niños manipulen las lámparas, las velas ni el combustible.

### **DESPUÉS DE UNA INTERRUPCIÓN ELÉCTRICA:**

- Cuando se restablezca la electricidad, enchufe todos los electrodomésticos, uno por uno, esperando algunos minutos entre cada uno. De esta forma, evitará que se sobrecargue el sistema.
- Tenga paciencia. Puede que la electricidad se restablezca primero para los departamentos de policías y bomberos y los hospitales.
- Revise su comida congelada. Si aún contiene cristales de hielo, puede volver a congelarla. Si la carne tiene una coloración anormal o huele mal, deséchela.

La amenaza de radiación, comúnmente conocida como "bomba sucia" o "dispositivo de dispersión radiológica" (RDD) se refiere al uso de explosivos comunes para propagar material radiactivo en un área prevista. No es una explosión nuclear. La fuerza de la explosión y la contaminación radiactiva será más localizada. Si bien la explosión será inmediatamente obvia, la presencia de radiación no se definirá de forma tan evidente hasta que el personal capacitado con equipos especializados esté en el lugar del suceso. Al igual que con la radiación, usted quiere tratar de limitar la exposición. Es importante evitar respirar polvos radiológicos que pudieran haberse liberado en el aire.

### **EN CASO DE QUE EXISTA AMENAZA DE RADIACIÓN O "BOMBA SUCIA"**

- Si está afuera y ocurre una explosión o las autoridades advierten sobre la liberación cercana de radiación, cubra su nariz y boca y entre de inmediato a un edificio que no haya sufrido daños. Si ya está dentro, revise si el edificio sufrió daños. Si el edificio es estable, quédese allí. Cierre las puertas y ventanas y apague los aparatos de aire acondicionado, calefactores u otros sistemas de ventilación.
- Si está dentro y hay una explosión cercana o le advierten sobre la liberación interna de radiación, cubra su nariz y boca y salga del lugar de inmediato. Busque un edificio u otro refugio que no haya sufrido daños y entre rápidamente. Cuando esté dentro de un edificio seguro, cierre las puertas y ventanas y apague los aparatos de aire acondicionado, calefactores u otros sistemas de ventilación.
- Si cree que se ha expuesto a la radiación, quítese la ropa (colóquela afuera en un recipiente) y dúchese tan pronto como sea posible. Lávese bien alrededor de la boca y la nariz.
- Quédese donde está, vea la TV, escuche la radio o revise el Internet por si transmiten noticias tan pronto se publiquen.

### **RECUERDE:**

Limitar la cantidad de radiación a la que se expone, piense en protección, distancia y tiempo.

- Protección: Si tiene una protección gruesa entre usted y el material radiactivo, la mayor parte de la radiación se absorberá y usted estará expuesto a una cantidad menor.
- Distancia: Mientras más lejos se encuentre de la explosión y la lluvia radiactiva (polvo y escombros), menor será su exposición.
- Tiempo: Minimizar el tiempo de exposición, también reducirá su riesgo.

### **PREPARACIÓN PARA CASOS DE TERRORISMO**

- Donde sea que se encuentre, esté atento a sus alrededores. La naturaleza misma del terrorismo sugiere que puede haber poca o ninguna advertencia.
- Tome precauciones al viajar. Esté atento a comportamientos conspicuos o fuera de lo normal. No acepte paquetes de personas extrañas. No deje su equipaje desatendido. El comportamiento inusual, los paquetes sospechosos y los dispositivos extraños deberían denunciarse de inmediato a la policía o al personal de seguridad.
- No tema moverse ni irse si se siente incómodo o si algo no parece estar bien.
- Aprenda la ubicación de las salidas de emergencia de los edificios que frecuenta. Tome nota de la ubicación de las salidas cuando entre a edificios desconocidos. Además, averigüe dónde se encuentran las escaleras.
- En casa, prepare un kit de suministros para casos de desastre y aprenda primeros auxilios.

### **ATAQUES QUÍMICOS**

Las señales de ataques químicos incluyen muchas personas con ojos llorosos, asfixiándose y con dificultad para respirar, así como muchas aves, peces o animales pequeños enfermos o muertos. Si sospecha que ha ocurrido un ataque químico:

- Evite el área contaminada. Aléjese del área o refugio en su propio lugar; escoja la opción que reduzca su exposición al químico.
- Lávese de inmediato con agua y jabón, si se expuso al químico.
- Procure atención médica.
- Notifique a los oficiales del orden público local o a las autoridades sanitarias.

### **ATAQUE BIOLÓGICO**

Puede que un ataque biológico no sea inmediatamente obvio. Los patrones de enfermedades poco comunes o un aumento en la cantidad de personas procurando atención médica pueden ser las primeras señales de un ataque. Si cree que ha ocurrido una liberación sospechosa de sustancias biológicas:

- Aléjese de inmediato de la zona.
- Cubra su boca y nariz con capas de tela, como una camisa o una toalla.
- Lávese con agua y jabón.
- Contacte a los oficiales del orden público local o a las autoridades sanitarias.

El Centro para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) ha catalogado los siguientes agentes con la Categoría A, es decir, representan la mayor amenaza potencial para la salud pública: ántrax, botulismo, peste, viruela, tularemia y fiebres hemorrágicas virales.

### **PROTÉJASE**

- Cuando se aproxime una tormenta, entre en una casa o edificio grande. Quédese adentro y no salga, a menos que sea absolutamente necesario.
- Permanezca alejado de las puertas abiertas, ventanas, chimeneas, radiadores, estufas, tuberías de metal, lavabos y electrodomésticos.
- No use aparatos eléctricos. Los protectores de sobretensión pueden conservar los equipos.
- Use los teléfonos solo para emergencias.

### **SI ESTÁ FUERA DE CASA Y NO TIENE TIEMPO DE LLEGAR A UN EDIFICIO O VEHÍCULO SEGURO, SIGA ESTAS REGLAS:**

- No se coloque debajo de un pararrayos natural como un árbol alto y aislado en una zona abierta.
- En un bosque, busque refugio en una zona baja debajo de un crecimiento denso de árboles pequeños.
- En zonas abiertas, diríjase a un lugar bajo como un barranco o un valle. Esté atento a las inundaciones repentinas.
- No se ubique en una cumbre, en un campo abierto, en la playa o en un bote en el agua.
- Evite los galpones aislados y otras estructuras pequeñas en zonas abiertas.
- Sálgase del agua y desembarque botes pequeños.
- Aléjese de cualquier objeto de metal: tractores, equipo agrícola, motocicletas, carritos de golf, palos de golf y bicicletas, sillas para acampar y otros.
- Manténgase alejado de alambradas, tendedores de ropa, tuberías de metal, rieles, galpones expuestos o cualquier cosa que esté alta y pueda conducir electricidad. Algunos de estos artículos podrían conducir la electricidad hasta usted desde zonas un poco alejadas.
- Cuando sienta una carga eléctrica - si se le ponen los pelos de punta o siente un hormigueo en su piel - agáchese de puntillas bien cerca del suelo. Coloque sus manos sobre sus orejas y su cabeza entre sus rodillas.

### **NO SE ACUESTE HORIZONTALMENTE SOBRE EL SUELO.**

*Con frecuencia, los rayos caen fuera de las zonas de lluvias fuertes y pueden golpear hasta a 10 millas de distancia de la lluvia.*

# **INCENDIOS FORESTALES**

## **ANTES DE UN INCENDIO FORESTAL**

Para prepararse para un incendio forestal, usted debería:

- Marcar la entrada de su propiedad con señales de la dirección que sean claramente visibles desde el camino.
- Mantenga el césped corto, las hojas recogidas y el techo y las canaletas para la lluvia sin escombros, como ramas y hojas secas.
- Apile la leña a al menos 30 pies de distancia de su residencia.
- Almacene los materiales, líquidos y solventes inflamables en recipientes metálicos fuera de su vivienda al menos a 30 pies de distancia de estructuras y cercas de madera.
- Cree un espacio defendible eliminando árboles y arbustos dentro de 30 pies alrededor de su vivienda. Después de los 30 pies, remueva la madera muerta, los escombros y las ramas bajas de los árboles.
- Ajardine su inmueble con plantas y vegetación resistente para evitar que el incendio se propague rápidamente. Por ejemplo, los árboles de madera dura son más resistentes al fuego que los pinos, árboles perennes o abetos.
- Asegúrese de que las fuentes de agua, como hidrantes, estanques, piscinas y pozos son accesibles para el Departamento de Bomberos.
- Use materiales y techos de protección resistentes al fuego, como piedras, ladrillos y metales para conservar su residencia. Evite usar materiales de madera. Ofrecen mínima protección contra incendios.
- Cubra todas las ventilaciones exteriores, áticos y aleros con rejillas metálicas que no excedan los 6 milímetros o 1/4 de pulgada para evitar que se acumulen los escombros y ayudar a prevenir que las chispas entren.
- Instale ventanas multi-paneles, vidrio templado de seguridad o persianas resistentes al fuego para proteger las ventanas grandes del calor radiante.
- Use cortinas resistentes al fuego para agregar protección a las ventanas.
- Anualmente, ordene la inspección y limpieza de chimeneas, estufas de leña y todos los sistemas de calefacción doméstica por parte de un especialista certificado.
- Coloque material aislante en chimeneas e instale supresores de chispas en la parte superior. La chimenea debería estar ubicada al menos 3 pies sobre el techo.
- Remueva las ramas que cuelguen sobre la chimenea y sus alrededores.

## **CUMPLA CON LAS LEYES LOCALES DE PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS**

Antes de quemar escombros en una zona boscosa, asegúrese de notificar a las autoridades de su localidad, obtener el permiso y seguir estos lineamientos:

- Use un incinerador aprobado con tapa o cubierta de seguridad y agujeros de un tamaño máximo de 3/4 de pulgada.
- Despeje al menos 10 pies alrededor del incinerador antes de quemar los escombros.
- Tenga un extinguidor cercano o manguera de jardín cuando quemar escombros.



## **DURANTE UN INCENDIO FORESTAL**

Si un incendio forestal pone en riesgo su hogar y si el tiempo lo permite, tome las siguientes precauciones:

- Cierre la válvula de gas en el medidor. Solo un profesional calificado puede abrir de nuevo el paso de gas de manera segura.
- Selle las ventilaciones del ático y a nivel del suelo con madera contrachapada previamente cortada o sellantes comerciales.
- Cierre las válvulas de los tanques de propano.
- Coloque el mobiliario combustible del patio dentro de su casa.
- Conecte la manguera de jardín a las tomas exteriores. Coloque los aspersores para el césped en el techo y cerca de los tanques de combustible de la superficie. Humedezca el techo.
- Humedezca o remueva los matorrales que se encuentra dentro de los 15 pies de distancia de su residencia.
- Reúna herramientas para combatir incendios, como rastrillo, hacha, serrucho o motosierra, cubeta y pala.
- Guarde su auto marcha atrás en el garaje o estacionelo en un espacio abierto con el frente en dirección a la salida. Cierre las puertas y suba las ventanas. Deje la llave en el encendido y no cierre las puertas del vehículo. Cierre las puertas y ventanas del garaje, pero no les pase llave. Desconecte los abridores automáticos de las puertas del garaje.
- Abra el regulador de tiro de la chimenea. Cierre las pantallas protectoras de la chimenea.
- Cierre las ventanas, respiraderos, puertas, persianas o cubiertas no combustibles de las ventanas y las cortinas gruesas. Remueva las cortinas y visillos inflamables.
- Mueva el mobiliario inflamable hacia el centro de la vivienda alejado de las ventanas y puertas de vidrio corredizas.
- Cierre todas las puertas y ventanas interiores para prevenir corrientes de aire.
- Ubique los objetos valiosos que no resulten dañados con el agua en una piscina o pozo.

*Si le recomiendan desalojar, hágalo de inmediato. Seleccione una ruta alejada del peligro del incendio. Vigile los cambios en la velocidad y dirección del fuego y el humo.*

## **TORMENTAS DE INVIERNO**

### **ANTES DE UNA TORMENTA**

- Coordine un suministro de calefacción de emergencia en caso de que se presente una falla energética.
- Prepare equipos automáticos o a baterías, alimentos, combustible de calefacción y otros suministros.
- Prepare un kit de supervivencia en invierno para el auto. Incluya los siguientes artículos: mantas o bolsas para dormir, bengalas, alimentos con alto contenido energético (caramelos, frutos secos y uvas pasas), kit de primeros auxilios, linternas, ropa adicional, cuchillos, brújula, velas y fósforos, agua, mapas, cable de puente, cadena de remolque, pala, raspador para parabrisas, saco de arena y papel y bolígrafo para dejar una nota en caso de que evacúe su vehículo.
- Mantenga el tanque de gasolina del auto lleno hasta más de la mitad.

### **DURANTE Y DESPUÉS DE LA TORMENTA**

- En casa: permanezca en su casa. Use su kit de suministros de emergencia. Evite viajar.
- Vista ropa caliente. Use varias capas de ropa holgada de protección, bufandas, guantes y capuchas. Cubra su boca y nariz para proteger los pulmones del aire extremadamente frío.
- Evite el esfuerzo excesivo. Los ataques cardíacos son la principal causa de muerte durante y después de las tormentas de invierno. Retirar la nieve con una pala o liberar vehículos atascados pueden ser una labor demasiado extenuante. ¡No se extralimite!
- Tenga en cuenta el factor frío si hay vientos.
- Prepárese para estar aislado en casa. Asegúrese de que pueda sobrevivir durante una semana o dos en caso de que una tormenta lo aisle y le impida que salga.

### **SI QUEDA ATRAPADO EN SU AUTO**

- Permanezca en su auto para tener visibilidad y mantenerse cálido. No trate de salir caminando.
- Use una vela para calentarse. Ponga a funcionar el motor solo por 10 minutos cada hora para obtener algo de calefacción, con la ventana trasera abierta ligeramente para un poco de ventilación. Asegúrese de que el tubo de escape no esté bloqueado.
- Cambie de posición con frecuencia.
- Permanezca en estado de alerta. No permita que todos los ocupantes del vehículo se duerman al mismo tiempo.

*Aproximadamente el 70 % de las muertes relacionadas con la nieve y el hielo ocurren en los vehículos. Viaje en su auto de día, no viaje solo, informe a los demás sobre su itinerario y permanezca en las vías principales.*

## **INFORMACIÓN DE EMERGENCIA FAMILIAR**

### **NÚMEROS DE EMERGENCIA LOCALES**

Emergencia Policial	Policía No de Emergencia
Cuerpo de Bomberos	Ambulancia
Departamento de Salud del Condado	Manejo de Emergencias del Condado
Cruz Roja Local	Refugios locales

### **MIEMBROS DE LA FAMILIA**

Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre
Nombre	Fecha de nacimiento	Tipo de Sangre

## NÚMEROS DE TELÉFONO FAMILIARES

Nombre	Trabajo	Casa	Teléfono Móvil
Nombre	Trabajo	Casa	Teléfono Móvil
Nombre	Trabajo	Casa	Teléfono Móvil
Nombre	Trabajo	Casa	Teléfono Móvil
Cuidado de Niño/Adultos		Teléfono	
Escuela Infantil		Teléfono	
Escuela Infantil		Teléfono	

## NÚMEROS DE AMIGOS Y VECINOS

Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono

## CONTACTOS FUERA DE LA CIUDAD

Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono
Nombre	Teléfono

## PUNTOS DE REUNIÓN

En la Ciudad Natal	Teléfono	Dirección
En la Ciudad Natal	Teléfono	Dirección
Fuera de la Ciudad	Teléfono	Dirección
Fuera de la Ciudad	Teléfono	Dirección

## INFORMACIÓN MÉDICA

Doctor	Teléfono
Doctor	Teléfono
Doctor	Teléfono
Pediatra	Teléfono
Dentista	Teléfono
Veterinario	Teléfono
Farmacia	Teléfono
Nombre	Medicación
Nombre	Medicación
Nombre	Medicación
Nombre	Medicación
Nombre	Medicación

## **NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES**

### **EMERGENCIA GENERAL**

Police, Fire, or Ambulance: 911

### **MUNICIPIOS INCORPORADOS**

Alta	801-742-3522
Bluffdale	801-254-2200
Cottonwood Heights	801-944-7000
Draper	801-576-6500
Herriman	801-446-5323
Holladay	801-272-9450
Midvale	801-567-7200
Millcreek	801-214-2700
Murray	801-264-2525
Riverton	801-254-0704
Salt Lake	801-535-6333
Sandy	801-568-7100
South Jordan	801-446-HELP (4357)
South Salt Lake	801-483-6000
Taylorsville	801-963-5400
West Jordan	801-569-5000
West Valley	801-966-3600

### **AGENCIAS DEL CONDADO DE SALT LAKE**

Aging and Adult Services	385-468-3200
Animal Services	385-GOT-PETS (468-7387)
Behavioral Health	385-468-4707
Center for the Arts	385-468-1010
Criminal Justice Services	385-468-3500
Emergency Management	801-743-7200
Flood Control	385-468-6600
Library	801-943-4636
Parks and Recreation	385-468-1800
Public Works	385-468-6101

Regional Development	385-468-4900
Unified Fire Authority (Nonemergency)	801-743-7200
Unified Police Department/Salt Lake County Sheriff (Nonemergency)	801-743-7000
Youth Services	385-468-4500

### **DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE SALT LAKE**

Administration/General Information	385-468-4100
Environmental Health	385-468-3860
Immunizations	385-468-SHOT (7468)
STD Clinic	385-468-4242
Travel Clinic	385-468-4111
Vital Records	385-468-4230
WIC	801-WIC-KIDS (942-5437)

### **HOSPITALES**

Alta View Hospital	801-501-2600
G.E.W. Department of Veteran's Affairs Medical Center	801-582-1565 or 800-613-4012
Intermountain Medical Center	801-507-7000
Jordan Valley Medical Center	801-561-8888
Jordan Valley Medical Center West Valley Campus	801-964-3100
LDS Hospital	801-408-1100
Lone Peak Hospital	801-545-8000
Primary Children's Hospital	801-662-1000
Riverton Hospital	801-285-4000
Salt Lake Regional Medical Center	801-350-4111
Shriner's Hospital for Children	801-536-3500
South Jordan Health Center (U of U)	801-213-4500
St. Mark's Hospital	801-268-7111
The Orthopedic Specialty Hospital (TOSH)	801-314-4100
University of Utah Hospital	801-527-2121









**SALTLAKEHEALTH.ORG**