



Mi Plan de Emergencia

Nombre: _____

Fecha: _____

Creado por el Departamento de Salud de Rhode Island
Y Adaptado de documentos De La Cruz Roja Americana:

http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4240199_A4497.pdf
<http://www.disastersrus.org/mydisasters/disability/disability.pdf>

Carta de Bienvenida

Gracias por usted tomarse el tiempo para prepararse en caso de los desastres. El Departamento de Programa de Salud de la Discapacidad de la Salud de Rhode Island y el Centro de Preparación y Respuesta a Emergencias han elaborado este libro como una herramienta para una persona o familia a utilizar para guiarlos en la planificación de la preparación de todos tipos de peligros.

Apoyamos la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias modelo (FEMA) que anima a todas las personas a planificar para ser capaz de cuidar de sí mismos por lo menos durante los primeros tres días (72 horas) después de un desastre.

Este libro no sólo le guiará a través de una importante evaluación personal, pero también le proporciona listas de control de seguridad para prepararse mejor para emergencias específicas. Además, se proporcionan recursos para utilizar durante una emergencia.

Pasos del Planeamiento:

1. Complete el Plan de Emergencia. Si necesita ayuda para completar su Plan de Emergencia, por favor póngase en contacto con Carmen Boucher de el Programa de la Discapacidad y de la Salud en el 401-222-5926 o Carmen.boucher@health.ri.gov.
2. Construye tu kit(s) de emergencia como se indica en este manual.
3. Revise su plan y kit (s) con su red de apoyo personal al menos una vez al año.
4. Considere la posibilidad de inscribirse en el Registro De Urgencias De Rhode Island Para Necesidades Especiales, si se le aplica a usted.
www.health.ri.gov/emregistry

Atentamente,



Deborah Garneau, MA
Disparidades de Salud y Acceso a la Asistencia,
Jefa de Equipo Jefa De La Oficina de Salud de
Necesidades Especiales



Brittan K. Bates-Manni, MS
Centro de Preparación para Emergencias
y Respuestas

Tabla de Contenidos

Mi Red de Apoyo Personal	1
Las Instrucciones Para el Personal de Rescate	3
Mi Evaluación Personal	4
Plan de Comunicación de Emergencias	8
Lista De Información Médica	9
Lista De Acción para Antes De Desastre	15
Lista de Seguridades	17
<i>Terremoto</i>	<i>19</i>
<i>Inundación</i>	<i>21</i>
<i>Ola de Calor</i>	<i>23</i>
<i>Huracán</i>	<i>25</i>
<i>Mascotas y Desastres</i>	<i>27</i>
<i>Corte de Energía</i>	<i>29</i>
<i>Tormenta Eléctrica</i>	<i>31</i>
<i>Tormenta de Invierno</i>	<i>33</i>
Lista de Suministro para Kit De Desastre	35
<i>Kits de Suministros de Desastre y Otros Suministros Esenciales</i>	<i>36</i>
<i>Calendario De Suministros de Desastre</i>	<i>40</i>
<i>Lista de Suministros y Equipo Especial Relacionados a las Incapacidades</i>	<i>45</i>
Recursos	47
<i>Tabla de Comunicación de Emergencia de Dibujos</i>	<i>49</i>
<i>El Formulario de Registro de Personas con Necesidades Especiales en Caso de Emergencias en Rhode Island</i>	<i>51</i>
<i>National Grid- El Formulario de Notificación de Equipo de Sostenimiento de Vida</i>	<i>53</i>
<i>Seguridad De Comida y De Agua</i>	<i>55</i>
<i>Congelación y la Hipotermia</i>	<i>57</i>
<i>Prevención y Descongelación de Tubería</i>	<i>59</i>
<i>Albergue En Lugar</i>	<i>61</i>
<i>Veneno de Monóxido de Carbono</i>	<i>65</i>
<i>Seguridad de Sierra Motora-Rizada</i>	<i>67</i>
<i>Seguridad De Generador Portátil</i>	<i>69</i>
<i>Llenado, Moviendo y Colocando Sacos de Arena</i>	<i>71</i>

Esta página es intencionalmente en blanco.

Mi Red de Apoyo Personal

Incluya su red de apoyo personal, incluyendo nombres e información de contacto (familia, vecinos y administrador del edificio / propietarios):

Consideraciones importantes para discutir y poner en práctica con su red de apoyo personal:

- Haga los arreglos necesarios, antes de una emergencia, con su red de apoyo para que
Comprueben inmediatamente después de un desastre que usted este bien, y si es necesario, ofrecer asistencia.
- Cambio de llaves importantes.
- Muéstrales dónde guarda los suministros de emergencia.
- Compartir copias de sus documentos de emergencia, planes de evacuación y tarjeta de información de salud de emergencia.
- Pónganse de acuerdo y practiquen métodos de contacto en caso de emergencia.
No confíe en que los teléfonos de trabajen.
- Siempre notifican sé un al otro cuando se va uno fuera de la ciudad y cuando se regresa.

- Introduzca sus mascotas y animales de servicio a su red de apoyo personal.
- Explíquelo a los que pueden ayudarlo que es la mejor manera de comunicarse con usted.
- Explique a las personas que le puedan asistir (ayudar) como usar el equipo necesario. Marque el equipo e incluya instrucciones laminadas para el uso.
- Explique cualquiera de sus reacciones y emociones anticipadas, asociadas con eventos de desastre y traumáticos (por ejemplo confusión, a través del procesamiento y dificultad de memoria, agitación, miedo, pánico y ansiedad) para preparar su red de apoyo personal.

Las Instrucciones Para el Personal de Rescate

Esté preparado para dar instrucciones rápidamente, claras, específicas y concisas al personal de rescate durante una emergencia. Practique dar instrucciones con claridad y rapidez verbal o por uso de frases pre-impresas, tablas de palabras, etc. Escríbelas aquí:

Mi Evaluación Personal

Haga una lista de sus necesidades personales y los recursos en un medio ambiente de desastre. Comparta sus respuestas aquí con su red de apoyo personal.

LA VIDA DIARIA

- **Cuidado personal:** ¿Es necesario la ayuda regular con el cuidado personal, tales como el baño y el aseo? ¿Utiliza equipo de adaptación para ayudarle a vestirse diariamente?

- **Servicio de Agua:** ¿Qué vas a hacer si el servicio de agua se interrumpe durante varios días o si usted es incapaz de calentar el agua?

- **Equipo para el Cuidado Personal:** ¿Utiliza una silla de ducha, bañera con banco de transferencia, o otros equipos similares?

- **Dispositivos de Alimentación de Adaptación:** ¿Utiliza utensilios especiales que le ayudan a preparar o comer alimentos de forma independiente?

- **Equipo-Electricidad dependiente:** ¿Cómo va a seguir utilizando el equipo que funciona con electricidad, como diálisis, elevadores eléctricos, etc.? ¿Tienes una segura fuente de respaldo eléctrico y cuánto tiempo durará?

- **Obtención de Ayuda:** ¿Cómo va a llamar o convocar ayuda a salir del edificio? ¿Conoces la ubicación de los teléfonos de texto y los teléfonos que tienen amplificación? ¿Sus audífonos trabajarán si se mojan de emergencia aspersores? ¿Ha determinado cómo comunicarse con personal de emergencia si usted no tiene un intérprete, sus audífonos no están trabajando, o si usted no tiene una tarjeta de palabras u otra aumentativa dispositiva de comunicación?

- **Ayudas para la Movilidad / Rampa de Acceso:** ¿Qué vas a hacer si usted no puede encontrar sus ayudas para la movilidad? ¿Qué vas a hacer si sus rampas son sacudidas suelta o son separadas del edificio?

MASCOTAS Y ANIMALES DE SERVICIO

- ¿Serás capaz de cuidar de su animal (proporcionar alimentos, refugio, atención veterinaria, etc.) durante y después de un desastre? ¿Tiene otro cuidador para su animal si no puede hacer frente a sus necesidades? (Repase las listas de mascotas y de Seguridad de Desastres en la página 27)

Plan de Comunicación de Emergencias

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono de la Casa: _____ Teléfono Celular: _____

Correo Electrónico: _____

Contacto de Personal de Emergencia Local:

Nombre:	Teléfono de Trabajo/Casa/Celular:	Correo Electrónico:
_____	_____	_____

Contacto Fuera del área:

Nombre:	Teléfono de Trabajo/Casa/Celular:	Correo Electrónico:
_____	_____	_____

Red de Apoyo Personal:

Nombre:	Teléfono de Trabajo/Casa/Celular:	Correo Electrónico:
---------	-----------------------------------	---------------------

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Mejor Manera de Comunicarse Conmigo: _____

Punto De Reunión Si No Se Puede Volver a Casa o Vecindad:

Lista De Información Médica

Complete una lista de información médica para cada individuo en su hogar.

Nombre: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Médico de Atención Primaria: _____ Teléfono: _____

Especialistas:

Nombre	Especialidad	Teléfono
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Hospital Preferido: _____

Compañía De Seguro Médico: _____

Póliza: _____

Tipo de Sangre: _____

Alergias y Sensibilidades:

Información Médica Para:

Continuación

Medicamentos y Dosis:

Condición Médica Específica:

Limitaciones Físicas:

Equipo Médico Durable o adaptativo Ventor & Teléfono:

Dificultades de Comunicación:

Dificultades Cognitiva:

Lista De Información Médica

Complete una lista de información médica para cada individuo en su hogar.

Nombre: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Médico de Atención Primaria: _____ Teléfono: _____

Especialistas:

Nombre	Especialidad	Teléfono
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Hospital Preferido: _____

Compañía De Seguro Médico: _____

Póliza: _____

Tipo de Sangre: _____

Alergias y Sensibilidades:

Información Médica Para:

Continuación

Medicamentos y Dosis:

Condición Médica Específica:

Limitaciones Físicas:

Equipo Médico Durable o adaptativo Ventor & Teléfono:

Dificultades de Comunicación:

Dificultades Cognitiva:

Lista De Información Médica

Complete una lista de información médica para cada individuo en su hogar.

Nombre: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Médico de Atención Primaria: _____ Teléfono: _____

Especialistas:

Nombre	Especialidad	Teléfono
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

Hospital Preferido: _____

Compañía De Seguro Médico: _____

Póliza: _____

Tipo de Sangre: _____

Alergias y Sensibilidades:

Información Médica Para:

Continuación

Medicamentos y Dosis:

Condición Médica Específica:

Limitaciones Físicas:

Equipo Médico Durable o adaptativo Ventor & Teléfono:

Dificultades de Comunicación:

Dificultades Cognitiva:

Lista De Acción para Antes De Desastre

- Aprender que hacer en caso de corte de energía y lesiones personales. Sepa como conectar y emprender un suministro de energía de respaldo para equipo esencial medico.
- Considere el obtener un sistema de alerta médica que le permitirá llamar para ayuda si usted está inmobilizado en una emergencia. La mayoría de estos sistemas requieren una línea de teléfono que funcione, así que tenga un plan de respaldo como teléfono celular, si las líneas de tierra están bajo interrumpida.
- Si usted usa una silla de rueda eléctrica o un scooter, tenga una versión manual para respaldo.
- Si usted utiliza asistente de cuidado personal de una agencia, investigue a ver si la agencia tiene provisiones especiales para emergencias (ej. Proveyendo servicios en otro lugares en caso que una evacuación se ordenada, alterando el programa de vistas a los hogares o tratamientos, repartiendo suministros adicionales en anticipación de tormentas.)
- Si vive en apartamentos, pregúntele al gerente que identifique y marque salidas asibles y accesos a toda área designadas para albergue de emergencias o cuartos de seguridad. Pregunte sobre planes para la alerta y evacuación de personas con discapacidades sensibles.
- Aprenda sobre aparatos y otras tecnologías disponibles para asistirle en el recibo de instrucciones de emergencia y alertas de oficiales locales.
- Sepa cómo y cuándo apagar el agua, gas, propano, y electricidad en los interruptores principales o válvulas y comparta esta información con su red de respaldo personal. Apague sus servicios públicos su usted sospecha que la líneas están dañadas o hay un escape o si oficiales locales le mandan.
- Instale detectores/alarmas de humo y monóxido de carbono en cada nivel de su casa. Individuos con discapacidades sensibles deben considerar la instalación de detectores/alarmas con luces estroboscópicas y almohadillas vibradoras.
- Averigüe a ver si usted tiene cobertura de seguro adecuada. La mayoría de los seguros de los dueños de casa no cobren inundaciones.

- Personas que utilizan sillas de rueda posiblemente quieran:
 - Comprar un kit de reparación de tubos y tubos adicionales para las llantas de silla de rueda
 - Comprar guantes pesados para usar cuando manejado la silla de rueda atreves de escombros
 - Note con vendedores de silla de ruedas motorizadas si la batería puede ser recargada por cables de puente o convertidor a toma de corriente de un caro
- Personas siegas o que tienen impedimento de visión posiblemente quieran:
 - Guardar una lupa, anteojos adicionales, bastón blanco, o reloj de voz o de braille en kit de emergencia
 - Marque kits de ida y utilidades con cinta floreciente, letras grandes, o braille
- Personas sordas o de dificultades del oír posiblemente quieran:
 - Mantenga cuadernos, lápices, y una tabla de dibujos para comunicación de emergencia en kit de emergencia
 - Mantenga una linterna eléctrica, un pito, y algo que produzca ruido al alcance de su cama
 - Mantenga una tarjeta siempre con usted que indique que usted es sordo o cualquier otra información como, “Si se (o no se) “ASL”(lenguaje de signos americano), o “Necesito mi animal de servicio
- Personas que tienen una incapacidad relacionada al hablar o la comunicación posiblemente quieran:
 - Considere comprar un convertidor de potencia que le permita cargar del toma de corriente de un caro, si usa una computadora portátil para comunicarse
 - Mantenga cuadernos, lápices, y una tabla de dibujos para comunicación de emergencia en kit de emergencia
 - Mantenga aparatos aumentativos de comunicación al alcance de su cama
- Personas con incapacidades cognitivas posiblemente quieran:
 - Mantenga copias imprimidas de cualquier instrucciones que usted crea que va a necesitar
 - Mantenga cuadernos y lápices en kits de emergencia para mantener inventario de alguna nueva instrucciones que usted posiblemente reciba

Lista de Seguridades

Complete la siguientes ocho páginas de lista de seguridades para ayudarle prepararse para responder a, y recuperarse de eventos específicos.

- Terremotos
- Inundación
- Ola de calor
- Huracán
- Mascotas
- Cortes de Energía
- Tormenta Eléctrica
- Tormenta de Invierno

Anote cualquier medida de planeamiento específico relacionado a cada tema que usted posiblemente quiera discutir en el espacio proveído.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Seguridad contra los terremotos

Un terremoto es un temblor repentino y rápido del suelo causado por la ruptura y el desplazamiento de las rocas que se encuentran debajo de la superficie terrestre. Los terremotos ocurren de repente, sin aviso, y pueden azotar en cualquier momento del año, durante el día o la noche. En los Estados Unidos, 45 estados y territorios de todas las regiones del país, corren riesgo entre moderado y muy elevado de sufrir terremotos.

¿Corres mayor riesgo en caso de terremotos?

- Comunícate con la oficina local de gestión de emergencias, la Cruz Roja local, los servicios geológicos del estado o el departamento de recursos naturales de tu localidad.
- Las casas móviles y las viviendas que no están ancladas a sus cimientos se encuentran en especial situación de riesgo durante un terremoto.
- Los edificios cuyos cimientos se encuentran en un terreno de descarga u otros suelos inestables corren mayor riesgo de sufrir daños.

¿Sabías que...?

El dintel de las puertas no es una estructura más sólida que otras partes de la edificación. Durante un terremoto, resguárdate debajo de un mueble sólido y agárrate. Esto ofrecerá cierta protección contra los objetos que podrían caerse y lastimarte durante el temblor.

¿Cómo me preparo?



- ❑ Infórmate sobre los planes de desalojo en caso de incendio y de terremoto de los edificios en los que te encuentras habitualmente.
- ❑ Identifica “lugares seguros” en cada habitación de tu vivienda, trabajo y/o escuela. Un lugar seguro podría ser debajo de un mueble o contra una pared interior alejada de ventanas, estanterías o muebles altos que puedan caer sobre ti.
- ❑ Practica la técnica de agacharse, cubrirse y agarrarse en cada lugar seguro. Si no tienes un mueble sólido para agarrarte, siéntate en el piso cerca de una pared interior y cúbrete la cabeza y la nuca con los brazos.
- ❑ Coloca una linterna y zapatos resistentes junto a la cama de cada persona.
- ❑ Asegúrate de que la casa esté bien anclada a los cimientos.
- ❑ Fija y sujeta los calentadores de agua y aparatos que funcionen con gas al entramado de la pared.
- ❑ Fija las bibliotecas, los armarios de la vajilla y otros muebles altos al entramado de la pared.
- ❑ Cuelga los objetos pesados, como cuadros y espejos, lejos de las camas, sofás y lugares para sentarse o dormir.
- ❑ Fija los artefactos de luz del techo.
- ❑ Coloca cerrojos de seguridad en los armarios. Los objetos grandes o pesados deben estar lo más cerca posible del piso.
- ❑ Aprende a cerrar las llaves de paso del gas de tu vivienda y ten a mano una llave inglesa para hacerlo.
- ❑ Infórmate sobre las disposiciones relacionadas con la seguridad sísmica y el uso de suelos antes de comenzar una nueva construcción.
- ❑ Guarda un equipo de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso y manténlo actualizado.

¿Qué hago durante un terremoto?



Si estás adentro cuando comienzan los temblores:

- ❑ ¡Agáchate, cúbrete y agárrate! Trata de no moverte.
- ❑ Si estás en la cama, quédate allí, acurrúcate, agárrate y protégete la cabeza con una almohada.
- ❑ Aléjate de las ventanas para evitar que los vidrios rotos te lastimen.
- ❑ Quédate adentro hasta que los temblores hayan cesado y estés seguro de que puedes salir sin peligro. Si debes salir una vez que el terremoto ha pasado, usa las escaleras en lugar del elevador en caso de que haya temblores secundarios, apagones u otros daños.
- ❑ Ten en cuenta que las alarmas de incendios y los rociadores suelen activarse en los edificios durante un terremoto, aunque no haya un incendio.

Si estás afuera cuando comienzan los temblores:

- ❑ Busca un lugar despejado y tírate en el suelo. Quédate allí, lejos de edificios, cables de electricidad, árboles, luces de la calle, etc., hasta que cesen los temblores.
- ❑ Si estás en un vehículo, conduce hasta un lugar despejado y detente. En lo posible, aléjate de los puentes, pasos elevados que cruzan las carreteras y cables de electricidad. Quédate en el vehículo con el cinturón de seguridad abrochado hasta que pasen los temblores. Luego, conduce con cuidado, y evita rampas y puentes que tal vez estén dañados.
- ❑ Si un cable de electricidad cae sobre el vehículo, no salgas. Espera a que llegue ayuda.
- ❑ Si te encuentras en una zona montañosa o cercana a laderas inestables o acantilados, debes estar alerta a la caída de rocas y otros escombros. Los terremotos a menudo provocan deslaves.

¿Qué hago después de un terremoto?



- ❑ Después de un terremoto, es posible que el desastre aún continúe. Debes prever y prepararte para posibles temblores secundarios, deslaves e incluso un tsunami. Los terremotos suelen provocar tsunamis.
- ❑ Cada vez que sientas un temblor secundario, recuerda: ¡agacharse, cubrirse y agarrarse! Los temblores secundarios a menudo ocurren a los pocos minutos, días, semanas e incluso meses del terremoto.
- ❑ Fíjate si estás lesionado y, si es necesario, recibe primeros auxilios antes de ayudar a las personas lesionadas o atrapadas.
- ❑ Usa pantalones largos, camisa de mangas largas, zapatos resistentes y guantes de trabajo para protegerte de lesiones causadas por los objetos rotos.
- ❑ Revisa rápidamente si hubo daños en tu casa y sus alrededores. Si existe algún peligro, haz que todos salgan de la vivienda.
- ❑ Usa una radio portátil, que funcione con pilas o a manivela, para recibir información de emergencia e instrucciones.
- ❑ Verifica si los teléfonos de tu casa o trabajo tienen tono. Haz llamadas breves para informar sobre emergencias que pongan en peligro la vida de las personas.
- ❑ Inspecciona para ver si hay incendios pequeños y extínguelos. Los incendios son el peligro más común después de un terremoto.
- ❑ Limpia los derrames de medicamentos, cloro líquido, gasolina u otros líquidos inflamables de inmediato.
- ❑ Abre con cuidado las puertas de los armarios y alacenas. Tal vez se hayan movido los objetos en su interior.
- ❑ Fíjate si alguien necesita ayuda especial, en particular bebés, personas de edad avanzada o personas con discapacidad.
- ❑ Ten cuidado con los cables caídos o tuberías de gas rotas y aléjate de la zona afectada.
- ❑ Mantén a todos tus animales bajo tu control directo.
- ❑ Aléjate de los edificios dañados.
- ❑ Si no estabas en tu casa, regresa sólo cuando las autoridades indiquen que ya no hay peligro. Ten muchísimo cuidado y examina los daños a las paredes, pisos, puertas, escaleras y ventanas.
- ❑ Conduce con mucho cuidado después de un terremoto. Es posible que los semáforos no funcionen.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre un terremoto o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Seguridad en caso de inundaciones

Las inundaciones son unas de las catástrofes naturales más comunes con daños costosos. Entre otras condiciones, son provocadas por lluvias intensas o lluvias que duran varias horas o días y saturan el suelo. Las inundaciones súbitas ocurren a causa de una crecida rápida en un curso de agua o una zona baja.

Aprende la diferencia

Alerta de inundación o inundación súbita: significa que es posible que ocurra una inundación o inundación súbita en tu zona.

Aviso de inundación o inundación súbita: significa que ya hay una inundación o inundación súbita en tu zona o que ocurrirá pronto.

¿Qué hago?



- ❑ Escucha las estaciones locales de radio y televisión y la radio meteorológica de la NOAA para recibir informes del Servicio Meteorológico Nacional sobre avisos de inundación o sobre inundaciones que estén ocurriendo.
- ❑ Prepárate para salir del lugar con muy poco aviso.
- ❑ Si se emite un aviso de inundación o inundación súbita en tu zona dirígete a un terreno más alto y quédate allí.
- ❑ Aléjate de las crecidas. Si te encuentras con crecidas cuyo nivel de agua sobrepasa tus tobillos, no sigas; vuélvete y busca otro camino. Seis pulgadas (15 cm) de agua en rápido movimiento pueden tumbar a una persona.
- ❑ Si estás conduciendo y ves agua de las crecidas, vuélvete y busca otro camino. Si tu automóvil queda atrapado en un camino inundado y el agua sube a tu alrededor rápidamente, sal enseguida del vehículo y dirígete a un terreno más alto. La mayoría de los automóviles pueden ser arrastrados por menos de 2 pies (60 cm) de agua en movimiento.
- ❑ Mantén a los niños alejados del agua. Por curiosidad o falta de criterio pueden explorar el agua en movimiento o agua contaminada.
- ❑ Cuídate en especial por la noche, cuando es más difícil reconocer el peligro de las inundaciones.
- ❑ El seguro para la vivienda en general no cubre inundaciones. Es importante que obtengas protección contra las inundaciones vinculadas con huracanes, tormentas tropicales, lluvias intensas y otras condiciones que afectan a los EE.UU. Infórmate sobre el Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones en www.FloodSmart.gov.

¿Qué cosas necesito?



- ❑ un galón de agua por persona para un mínimo de 3 días
- ❑ alimentos no perecederos y de fácil preparación para un mínimo de 3 días
- ❑ linterna
- ❑ radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- ❑ pilas de repuesto
- ❑ botiquín de primeros auxilios
- ❑ medicamentos (para 7 días) y artículos médicos (aparatos de audición con baterías de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- ❑ herramienta multiuso
- ❑ artículos sanitarios y de higiene personal
- ❑ copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, título de propiedad o contrato de alquiler, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- ❑ teléfono celular y cargador
- ❑ datos de contacto para emergencias
- ❑ dinero en efectivo
- ❑ manta de emergencia
- ❑ mapa(s) de la zona
- ❑ artículos para bebés (biberones, leche artificial, comida especial, pañales)
- ❑ artículos para mascotas (collar, correa, identificación, comida, jaula, recipiente)
- ❑ herramientas o artículos para proteger tu casa
- ❑ juego adicional de llaves de la casa y el automóvil
- ❑ ropa adicional, gorro y zapatos resistentes
- ❑ ropa para la lluvia
- ❑ repelente para insectos y filtro solar
- ❑ cámara para sacar fotos del daño

¿Qué hago después de una inundación?



- ❑ No entres a tu casa hasta que las autoridades hayan declarado que no hay peligro en la zona.
- ❑ Antes de entrar, revisa afuera para ver si hay cables de electricidad sueltos, daños en las tuberías de gas, grietas en los cimientos u otros daños.
- ❑ Es posible que algunas partes de la casa estén derrumbadas o dañadas, así que acércate a las entradas con cuidado. Revisa si los techos y aleros de las terrazas conservan todos sus pilares.
- ❑ Ten cuidado con los animales salvajes, en especial las serpientes venenosas que las crecidas pueden haber arrastrado al interior de tu casa.
- ❑ Si hueles a gas natural o propano u oyes el sonido de un escape de gas, sal de inmediato y luego llama a los bomberos.
- ❑ Si hay cables de electricidad caídos cerca de tu casa, no camines por charcos ni agua estancada.
- ❑ Mantén a los niños y a las mascotas alejados de las crecidas y lugares peligrosos.
- ❑ Los materiales como productos de limpieza, pintura, baterías, combustible contaminado y recipientes de combustible dañados son peligrosos. Consulta a las autoridades locales para desechar los residuos sin peligro.
- ❑ Cuando limpies, ponte ropa protectora, guantes y botas de goma.
- ❑ Asegúrate de que los alimentos y el agua de tu vivienda sean seguros. Desecha todo lo que haya estado en contacto con las crecidas, como alimentos enlatados, agua embotellada, utensilios de plástico y tetinas para biberones. Recuerda: "En la duda, a la basura".
- ❑ No uses agua que podría estar contaminada para lavarte los dientes o las manos, lavar los platos, preparar la comida, hacer cubitos de hielo ni tampoco para preparar la leche artificial para el bebé.
- ❑ Llama al departamento de salud estatal o local y pide recomendaciones para hervir o tratar el agua en tu zona ya que el agua podría estar contaminada.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si hay inundaciones o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org/sanoysalvo para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Seguridad en caso de ola de calor

En años recientes, el calor extremo ha causado más muertes que todos los otros sucesos relacionados con el clima, incluso las inundaciones. Una ola de calor es un período prolongado de calor extremo, por lo general combinado con humedad excesiva. Las temperaturas suelen estar a 10 o más grados por encima de la temperatura promedio máxima de verano para la región, perduran por mucho tiempo y ocurren con alta humedad.

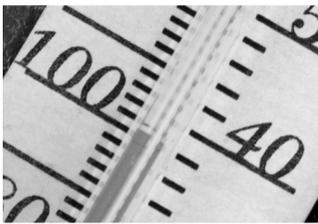
Aprende la diferencia

Alerta de calor extremo: hay condiciones favorables para un calor extremo que alcanza o supera los criterios de alerta de calor extremo en las próximas 24 a 72 horas.

Aviso de calor extremo: se pronostican valores de índice de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir avisos durante un mínimo de 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 105 y 110 °F (40,5 y 43,3 °C).

Advertencia de calor: se pronostican índices de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir advertencias durante 1 ó 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 100 y 105 °F (37,7 y 40,5 °C).

¿Cómo me preparo?



- ❑ Presta atención a los pronósticos del tiempo y mantente alerta a los cambios de temperatura que se aproximan.
- ❑ El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo cuando se combinan los efectos del calor y la humedad. La exposición directa al sol puede aumentar el índice de calor en unos 15 °F (9,4 °C).
- ❑ Conversa con tu familia sobre las precauciones para cuidar la salud cuando hace calor. Haz un plan para cada lugar (la casa, el trabajo, la escuela) y prepárate para la posibilidad de apagones.
- ❑ Verifica los artículos de tu equipo de preparación para emergencias en caso de que ocurra un corte en el suministro eléctrico.
- ❑ Piensa en tus vecinos de edad avanzada, los niños pequeños, la gente enferma o con sobrepeso. La probabilidad de que sean víctimas del calor extremo es mayor y tal vez necesiten ayuda.
- ❑ Si no tienes aire acondicionado, ve a lugares como escuelas, bibliotecas, cines y centros comerciales donde puedas resguardarte durante los momentos más calurosos del día.
- ❑ Ten en cuenta que quienes viven en zonas urbanas tal vez corran mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en áreas rurales.
- ❑ Capacítate en primeros auxilios para aprender a tratar emergencias relacionadas con el calor.
- ❑ Asegúrate de que tus animales tengan agua y sombra.

¿Qué hago durante una ola de calor?



- ❑ Escucha la radio meteorológica de la NOAA para obtener información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- ❑ Nunca dejes a las mascotas ni a los niños solos en un vehículo cerrado.
- ❑ Mantente hidratado: bebe mucho líquido aunque no tengas sed. Evita bebidas con cafeína o alcohol.
- ❑ Come porciones pequeñas y con frecuencia.
- ❑ Evita los cambios de temperatura abruptos.
- ❑ Viste ropa suelta, ligera y de colores claros. No uses ropa de colores oscuros porque absorbe los rayos solares.
- ❑ Disminuye tu ritmo habitual, quédate adentro y evita el ejercicio agotador durante el momento más caluroso del día.
- ❑ Deja para otro momento las actividades y juegos al aire libre.
- ❑ Túrnate con otra persona si trabajas en el calor extremo.
- ❑ Toma descansos frecuentes si tienes que trabajar afuera.
- ❑ Vigila a los familiares, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado, que pasen mucho tiempo solos o que tal vez sean más afectados por el calor.
- ❑ Observa constantemente a tus animales para asegurarte de que no están sufriendo a causa del calor.

¿Cómo reconozco y atiendo emergencias relacionadas con el calor?



Calambres por calor: son dolores y espasmos musculares que suelen presentarse en las piernas o el abdomen ante la exposición a temperatura y humedad altas y la pérdida de líquidos y electrolitos del cuerpo. Con frecuencia, los calambres por calor son un signo temprano de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

Agotamiento por calor: se produce usualmente una pérdida de líquidos corporales por el sudor intenso durante la actividad física intensa cuando hace mucho calor y humedad.

- ❑ Los signos de agotamiento por calor incluyen piel fría, húmeda, pálida, lívida o enrojecida; dolor de cabeza; náuseas; mareo; debilidad y agotamiento.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Quita o afloja la ropa apretada y coloca paños o toallas húmedas y frías sobre la piel. Abanica a la persona. Si la persona está consciente, dale de beber pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrate de que beba lentamente. Observa los cambios en el nivel de consciencia.
- ❑ Si la persona se niega a beber agua, vomita o comienza a perder el conocimiento, **llama al 9-1-1** o al número local de emergencias.

Golpe de calor: es un trastorno que amenaza la vida ya que el sistema que controla la temperatura del cuerpo deja de funcionar y el cuerpo no logra enfriarse.

- ❑ Los signos de golpe de calor incluyen piel enrojecida y caliente que puede estar seca o húmeda, cambios en el nivel de conocimiento, vómito y una alta temperatura del cuerpo.
- ❑ El golpe de calor puede causar la muerte. **Llama de inmediato al 9-1-1** o al número local de emergencias.
- ❑ Traslada a la persona a un lugar fresco. Enfría rápido el cuerpo de la persona de la misma forma que atenderías a alguien con agotamiento por calor. Si es necesario, continúa el enfriamiento rápido colocando hielo o compresas frías envueltas en tela sobre las muñecas, los tobillos, las ingles, el cuello y las axilas.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Seguridad en caso de huracanes

Los huracanes son tormentas intensas que causan inundaciones, marejadas, vientos fuertes y tornados que amenazan la vida y los bienes. La preparación es la mejor protección contra los peligros de un huracán.

Aprende la diferencia

Alerta de huracán: Hay peligro de condiciones de huracán dentro de 48 horas. Repasa tus planes en caso de huracán, mantente informado y prepárate en caso de que emitan un aviso de huracán.

Aviso de huracán: Se prevén condiciones de huracán dentro de 36 horas. Finaliza tus preparativos para la tormenta y abandona la zona si las autoridades te lo indican.

¿Qué hago?



- Escucha la radio meteorológica de la NOAA para obtener información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- Revisa tu equipo de suministros para casos de desastres y reemplaza o renueva lo que sea necesario.
- Lleva adentro las cosas que pueda arrastrar el viento (bicicletas, muebles del patio).
- Cierra las ventanas, puertas y contraventanas para huracanes. Si no tienes contraventanas, cierra las puertas y ventanas y cúbreelas con contrachapado.
- Baja la temperatura del refrigerador y el congelador al frío máximo y evita abrirlos para que los alimentos se conserven por más tiempo si hay un apagón.
- Cierra las válvulas de los tanques de propano y desenchufa los aparatos pequeños.
- Llena el tanque de gasolina del automóvil.
- Habla con quienes viven en tu casa y preparen un plan de desalojo. Planificar y practicar el plan de desalojo reduce la confusión y el miedo durante el evento.
- Infórmate sobre el plan de respuesta de tu comunidad en caso de huracanes. Planifica las rutas para los refugios locales, inscribe con anticipación a los familiares con necesidades médicas especiales, y haz arreglos para cuidar de tus mascotas.
- Haz caso a las autoridades si aconsejan desalojar. Evita los caminos y puentes inundados.
- El seguro para la vivienda en general no cubre inundaciones. Es importante que obtengas protección contra las inundaciones vinculadas con huracanes, tormentas tropicales, lluvias intensas y otras condiciones que afectan a los EE.UU. Infórmate sobre el Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones en www.FloodSmart.gov.

¿Qué cosas necesito?



- un galón de agua por persona por día para un mínimo de 3 días
- alimentos no perecederos y de fácil preparación para un mínimo de 3 días
- linterna
- radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- pilas de repuesto
- botiquín de primeros auxilios
- medicamentos (para 7 días) y artículos médicos (aparatos de audición con baterías de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- herramienta multiuso
- artículos sanitarios y de higiene personal
- copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, comprobante de domicilio, título de propiedad o contrato de alquiler, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- teléfono celular y cargador
- datos de contacto para emergencias
- dinero en efectivo
- manta de emergencia
- mapa(s) de la zona
- artículos para bebés (biberones, leche artificial, comida especial, pañales)
- artículos para mascotas (collar, correa, identificación, comida, jaula, recipiente)
- herramientas o artículos para proteger tu casa
- juego adicional de llaves de la casa y el automóvil
- ropa adicional, gorro y zapatos resistentes
- ropa para la lluvia
- repelente para insectos y filtro solar
- cámara para sacar fotos del daño para las compañías de seguro

¿Qué hago después de un huracán?



- Continúa escuchando la radio meteorológica de la NOAA o las noticias locales para actualizarte.
- Mantente alerta en caso de lluvias prolongadas y posibles inundaciones aunque haya pasado el huracán o la tormenta tropical.
- Si te fuiste, regresa a tu casa solamente cuando las autoridades indiquen que ya no hay peligro.
- Conduce sólo si es indispensable y evita los caminos y puentes inundados.
- Evita los cables de electricidad caídos o colgantes. Avisa de inmediato a la compañía de electricidad.
- Aléjate de cualquier edificio rodeado por agua.
- Revisa tu vivienda para verificar si ha sufrido daños. Toma fotografías del daño al edificio y a las cosas para utilizar en los reclamos a la compañía aseguradora.
- Usa linternas si está oscuro; NO enciendas velas.
- No bebas ni uses el agua corriente para preparar comida hasta que sepas que no está contaminada.
- Fíjate si los alimentos del refrigerador están bien. Recuerda: "En la duda, a la basura".
- Usa ropa que te proteja y ten cuidado de no lastimarte cuando limpies.
- Vigila de cerca a los animales y mantenlos bajo tu control directo.
- Usa el teléfono sólo para llamadas de emergencia.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre un huracán o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org/sanoysalvo para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, puedes llamar al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad para las mascotas en caso de desastres

Las mascotas enriquecen nuestra vida en innumerables aspectos. A cambio, su seguridad y bienestar dependen de nosotros. La mejor forma de proteger a tu familia es preparar un plan para casos de desastre. Si tienes mascotas, el plan las incluye también. Estar preparados puede ayudar a salvar vidas.

Aprende primeros auxilios para mascotas

Los perros y gatos son algo más que mascotas, son parte de la familia. Al igual que cualquier otro integrante de la familia, las mascotas merecen cuidado y protección. A tal fin, la Cruz Roja Americana elaboró guías integrales de primeros auxilios para perros y gatos que incluyen todo lo que los dueños necesitan saber para mantener a sus mascotas sanas y a salvo. Las guías ofrecen información confiable sobre las responsabilidades básicas de un dueño (como esterilización, castración y administración de medicamentos), y sobre emergencias respiratorias o cardíacas y la preparación para desastres. Comunícate con la Cruz Roja local para comprar las guías y botiquines de primeros auxilios o visita la tienda virtual de la Cruz Roja.

¿Cómo me preparo?



Haz planes para llevar las mascotas contigo si debes desalojar el lugar. Si el lugar es peligroso para ti, también lo será para los animales domésticos.

- Averigua cuáles hoteles sobre tu ruta de salida te aceptarán con tus animales domésticos en caso de emergencia. Llama para reservar si sabes que es posible que tengas que irte. Si no aceptan mascotas, pregunta si las aceptarían en una emergencia.
- La mayoría de los refugios de la Cruz Roja no pueden aceptar mascotas por consideraciones de salud y seguridad y otros motivos. Los refugios de la Cruz Roja aceptan animales de servicio que sirven de guías para las personas con discapacidad.
- Pregunta a tus amigos, familiares, lugares de alojamiento para mascotas y veterinarios si podrían cuidar de tus animales domésticos en una emergencia. Haz una lista con sus números telefónicos.
- Aunque estén más cómodos juntos, prepárate para alojar a los animales por separado si es necesario.
- Incluye a tus mascotas cuando practiquen simulacros de desalojo para que se acostumbren a entrar y viajar en sus jaulas con tranquilidad.
- Asegúrate de que las mascotas tengan sus vacunas actualizadas y de que los perros y gatos tengan puestos sus collares con placas de identificación. Muchos refugios para mascotas exigen comprobantes de vacunaciones actualizadas para limitar la transmisión de enfermedades.
- Tal vez quieras pedir a tu veterinario que le pongan un microchip a tu mascota.

¿Qué hago?



Prepara un equipo portátil con provisiones de emergencia para tus mascotas.

- Guarda los siguientes artículos en un recipiente fácil de cargar y de rápido acceso:
- Correas resistentes, arneses y jaulas para transportar a las mascotas sin peligro y asegurar que no se escapen
 - Comida, agua para beber, recipientes, caja con arena para gatos y abrelatas manual
 - Medicamentos y copias de documentos médicos en un recipiente impermeable
 - Botiquín de primeros auxilios
 - Fotos recientes con tus mascotas en caso de que se pierdan. Muchos animales se parecen y las fotos ayudarán a eliminar errores y confusión.
 - Información sobre horarios de alimentación, problemas médicos o de comportamiento y el nombre y número del veterinario en caso de que haya que alojar a tus mascotas en otro lugar.
 - Camas y juguetes de las mascotas, si son fáciles de transportar.

Prepárate ante el desastre inminente.

- Es común que los avisos se den a conocer horas, incluso días antes. Ante el primer indicio de un desastre, actúa para proteger a tu mascota.
- Llama con anticipación para confirmar los arreglos en el refugio de emergencia para ti y tus mascotas.
- Asegúrate de que todas tus mascotas lleven puestos collares bien sujetos con placas de identificación actualizadas.
- Entra a las mascotas a la casa para no tener que buscarlas si deben salir de prisa.

¿Y después del desastre?



- Es posible que las mascotas cambien mucho su comportamiento después de una catástrofe. Tal vez se vuelvan agresivas o estén a la defensiva. Ten en cuenta su bienestar y protégelas de los peligros para cuidar la seguridad de otra gente y otros animales.
- Vigila de cerca a los animales y mantenlos bajo tu control directo, ya que las cercas y puertas podrían estar dañadas.
- Las mascotas pueden desorientarse, en especial si el desastre cambia puntos de referencia que normalmente ayudan a los animales a ubicar su hogar mediante el olfato.
- Protege la nariz, patas o pezuñas de los animales de los escombros, productos químicos derramados, fertilizantes y otras sustancias que tal vez no parezcan peligrosas para los humanos.
- Consulta a tu veterinario si los problemas de comportamientos perduran.

Los planes de emergencia familiar deben incluir a todos tus animales.

Infórmate más sobre la planificación ante desastres y las medidas de emergencia relacionadas con ganado, caballos, pájaros, reptiles u otros animales pequeños como hámsters o gerbos. Visita nuestro sitio web en cruzrojaamericana.org, el de la Sociedad Protectora de Animales de los EE.UU. en www.HSUS.org o el del Departamento de Seguridad Nacional en Listo.gov.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org/sanoysalvo para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Seguridad en caso de apagones

Los apagones eléctricos repentinos podrían causar frustración y molestias, en especial si duran mucho tiempo. Si la electricidad vuelve en 2 o menos horas, no necesitas preocuparte por los alimentos perecederos. Pero, si el corte se prolonga, podrás tomar medidas para reducir al mínimo la pérdida de alimentos y mantener a la familia lo más cómoda posible.

Recomendaciones para conservar energía

- Apaga las luces y las computadoras que no estés usando.
- En lo posible, lava la ropa con agua fría, llena por completo la lavadora y limpia el filtro de la secadora después de cada ciclo.
- Si usas un lavaplatos, llénalo por completo y usa el ciclo de lavado ligero. En lo posible, emplea el ciclo para enjuagar solamente y apaga la opción de enjuague de alta temperatura. Al terminar el ciclo de lavado normal, abre la puerta del lavaplatos para dejar que la vajilla se seque con el aire.
- Reemplaza las bombillas incandescentes por luces fluorescentes compactas de eficiencia energética.

¿Cómo me preparo para un apagón?



Conserva mejor los alimentos con:

- Una o más neveras portátiles: las baratas de poliestireno funcionan bien.
- Hielo: rodear la comida con hielo en una nevera portátil o en el refrigerador mantendrá la comida fría por más tiempo si hay un apagón prolongado.
- Termómetro digital rápido: usarlo para verificar la temperatura interna de los alimentos y saber si están suficientemente fríos para consumir sin peligro.

Reúne suministros para un equipo de preparación para emergencias en caso de un apagón generalizado o prolongado:

- un galón de agua por persona, por día (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • alimentos no perecederos y de fácil preparación (para 3 días en caso de desalojo, para 2 semanas en la casa) • linterna (NOTA: Nunca uses velas durante un apagón porque son un gran peligro de incendio.) • radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA) • pilas de repuesto • botiquín de primeros auxilios • medicamentos (para 7 días) y artículos médicos • herramienta multiuso • artículos sanitarios y de higiene personal • copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, título de propiedad o contrato de alquiler, certificados de nacimiento, pólizas de seguro) • teléfono celular y cargador • datos de contacto para emergencias • dinero en efectivo
- Si alguien depende de equipo eléctrico para el mantenimiento de funciones vitales, anticipa una fuente eléctrica de reserva.
- Ten a mano un teléfono que no sea inalámbrico en tu casa. Es probable que funcione aunque no haya electricidad.
- Conserva el tanque de gasolina de tu automóvil lleno.

¿Qué hago durante un apagón?



Protege la seguridad de tus alimentos.

- Mantén cerradas las puertas del refrigerador y el congelador en la medida de lo posible. Primero, usa los alimentos perecederos que están en el refrigerador. Si no se abre el refrigerador, los alimentos se mantendrán fríos durante unas 4 horas.
- Luego, usa los alimentos que están en el congelador. Si el congelador está todo lleno, mantendrá la temperatura durante 48 horas (o 24 horas si está lleno por la mitad) cuando la puerta se mantenga cerrada.
- Come los alimentos del refrigerador y del congelador antes de consumir los alimentos no perecederos.
- Si sospechas que el apagón durará más de un día, pon hielo en una nevera portátil para guardar las cosas del congelador.
- Almacena los alimentos en un lugar seco y fresco. Es importante que se mantengan cerrados en todo momento.

Aparatos electrónicos

- Apaga y desenchufa todos los aparatos electrónicos que no necesites.
- Apaga o desconecta electrodomésticos (como el aparato de cocina) y artefactos o equipos electrónicos que estaban encendidos cuando se cortó la electricidad. Al volver la luz, las fluctuaciones en la tensión podrían dañarlos.
- Deja una luz encendida para saber cuándo vuelve la electricidad.
- No viajes a menos que sea indispensable, en especial en automóvil. Los semáforos no funcionarán y habrá congestión de tráfico.

Seguridad en el uso de generadores

- Si usas un generador, enchufa los aparatos directamente al generador. No conectes un generador portátil al sistema eléctrico de la vivienda.
- Si piensas comprar un generador, pide consejo a un profesional (electricista). Asegúrate de que el generador corresponda al voltaje que piensas que necesitarás.

¿Qué hago cuando vuelve la electricidad?



- No toques ningún cable eléctrico y mantén a tu familia alejada de ellos. Notifica a las autoridades sobre cables caídos.

Desecha alimentos que no sean seguros.

- Desecha los alimentos que hayan estado expuestos a temperaturas superiores a 40°F (4°C) durante dos o más horas, o que tenga un olor, color o textura fuera de lo común. Recuerda: “En la duda, a la basura”.
- Nunca pruebes un alimento para determinar si es seguro comerlo ni te guíes por su olor. Aunque tengan buen aspecto y sabor, algunos alimentos que están a temperatura ambiente por mucho tiempo desarrollan muy pronto bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunas bacterias producen toxinas que no se eliminan con la cocción.
- Si los alimentos que están en el congelador tienen cristales de hielo y su temperatura no supera los 40°F (4°C) podrás volver a congelarlos.
- Si no estás seguro de que un alimento en particular esté lo suficientemente frío, prueba la temperatura con un termómetro para alimentos. Desecha alimentos (como carne de vaca, ave, pescado, huevos y comida sobrando) que hayan estado a más de 40°F (4°C) durante dos o más horas, y todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo común, o que se sienta tibio al tacto.

Atención: el monóxido de carbono mata

- Nunca uses un generador, parrilla, estufa de campamento u otro aparato que funcione con gasolina, gas natural o propano, o carbón adentro de la vivienda, garaje, sótano, espacios para cables o tuberías, u otros sitios parcialmente cerrados. Coloca el aparato afuera, lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que dejen pasar el monóxido de carbono al interior.
- Los peligros principales que deben evitarse al usar fuentes alternativas para la electricidad y la calefacción o para cocinar son la intoxicación por monóxido de carbono, descargas eléctricas e incendios.
- Instala detectores de monóxido de carbono en lugares centrales en cada piso de tu casa y afuera de los dormitorios.
- Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, sal rápidamente al aire libre o acércate a una ventana o puerta abierta.
- Llama para pedir ayuda desde el lugar donde hay aire fresco y quédate allí hasta que llegue el personal de emergencia a ayudarte.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio “Sano y salvo” de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de tormentas eléctricas fuertes

Las tormentas eléctricas se consideran fuertes cuando están acompañadas de granizo de por lo menos 1 pulgada de diámetro (2,5 cm) o ráfagas de viento de 58 millas por hora (93 km/h). Todas las tormentas eléctricas producen rayos, que causan más muertes al año que los tornados y huracanes. Las lluvias intensas de las tormentas eléctricas pueden ocasionar inundaciones súbitas y vientos potentes capaces de dañar viviendas y derribar árboles y postes, lo cual provoca apagones generalizados.

Aprende la diferencia

Alerta de tormentas eléctricas fuertes: Es posible que ocurran tormentas eléctricas dentro o cerca de la zona de alerta. Mantente informado y listo para actuar en caso de que se emita un aviso de tormentas eléctricas fuertes.

Aviso de tormentas eléctricas fuertes: El mal tiempo es detectado por los observadores del clima o radares. Un aviso indica peligro inminente a la vida y la propiedad.

Cada año las personas mueren o resultan gravemente lesionadas por las tormentas eléctricas a pesar de los avisos anticipados. Aunque algunas no escuchan los avisos, otras los escuchan pero los pasan por alto. La información sobre preparación que se ofrece a continuación y los avisos y alertas sobre el mal tiempo podrían ayudar a salvar vidas.

¿Cómo me preparo antes?



- ❑ Infórmate sobre el sistema de aviso de emergencias de tu comunidad en caso de tormentas eléctricas fuertes.
- ❑ Conversa con tu familia sobre la seguridad en caso de tormentas eléctricas.
- ❑ Identifica un lugar seguro en tu casa donde los miembros de la familia puedan reunirse durante una tormenta eléctrica. El lugar debe estar alejado de ventanas, tragaluzes y puertas de vidrio que el viento intenso o el granizo puedan romper.
- ❑ Haz una lista de artículos que debes trasladar adentro en caso de una tormenta eléctrica fuerte.
- ❑ Poda los árboles y arbustos para que resistan mejor el viento quitando las ramas dañadas.
- ❑ Protege a tus animales. Toma medidas para que las construcciones que los albergan estén protegidas del mismo modo que tu casa.
- ❑ Consulta al departamento local de bomberos si piensas instalar un pararrayos en tu casa.
- ❑ Capacítate en primeros auxilios para saber cómo responder en una emergencia.
- ❑ Reúne un equipo de preparación para emergencias:
 - 1 galón de agua por día y por persona
 - alimentos no perecederos de fácil preparación
 - linterna
 - radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
 - pilas de repuesto
 - botiquín de primeros auxilios
 - medicamentos (para 7 días) y artículos médicos
 - herramienta multiuso
 - artículos sanitarios y de higiene personal
 - copias de documentos personales
 - teléfono celular y cargador
 - datos de contacto para emergencias
 - dinero en efectivo

¿Qué hago durante una tormenta eléctrica?



- ❑ Escucha las noticias locales o la radio meteorológica de la NOAA para recibir actualizaciones de emergencia. Presta atención a las señales de una tormenta como cielo oscuro, relámpagos o más viento.
- ❑ Deja para otro momento las actividades al aire libre si hay probabilidad de tormentas eléctricas. Muchas de las personas a quienes les cae un rayo no se encuentran donde hay lluvia.
- ❑ Si se da a conocer un aviso de tormentas eléctricas fuertes, busca refugio en un edificio sólido o en un vehículo con las ventanas cerradas. Abandona una casa móvil que los vientos fuertes puedan volcar.
- ❑ Si escuchas truenos, significa que estás al alcance de los rayos. ¡Si escuchas truenos, ve adentro! El Servicio Meteorológico Nacional recomienda que te quedes adentro por lo menos 30 minutos después del último trueno.
- ❑ No uses equipo eléctrico ni teléfonos. Utiliza televisores o radios que funcionen con pilas o baterías.
- ❑ Cierra bien las contraventanas y las puertas que dan al exterior. Mantente alejado de las ventanas.
- ❑ No te bañes ni te duches; tampoco hagas uso de las tuberías del agua.
- ❑ Si estás conduciendo, intenta salir del camino y estacionar sin peligro. Quédate en el vehículo y enciende las luces de emergencia hasta que cese la lluvia intensa. No toques superficies conductoras de electricidad como las de metal dentro o fuera del vehículo.
- ❑ Si estás afuera y no puedes llegar a un edificio seguro, evita el terreno alto, el agua, los árboles altos y aislados, y los objetos metálicos como cercas o asientos de tribunas. Las estructuras para picnics, refugios subterráneos y cobertizos NO son seguros.

¿Qué hago después de una tormenta eléctrica?



- ❑ Nunca intentes cruzar un camino inundado en automóvil. ¡Vuélvete, no te ahogues!
- ❑ Mantente alejado de las áreas damnificadas para evitar los peligros que resultan de las tormentas eléctricas fuertes.
- ❑ Sigue escuchando la radio meteorológica de la NOAA o las estaciones locales de radio y televisión para mantenerte informado y recibir instrucciones, ya que podría cerrarse el acceso a caminos o a áreas de la comunidad.
- ❑ Fíjate si alguien necesita ayuda especial, en particular bebés, niños, personas de edad avanzada o con discapacidad.
- ❑ Mantente alejado de los cables de electricidad caídos y avisa a la empresa de servicios de inmediato.
- ❑ Vigila de cerca a los animales. Mantenlos bajo tu control directo.

Cuando cae un rayo...

Si alguien recibe la descarga de un rayo, haz lo siguiente:

- ❑ **Pide ayuda.** Llama al 9-1-1 o al número local de emergencias. Si una persona es alcanzada por un rayo, requerirá atención médica profesional.
- ❑ **Verifica si la persona tiene quemaduras u otras lesiones.** Si la persona deja de respirar, llama al 9-1-1 y comienza la reanimación cardiopulmonar. Si la respiración es normal, revisa si hay otras posibles lesiones y atiéndela según sea necesario. Quienes sufren el impacto de un rayo no retienen una descarga eléctrica y se les puede suministrar primeros auxilios.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Seguridad en caso de tormentas invernales

Las tormentas invernales varían mucho en escala: desde nieve moderada durante pocas horas hasta una ventisca con un fuerte viento que arrastra la nieve y reduce la visibilidad a cero durante varios días. Algunas tormentas invernales abarcan varios estados, mientras que otras afectan sólo a una comunidad. Muchas están acompañadas de peligrosas temperaturas bajas y, a veces, vientos fuertes, hielo, aguanieve y lluvia helada.

Aprende la diferencia

Pronóstico de tormenta invernal:

Es posible que se presenten condiciones de tormenta invernal dentro de 2 a 5 días.

Advertencia de clima invernal:

Se prevén condiciones de clima invernal que causarán considerable inconveniencia y tal vez peligros. Si se toman precauciones, estas situaciones no deberían amenazar la vida.

Alerta de tormenta invernal: Es posible que ocurran condiciones de tormenta invernal dentro de 36 a 48 horas. La población en la zona de alerta debe repasar sus planes en caso de tormentas invernales y mantenerse informada sobre el clima.

Aviso de tormenta invernal: Comenzaron o comenzarán dentro de 24 horas condiciones graves de tormenta invernal que amenazan la vida. La población de la zona de alerta deberá tomar precauciones de inmediato.

¿Qué hago?



- Ponte varias capas de ropa liviana, guantes o manoplas y un gorro (preferentemente uno que cubra las orejas).
- Ponte botas térmicas impermeables para mantener los pies calientes y secos y no resbalarte en el hielo y la nieve.
- Limita tus viajes. Si debes viajar, guarda en el automóvil un equipo de suministros en caso de desastres.
- Escucha la radio meteorológica de la NOAA u otras estaciones locales para recibir información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- Prepara tu automóvil para el invierno y llena el tanque de gasolina. El tanque lleno evitará que se congele el tubo por donde pasa la gasolina.
- Conserva el calor en tu casa instalando ventanas térmicas o cubriendo por dentro las ventanas con plástico para que no entre el aire frío.
- Mantén en buen estado el equipo de calefacción y las chimeneas con una limpieza e inspección cada año.
- Lleva a los animales domésticos al interior de la casa durante el clima invernal. Traslada a otros animales o ganado a zonas resguardadas con acceso a agua potable que no esté congelada.
- Si hay peligro de que se congele tu casa, abre el grifo y deja correr el agua, aunque sea un hilo, para que no se congelen las tuberías.
- Asegúrate de que los gases del equipo a base de combustible sean expulsados al exterior de la casa y que nada obstruya el equipo.

Emergencias relacionadas con el frío

- La **congelación** y la **hipotermia** son emergencias peligrosas y que amenazan la vida. Aprende en un curso de primeros auxilios a responder a estas emergencias.

¿Qué cosas necesito?



- un galón de agua por persona por día para un mínimo de 3 días
- alimentos no perecederos y de fácil preparación para un mínimo de 3 días
- linterna
- radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- pilas de repuesto
- botiquín de primeros auxilios
- medicamentos (para 7 días) y artículos médicos (aparatos de audición con baterías de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- herramienta multiuso
- artículos sanitarios y de higiene personal
- copias de documentos personales (lista de medicamentos y de datos médicos pertinentes, comprobante de domicilio, título de propiedad o contrato de alquiler, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- teléfono celular y cargador
- datos de contacto para emergencias
- dinero en efectivo
- artículos para bebés (biberones, leche artificial, comida especial, pañales)
- Artículos para mascotas (collar, correa, identificación, comida, jaula, recipiente)
- herramientas o artículos para proteger tu casa
- arena, sal en grano o arena para gatos no aglomerante para que los caminos de entrada y los escalones estén menos resbaladizos
- abrigo, guantes o manoplas, gorros, botas y mantas adicionales y ropa abrigada para todos en la familia
- alternativas para calefacción como chimeneas y estufas de leña o carbón

¿Qué hago después de una tormenta?



- Si no tienes suministro eléctrico o calefacción cuando hace frío extremo, ve a un refugio público.
- No conduzcas cuando hay aguanieve, lluvia o llovizna helada, nieve o niebla espesa.
- Antes de iniciar labores intensas en el frío, ten en cuenta tu condición física, el clima y la naturaleza de la labor.
- Protégete del congelamiento y la hipotermia con varias capas de ropa abrigada, suelta y ligera. En lo posible, quédate adentro.
- Fíjate si algún vecino necesita ayuda, como las personas de edad avanzada que viven solas, las personas con discapacidad, los niños, etc.
- Vigila a tus animales y asegúrate de que la nieve, el hielo u otras cosas no obstaculicen el acceso al agua y la comida. En lo posible, hazlos entrar a la casa.

Atención: el monóxido de carbono mata

- Nunca uses un generador, parrilla, estufa de campamento u otro aparato que funcione con gasolina, gas natural o propano, o carbón adentro de la vivienda, garaje, sótano, espacios para cables o tuberías, u otros sitios parcialmente cerrados. Coloca el aparato afuera, lejos de las puertas, ventanas y rejillas de ventilación que dejen pasar el monóxido de carbono al interior.
- Los peligros principales que deben evitarse al usar fuentes alternativas para la electricidad y la calefacción o para cocinar son la intoxicación por monóxido de carbono, descargas eléctricas e incendios.
- Instala detectores de monóxido de carbono en lugares centrales en cada piso de tu casa y afuera de los dormitorios.
- Si suena la alarma del detector de monóxido de carbono, sal rápidamente al aire libre o acércate a una ventana o puerta abierta.
- Llama para pedir ayuda desde el lugar donde hay aire fresco y quédate allí hasta que llegue el personal de emergencia a ayudarte.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una fuerte tormenta invernal o cualquier otra catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en cruzrojaamericana.org para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, puedes llamar al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Lista de Suministro para Kit De Desastre

Ensamblar kit(s) de desastre que sean apropiados para usted usándolo con estos apéndices como su guía.

Apéndice A: Kits de Suministros de Desastre y Otros Suministros Esenciales

Apéndice A esta designado para ser usado como una lista comprensiva para asegúrale que usted recoja los suministros esenciales que usted podrá necesitar durante una emergencia. Hay por lo menos cuatro diferentes tipos de kits que uno puede necesariamente tener que ensamblar:

- Suministro para Kit de Desastre Básico
- Kit de Mascota/Animal de Servicio
- Kit de Suministro Portable o de Evacuación
- Kit de Vehículo

Apéndice B: Calendario De Suministros de Desastre

El ensamblar kits puede ser costoso o contundente. Apéndice B esta designado para ayudarle a manejar en ensamblar en una manera asequible atreves del repartir el obtener los suministros por pequeños pasos repartidos atreves de un periodo de cinco meses.

Apéndice C: Lista de Suministros y Equipo Especial Relacionados a las Incapacidades

Apéndice C es una lista desinada para asegurarle que usted ha identificado suministros relacionados a las incapacidades y equipo especial para su uso. Usted deber revisar esta lista contra las paginas 4-15 en este plan.

APPENDIX A: DISASTER SUPPLIES KITS AND OTHER ESSENTIAL SUPPLIES

Basic Disaster Supplies Kit

There are six basics you should stock for your home: 1) water, 2) food, 3) first aid supplies, 4) clothing and bedding, 5) tools and emergency supplies, and 6) special items. Keep the items that you would most likely need during an evacuation in an easy-to-carry container.

Essentials

- Battery-operated radio and extra batteries
- Flashlight and extra batteries

Do **not** include candles. Candles cause more fires after a disaster than anything else.

Water

Store water in plastic containers, such as large soft drink bottles. Avoid using containers that will decompose or break, such as milk cartons or glass bottles. A person who is generally active needs to drink at least two quarts of water each day. Hot environments and intense physical activity can double that amount. Children, nursing mothers, and ill people will need to drink even more.

Store three gallons of water per person (one gallon for each day and for each person).

Keep at least a three-day supply of water (two quarts for drinking, two quarts for food preparation and sanitation) for each person in the household.

Food

Store at least a three-day supply of nonperishable food. Select foods that require no refrigeration, preparation, or cooking and little or no water. If you must heat food, pack a can of Sterno and matches. Select food items that are compact and lightweight. Include a selection of the following foods in your disaster supplies kit:

- Ready-to-eat canned meats
- Canned fruits, dried fruits, and nuts
- Canned vegetables

First Aid Kit

Assemble a first aid kit for your home and one for each car. A first aid kit should include the following:

- Sterile, adhesive bandages in assorted sizes
- Assorted sizes of safety pins
- Cleansing agent/soap
- Latex gloves (2 pairs)
- Sunscreen
- 2-inch sterile gauze pads (4–6)
- 4-inch sterile gauze pads (4–6)
- Triangular bandages (3)
- 2-inch sterile roller bandages (3 rolls)
- 3-inch sterile roller bandages (3 rolls)
- Scissors
- Adhesive tape
- Tweezers
- Needle
- Moistened towelettes
- Antiseptic
- Rubbing alcohol
- Thermometer
- Tongue blades (2)
- Tube of petroleum jelly or other lubricant
- Extra eye glasses

APPENDIX A**Nonprescription Drugs**

- Aspirin or nonaspirin pain reliever
- Antidiarrheal medication
- Antacid (for stomach upset)
- Syrup of Ipecac (use to induce vomiting if advised by the Poison Control Center)
- Laxative
- Activated charcoal (use if advised by the Poison Control Center)

Sanitation

- Toilet paper, towelettes
- Soap, liquid detergent
- Feminine hygiene supplies
- Personal hygiene items
- Plastic garbage bags, ties (for personal sanitation uses)
- Plastic bucket with tight lid
- Disinfectant
- Household chlorine bleach
- Facial tissues

Clothing and Bedding

- One complete change of clothing and footwear per person
- Sturdy shoes or work boots
- Rain gear
- Blankets or sleeping bags
- Hat and gloves
- Thermal underwear
- Sunglasses

Tools and Supplies

- Mess kits or paper cups; plates and plastic utensils
- Cash or traveler's checks, coins.
- Nonelectric can opener, utility knife
- Pliers, screwdriver, hammer, crowbar, assorted nails, wood screws
- Shutoff wrench, to turn off household gas and water
- Tape, such as duct tape
- Compass
- Matches in a waterproof container
- Aluminum foil
- Plastic storage containers
- Signal flare
- Paper, pencil
- Needles, thread
- Medicine dropper
- Adhesive labels
- Safety goggles
- Heavy work gloves
- Whistle
- Heavy cotton or hemp rope
- Patch kit and can of seal-in-air
- Videocassettes
- Disposable dust masks
- Plastic sheeting
- Map of the area (for locating shelters)

APPENDIX A**For Baby**

- Formula
- Diapers/wipes
- Bottles
- Powdered formula, milk, or baby food
- Medications

Important Family Documents

Keep these records in a waterproof, portable container:

- Copy of will, insurance policies, contracts, deeds, stocks and bonds
- Copy of passports, Social Security cards, immunization records
- Record of credit card accounts
- Record of bank account numbers, names, and phone numbers
- Inventory of valuable household goods, important telephone numbers
- Family records (birth, marriage, death certificates)
- Copy of Supplemental Security Income award letter

Medical Needs

- Heart and high blood pressure medication
- Insulin
- Prescription drugs
- Denture supplies
- Contact lenses and supplies

Items for Service Animals/Pets

- Food
- Additional water
- Leash/harness
- Identification tags
- Medications and medical records
- Litter/pan

Entertainment

- Games and books

Other Disaster Supplies

Assemble the supplies listed on page 40 in addition to your basic disaster supplies kit. Combine these with your disaster supplies kit as you need them, and store them somewhere that is easy for you to get to.

APPENDIX A

Disability-Related Supplies and Special Equipment

Check items you use, and describe item type and location.

- Glasses: _____
- Eating utensils: _____
- Grooming utensils: _____
- Dressing devices: _____
- Writing devices: _____
- Hearing device: _____
- Oxygen: _____
Flow rate: _____
- Suction equipment: _____
- Dialysis equipment: _____
- Sanitary supplies: _____
- Urinary supplies: _____
- Ostomy supplies: _____
- Wheelchair:
Wheelchair repair kit: _____
Motorized: _____
Manual: _____
- Walker: _____
- Crutches: _____
- Cane(s): _____
- Dentures: _____
- Monitors: _____
- Other: _____

Service Animal and Pet Supplies

- Food
- Extra water
- Leash/harness
- Collar
- Identification tags
- Medications
- Vaccinations and medical records

Portable Disaster Supplies Kit

- Emergency information list/other lists
- Small flashlight
- Whistle/other noisemaker
- Water
- Extra medication
- Copies of prescriptions
- Extra pair of glasses
- Hearing aid
- Sanitary supplies
- Pad and pencil or other writing device

Car Supplies

- Several blankets
- Extra set of mittens or gloves, wool socks, and a wool cap
- Jumper cables and instructions
- Small sack of sand or kitty litter for traction
- Small shovel
- Set of tire chains or traction mats
- Red cloth to use as a flag
- CB radio or cellular telephone

APPENDIX B: DISASTER SUPPLIES CALENDAR

This Disaster Supplies Calendar is intended to help you prepare for disasters before they happen. Using the calendar, you can assemble a disaster supplies kit in small steps over a five-month period. Check off items you gather each week. Remember to change and replace perishable supplies (such as food and water) every six months.

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
<p>Grocery Store</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 gallon water* <input type="checkbox"/> 1 jar peanut butter <input type="checkbox"/> 1 large can juice* <input type="checkbox"/> 1 can meat* <input type="checkbox"/> Hand-operated can opener <input type="checkbox"/> Permanent marking pen <p>Also, pet food, diapers, and baby food, if needed.</p> <hr/> <p>To Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Find out what kinds of disasters can happen in your area. <input type="checkbox"/> Date each perishable food item using marking pen. 	<p>Hardware Store</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Heavy cotton or hemp rope <input type="checkbox"/> Duct tape <input type="checkbox"/> 2 flashlights with batteries <input type="checkbox"/> Matches in water-proof container <p>Also, a leash or carrier for your pet.</p> <hr/> <p>To Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Complete a personal assessment of your needs and your resources for meeting your needs in a changed disaster environment. 	<p>Grocery Store</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 gallon water* <input type="checkbox"/> 1 can meat* <input type="checkbox"/> 1 can fruit* <input type="checkbox"/> Feminine hygiene supplies <input type="checkbox"/> Paper and pencil <input type="checkbox"/> Map of the area <input type="checkbox"/> Aspirin or nonaspirin pain reliever <input type="checkbox"/> Laxative <p>Also, 1 gallon of water for each pet.</p> <hr/> <p>To Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Create a personal support network who can help you identify and obtain the resources you will need to cope effectively with disaster. 	<p>Hardware Store</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Patch kit and can of seal-in-air product for the tires of mobility aids <input type="checkbox"/> Signal flare <input type="checkbox"/> Compass <p>Also, extra medications or prescriptions marked "emergency use."</p> <hr/> <p>To Do</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Develop a personal disaster plan. <input type="checkbox"/> Give copies of the following lists to your network: emergency information list, medical information list, disability-related supplies and special equipment list, and personal disaster plan.

* Purchase one for each member of the household.

Original Material for Appendix B: Disaster Supplies Calendar supplied by Chevron Real Estate Management Company © 1994.

APPENDIX B

WEEK 5

Grocery Store

- 1 gallon water*
- 1 can meat*
- 1 can fruit*
- 1 can vegetables*
- 2 rolls toilet paper
- Extra toothbrush
- Travel size toothpaste

Also, special food for special diets, if needed.

To Do

- Make a floor plan of your home including primary escape routes.
- Identify safe places to go to in case of fire, earthquake, tornado, hurricane, and flood.
- Practice a fire drill, tornado drill, and earthquake drill with your network.

WEEK 6

First Aid Supplies

- Sterile adhesive bandages in assorted sizes
- Safety pins
- Adhesive tape
- Latex gloves
- Sunscreen
- Gauze pads
- Sterile roller bandages

Also, extra hearing aid batteries, if needed.

To Do

- Check with child's day care center or school to find out about their disaster plans.
- Ask your local emergency management office if emergency transportation services are available in case of evacuation.

WEEK 7

Grocery Store

- 1 gallon water*
- 1 can ready-to-eat soup (not concentrated)*
- 1 can fruit*
- 1 can vegetables*
- Sewing kit
- Disinfectant

Also, extra plastic baby bottles, formula, and diapers, if needed.

To Do

- Establish an out-of-town contact to call in case of emergency.
- Share this information with your network so they know whom to call.
- Make arrangements for your network to check on you immediately after an evacuation order or a disaster.

WEEK 8

First Aid Supplies

- Scissors
- Tweezers
- Thermometer
- Liquid antibacterial hand soap
- Disposable hand wipes
- Needles
- Petroleum jelly or other lubricant
- 2 tongue blades

Also, extra eyeglasses, if needed. Put in first aid kit.

To Do

- Place a pair of sturdy shoes and a flashlight by your bed so they are handy in an emergency.
- If Blind, store a talking clock and one or more extra white canes.
- If Blind, mark your disaster supplies in braille or with fluorescent tape.

* Purchase one for each member of the household.

APPENDIX B

WEEK 9

Grocery Store

- 1 can ready-to-eat soup*
- Liquid dish soap
- Household chlorine bleach
- 1 box heavy-duty garbage bags with ties
- Antacid (for stomach upset)

Also, saline solution and a contact lens case, if needed.

To Do

- Familiarize your network with any areas on your body where you have reduced sensation.
- Choose a signal with your network that indicates you are okay and have left the disaster site.
- If you have a communication disability, store a word or letter board in your disaster supplies kit.

WEEK 10

Hardware Store

- Waterproof portable plastic container (with lid) for important papers
- Battery-powered radio
- Wrench(es) needed to turn off utilities

To Do

- Take your network on a field trip to the gas meter and water meter shutoffs. Discuss when it is appropriate to turn off utilities.
- Attach a wrench next to the cutoff valve of each utility meter so it will be there when needed.
- Make photocopies of important papers and store safely.

WEEK 11

Grocery Store

- 1 large can juice*
- Large plastic food bags
- 1 box quick energy snacks
- 3 rolls paper towels
- Medicine dropper

To Do

- Store a roll of quarters for emergency phone calls.
- Go on a hunt with your family to find a pay phone that is close to your home.
- Test your smoke detector(s). Replace the battery in each detector that does not work.

WEEK 12

Animal Care Store

- Extra harness, leash, ID tags, and food for your service animal and/or pets
- Litter/pan
- Extra water

Veterinarian

- Obtain current vaccinations and medical records of your animal(s)
- Medications

To Do

- Develop a pet care plan in case of disaster.
- Make photocopies of all vaccination records and put them in your disaster supplies kit.
- Put extra animal harness, leash, and identification tag(s) in your disaster supplies kit.

* Purchase one for each member of the household.

APPENDIX B

WEEK 13

Hardware Store

- Whistle
- Pliers
- Screwdriver
- Hammer
- Perforated metal tape (sometimes called plumber's tape or strap iron)
- Crow bar

To Do

- Take a first aid/CPR class from your local Red Cross.
- Arrange to have your water heater strapped to wall studs using perforated metal tape.

WEEK 14

Grocery Store

- 1 can fruit*
- 1 can meat*
- 1 can vegetables*
- 1 package eating utensils
- 1 package paper
- Cups

To Do

- Make sure your network and neighbors know what help you may need in an emergency and how best to assist.
- Practice using alternate methods of evacuation with your network.

WEEK 15

Hardware Store

- Extra flashlight batteries
- Extra battery for portable radio
- Assorted nails
- Wood screws
- Labels for your equipment and supplies

To Do

- Make arrangements to bolt bookcases and cabinets to wall studs.
- Label equipment and attach instruction cards.

WEEK 16

Grocery Store

- 1 can meat*
- 1 can vegetables*
- 1 box facial tissue
- 1 box quick energy snacks
- Dried fruit/nuts

To Do

- Find out if you have a neighborhood safety organization and join it.
- Develop a disaster supplies kit for your car or van.

* Purchase one for each member of the household.

APPENDIX B

WEEK 17

Grocery Store

- 1 box graham crackers
- Assorted plastic containers with lids
- Dry cereal

First Aid Supplies

- Antidiarrheal medication
- Rubbing alcohol
- Antiseptic
- Syrup of ipecac and activated charcoal

To Do

- Arrange for a friend or neighbor to help your children if you are not able to respond or are at work.

WEEK 18

Hardware Store

- "Child proof" latches or other fasteners for your cupboards
- Double-sided tape or hook-and-loop fasteners (such as Velcro®) to secure moveable objects
- Plastic bucket with tight lid
- Plastic sheeting

To Do

- Arrange for someone to install latches on cupboards and secure moveable objects.
- Put away a blanket or sleeping bag for each household member.

WEEK 19

Grocery Store

- 1 box quick-energy snacks
- Comfort foods (such as cookies, candy bars)
- Plastic wrap
- Aluminum foil

Also denture care items, if needed.

To Do

- Review your insurance coverages with your agent to be sure you are covered for the disasters that may occur in your area. Obtain additional coverage, as needed.
- Purchase and have installed an emergency escape ladder for upper story windows, if needed.

WEEK 20

Hardware Store

- Camping or utility knife
- Work gloves
- Safety goggles
- Disposable dust masks
- 2 blank videocassettes

Specialty Store

- Get an extra battery for motorized mobility aids

To Do

- Use a video camera to tape the contents of your home for insurance purposes.
- Make a copy of the videotape and send to an out-of-town friend or family member.
- Find out about your workplace disaster plan.

* Purchase one for each member of the household.

APPENDIX C

DISABILITY-RELATED SUPPLIES AND SPECIAL EQUIPMENT LIST

Check items you use, and describe item type and location. Distribute copies to your emergency contact people as well as to each member in your network.

Glasses:

Ostomy supplies:

Eating utensils:

Wheelchair:

Wheelchair repair kit:

Grooming utensils:

Motorized:

Dressing devices:

Manual:

Writing devices:

Walker:

Hearing device:

Crutches:

Oxygen:

Flow rate: _____

Cane(s):

Suction equipment:

Dentures:

Dialysis equipment:

Monitors:

Sanitary supplies:

Other:

Urinary supplies:

Esta página es intencionalmente en blanco.

Recursos

Las siguientes páginas son una colección de contactos e información que puede serle de importancia a usted antes, durante, o después de una emergencia. Le animamos que usted las revise ahora para que se pueda familiarizar con la información antes que un desastre golpee.

Rhode Island:

Director del Manejo de Emergencias = _____

- 211 www.211ri.org
(Servicios sociales, Albergues, Despensa de Alimentos etc.)
- Serve Rhode Island www.serverhodeisland.org
(Coordinación de voluntarios)
- Registro de Personas con Necesidades Especiales en Caso de Emergencias en Rhode Island
www.health.ri.gov/emregistry

• 911

Nacional:

- CDC <http://www.cdc.gov/spanish/> or www.emergency.cdc.gov
- Emergency Preparedness www.listo.gov or www.ready.gov
www.training.fema.gov/IS/
- FEMA www.fema.gov
- Flood Safety & Insurance www.floodsmart.gov
- NOAA/NWS www.noaa.gov
- Red Cross <http://www.redcross.org/cruz-roja> or www.redcross.org
- Reunificación www.redcross.org/safeandwell

Esta página es intencionalmente en blanco.



COMMUNICATION BOARD

FOR USE DURING EMERGENCIES TO HELP PEOPLE COMMUNICATE



KEYS



PHONE



TOILET



CANE



FAMILY



SNOW



MONEY



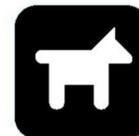
COMPUTER



POISON



WHEELCHAIR



PET



RAIN



ID/DOCUMENTATION



HOME



FIRST AID



OXYGEN



POLICE



FLOOD



SMOKING



HEATING GAS



STOVE/COOKING



HEARING AID



DOCTOR



WIND



ALCOHOL



FIRE



BED/SLEEP



EYEGASSES



LEFT



LIGHTNING



MEDICATION



GASOLINE



SHOWER



BUS



RIGHT



HOT



FORK/KNIFE/PLATE



ELECTRICITY



BOTTLE



CAR



UP



COLD



DRINK/GLASS



BATTERY



DIAPER



AMBULANCE



DOWN

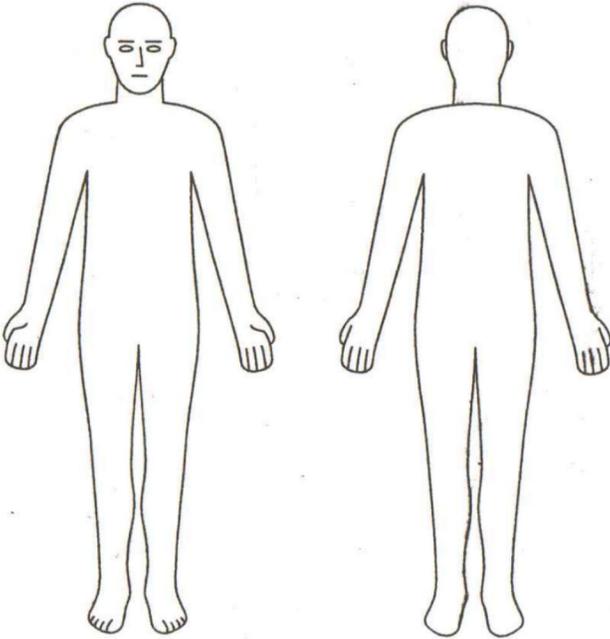


STOP

The content of the State of Rhode Island Department of Health's guide(s) was produced in conjunction with the New York City Office of Emergency Management. All rights reserved.

COMMUNICATION BOARD

FOR USE DURING EMERGENCIES TO HELP PEOPLE COMMUNICATE



NOTES



AM

PM

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT										
JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			



0

VERY HAPPY,
NO HURT



1

HURTS JUST
A LITTLE BIT



2

HURTS A
LITTLE MORE



3

HURTS
EVEN MORE



4

HURTS A
WHOLE LOT



5

HURTS AS MUCH
AS YOU CAN
IMAGINE



Registro de Personas con Necesidades Especiales en Caso de Emergencias en Rhode Island



El Departamento de Salud (HEALTH) y la Agencia del Manejo de Emergencias en Rhode Island (RIEMA) mantienen un registro para los **residentes de Rhode Island que tengan algún impedimento o condición crítica y que necesitan atenciones especiales en el cuidado de la salud**. Al llenar este formulario, usted le permitirá a RIEMA y al Departamento de Salud, compartir su información con agencias estatales y locales encargadas de responder en caso de emergencias, como el departamento de policía o de bomberos en su pueblo/ciudad. La información que usted provea le podría ayudar a dichas agencias a cubrir sus necesidades durante una emergencia.

Instrucciones para actualizar su registro: por favor llene el formulario, firmelo y envíelo a **HEALTH-CEPR, 3 Capitol Hill, Providence, RI 02908 ó regístrese a través del Internet en www.health.ri.gov/registry**. Si tiene cualquier pregunta, por favor llame al (401) 222-5960 ó RI Relay 711 (TTY). Si usted no puede llenar el formulario por sí mismo, pídale a un familiar, o a un proveedor de cuidados que le ayude.

Información General *(Es obligatorio que llene los espacios marcados con un asterisco (*))* 10/2013

Primero nombre*: _____ Segundo: _____ Apellido*: _____ Sexo: M F

Fecha de Nacimiento: _____ Dirección*: _____

Apt/Unidad o Piso: _____ Ciudad/Pueblo*: _____ Código Postal*: _____

Teléfono*: _____ Teléfono Celular: _____ *(*Un número telefónico es requerido)*

TTY: _____ Correo Electronico: _____

Emergencias Contact Nombre: _____ Contact's Teléfono: _____

Sistema de Vida Artificial

¿Cuál de los siguientes sistemas de vida artificial usa? (Marque todos los que apliquen):

Oxígeno: Tanques Concentrador

Respirador/Ventilador: Batería de Repuesto

Dialisis: Clínica Casa

Electrico: Marcapasa Desfibrilador

¿Es usted diabético? Sí No

¿Dependiente de Insulina? Sí No

Otro: _____ Ninguno de los arriba Mencionados

Movilidad

¿Está usted postrado a una cama? Sí No

¿Puede usted caminar sin ayuda? Sí No

De la siguiente lista, ¿qué aparato usa? (Marque todos los queapliquen)

Silla de ruedas/vehículo para movilidad

Andador/Bastón Prótesis: _____

Muletas Otro: _____

Ayudado por un animal Ninguno de los arriba mencionados

Condiciones sensoriales, cognitivas y psiquiátricas

¿Cuales le aplican a usted? (Marque todas las que correspondan)

Problemas de la vista Impedimento del habla

Legalmente ciego No verbal

Problemas de audición Retraso en el desarrollo mental/ Congenito

Aparatos para la audición Trastorno del Espectro Autista (Autismo)

Sordo Trastornos Convulsivos (Autismo)

Otro: _____ Demencia de/ Alzheimer

Ninguno de los arriba mencionados Trastorno psiquiátrico: _____

Otras discapacidades *(si es necesario, utilice el reverso de éste formulario)*

Por favor escriba otras discapacidades o condiciones relevantes:

Idioma

¿En qué idioma usted prefiere recibir asistencia o comunicados de emergencia?

Inglés Español Francés Portugués

Mandarino Cantonés Ruso Krahn

Khmer Persa Lao

Criollo de Cabo Verde Otro: _____

ETNIA: ¿hispano o latino? Sí No **RAZA:** Blanca Negra/Áfrico-Americana Asiático

Nativa de Hawai/Otra del Pacífico Indio Americana/Nativa de Alaska Otra: _____

NOTA: Firmando y entregando este formulario a RIEMA/HEALTH, yo estoy de acuerdo en permitir que mi información sea compartida con agencias estatales y locales encargadas de responder durante emergencias. Yo entiendo que participar en éste programa es voluntario. Con la finalidad de ayudarme durante una emergencia, RIEMA/HEALTH compartirá esta información pese a que no pueden garantizar la asistencia en todos los casos.

Firma: _____ **Escriba su Nombre:** _____

Fecha: _____ **Especifique el parentesco si está llenando esta forma en representación de un familiar:** _____

Esta página es intencionalmente en blanco.



Notice of Life-Sustaining Equipment

Account Number: _____
Customer Name: _____
Service Address: _____
City/Town, Zip: _____
Telephone Number: _____

*It is important that the account information listed above is correct. **Please Print.***

Do you have life-sustaining equipment in your home?

- No. Life-sustaining equipment is no longer in my home. Please remove my name from your list.

Signature: Date:

- Yes. The following life-sustaining equipment is in my home:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tank-type Respirator (Iron Lung) | <input type="checkbox"/> Heart Rate Monitor |
| <input type="checkbox"/> Curaisse-type Respirator (Chest) | <input type="checkbox"/> PD APNEA Monitor |
| <input type="checkbox"/> Rocking Bed | <input type="checkbox"/> Diaphragm Stimulator |
| <input type="checkbox"/> Electrically operated Respirator | <input type="checkbox"/> Oxygen Concentrator |
| <input type="checkbox"/> Suction Machine (Pump) | <input type="checkbox"/> Medical Pump |
| <input type="checkbox"/> Hemodialysis Equipment (Kidney Machine) | <input type="checkbox"/> Press Respirator |
| <input type="checkbox"/> Intermittent Positive Pressure Respirator | <input type="checkbox"/> CPM Drum ventilator |
| <input type="checkbox"/> Special Air Conditioner <i>(Please explain why you need this)</i> | |

-
 Other types of life-sustaining equipment or medical condition *(Please be specific)*.

If you would like to authorize someone that we may discuss your account with other than yourself, please provide that party's information below.

Third Party Name:

Third Party Address:

Third Party City, State, Zip:

Third Party Telephone:

Return this form with your next bill payment or send to:

National Grid, PO Box 960, Northboro, MA 01532-0960

Esta página es intencionalmente en blanco.



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Protección y seguridad del agua y los alimentos en caso de huracán, corte de energía eléctrica e inundaciones

Lo que usted necesita saber

Las emergencias pueden suceder. Y para enfrentarlas cuando se presenten, la mejor estrategia es tener un plan preparado. Esto incluye saber cuáles son las precauciones adecuadas que se deben tomar para la protección y seguridad del agua y los alimentos ante amenaza de huracán, corte de energía eléctrica o inundaciones.



Esté preparado para enfrentar las emergencias

1. Asegúrese de que su **refrigerador** y su **congelador** tengan **termómetros** para equipos **electrodomésticos**.
 - Compruebe que la temperatura del congelador esté en **0 °F** o menos, y que la del refrigerador esté en **40 °F** o menos.
 - En caso de un **corte de energía eléctrica**, los termómetros para equipos electrodomésticos indicarán la temperatura que hay en ese momento en el refrigerador y en el congelador para ayudarle a determinar si los alimentos están seguros.
2. **Congeele agua en contenedores** para ayudarle a mantener los alimentos fríos en el congelador, el refrigerador o las neveras en caso de que se vaya la electricidad. Si el suministro normal de agua está contaminado o no está disponible, el hielo que se derrita también le proporcionará agua potable.
3. **Congeele los productos refrigerados** que posiblemente no vaya a necesitar de inmediato, tales como sobras, leche y carne y pollo frescos. Esto ayudará a mantenerlos a una temperatura que los proteja durante más tiempo.
4. **Agrupe los alimentos** en el congelador. Esto ayudará a que se conserven fríos por más tiempo.
5. **Tenga neveras a mano** para conservar fríos los alimentos refrigerados en caso de que vaya a faltar la electricidad por más de 4 horas.
6. Compre o haga **cubitos de hielo con anticipación** y almacénelos en el congelador para usarlos en el refrigerador o en una nevera. Congeele con anticipación **los paquetes de gel refrigerante**, para conservar el frío en las neveras.
7. Por si acaso, ubique los lugares cercanos donde podría comprar **hielo seco o bloques de hielo**.
8. **Almacene alimentos en estantes** que estén fuera del posible alcance de aguas contaminadas en caso de una inundación.
9. Asegúrese de tener un suministro de **agua embotellada** almacenado en un lugar donde esté lo más protegido posible si ocurre una inundación.



Corte de energía eléctrica: Durante y después

Cuando se vaya la electricidad. . .

Los siguientes son algunos consejos básicos para proteger los alimentos:

- Mantenga **las puertas del refrigerador y del congelador cerradas** el mayor tiempo posible para que la temperatura se mantenga fría.
 - Si no se abre, el **refrigerador** conservará **fríos** los alimentos **durante alrededor de 4 horas**.
 - **Un congelador lleno** mantendrá la temperatura durante aproximadamente **48 horas** (24 horas si está medio lleno) si la puerta permanece cerrada.
 - Compre **hielo seco o bloques de hielo** para mantener el refrigerador lo más frío posible si la electricidad va a faltar por un período de tiempo prolongado. Cincuenta libras de hielo seco deben mantener frío un congelador de 18 pies cúbicos, bien lleno, por dos días.
- Si piensa comer carne, pollo, pescado o huevos refrigerados o congelados que aún se conservan a temperaturas seguras, es importante que **cada producto se cocine muy bien y a la temperatura adecuada** correspondiente para asegurarse de que se destruya cualquier posible bacteria de origen alimentario. Sin embargo, si en algún momento los alimentos estuvieron a una temperatura superior a los 40 °F por un período de 2 horas o más, deséchelos.
- **Lave las frutas y las verduras** con agua procedente de una fuente segura antes de comerlas.
- Para los niños pequeños, trate de usar fórmulas para bebé preparadas y enlatadas, a las que no haya que agregarles agua. Cuando vaya a usar fórmulas concentradas o en polvo, prepárelas con agua embotellada si hay riesgo de que el suministro de agua local pudiera estar contaminado.



Cuando regrese la electricidad. . .

- Si mantuvo un termómetro para equipos electrodomésticos en el congelador, **compruebe su temperatura** cuando regrese la electricidad. Si la lectura del termómetro del congelador es de 40 °F o menos, los alimentos están en buenas condiciones y se pueden volver a congelar.
- Si no mantuvo un termómetro en el congelador, **revise cada paquete de alimentos** para determinar si está en buenas condiciones. No puede confiarse por su aspecto o su olor. Si los alimentos **todavía tienen trocitos de hielo** o están a una temperatura de 40 °F o menos, están en buenas condiciones para volverlos a congelar o para cocinarlos.
- Los alimentos refrigerados deben mantenerse en buenas condiciones siempre que la electricidad **no haya faltado por más de 4 horas** y que la puerta del refrigerador haya permanecido cerrada. Deseche cualquier alimento percedero (tales como carne, pollo, pescado, huevos o sobras) que haya permanecido a una temperatura superior a 40 °F durante dos horas o más.



Tenga presente que los alimentos percederos como la carne, el pollo, los mariscos, la leche y los huevos, **que no se mantienen refrigerados o congelados de manera adecuada**, pueden causar enfermedades si se consumen, aunque se cocinen bien.

Cuando ocurre una inundación — Proteja el agua

Siga estos pasos para mantener **PROTEGIDA** el **AGUA** durante y después de una inundación:

1. Si dispone de ella, use **agua embotellada** que no haya estado expuesta a las aguas de la inundación.
2. Si no tiene agua embotellada, debe **hervir agua** para potabilizarla. Al hervir el agua mueren la mayoría de los tipos de organismos causantes de enfermedades que pudieran estar presentes.
 - Si el agua está turbia, fíltrela pasándola por paños limpios o deje que se asiente y luego extraiga el agua transparente para hervirla.
 - Deje que el agua hierva durante un minuto, espere a que se enfríe y viértala en recipientes limpios y con tapa.
3. Si no puede hervir el agua, puede **desinfectarla usando cloro doméstico**. El cloro matará algunos tipos, aunque no todos, de organismos causantes de enfermedades que pudieran estar presentes en el agua.
 - Si el agua está turbia, fíltrela pasándola por paños limpios o deje que se asiente y luego extraiga el agua transparente para desinfectarla.
 - Agregue 1/8 de cucharadita (u 8 gotas) de cloro líquido doméstico normal, sin aroma, por cada galón de agua. Revuelva bien el agua con el cloro y espere al menos 30 minutos antes de usarla.
 - Guarde el agua desinfectada en recipientes limpios y con tapa.
4. Si tiene un **pozo** que se haya inundado, debe hacerle **pruebas** al agua y **desinfectarla** después que las aguas de la inundación se retiren. Si sospecha que las aguas de su pozo podrían estar contaminadas, comuníquese con el Departamento de Salud local o estatal, o con su agente de extensión agrícola, para que lo asesoren en su caso específico.



Cuando ocurre una inundación — Proteja los alimentos

Siga estos pasos para mantener **PROTEGIDOS** los **ALIMENTOS** durante y después de una inundación:

1. **No ingiera** ningún alimento que podría haber estado en contacto con las aguas de la inundación.
2. **Deseche cualquier alimento** que no esté en un **contenedor impermeabilizado** si hubo *alguna* posibilidad de que el mismo haya estado en contacto con las aguas de la inundación.
 - Entre los contenedores de alimentos que no son impermeables se incluyen aquellos con tapa rosca, los que tienen tapas que se abren a presión o se tiran, y los de tapas plegables.
 - Deseche también las cajas de jugo, leche o fórmulas para bebés y los alimentos que haya guardado en latas si han estado en contacto con las aguas de la inundación, porque no se pueden limpiar e higienizar bien.
3. Inspeccione los alimentos enlatados y **deseche cualquier alimento que esté en latas dañadas**. Se sabe si una lata está dañada si tiene abultamiento, derrame, pinchazos, perforaciones, roturas, oxidación profunda y extensa, o aplastamiento o abolladura lo suficientemente graves como para impedir que se apile normalmente o que se pueda abrir con un abrelatas manual.
 - Quíteles las etiquetas si es posible, ya que pueden contener impurezas y bacterias.
 - Cepille o limpie con un paño cualquier suciedad o sedimento que haya.
 - Limpie bien las latas o los envases flexibles con agua y jabón, usando agua caliente si tiene. Enjuague las latas o envases flexibles con agua potable, si tiene, ya que la suciedad o el residuo de jabón reduciría la eficacia de la higienización con cloro.
4. Los alimentos preparados comercialmente en **latas que son completamente de metal** y en **envases flexibles** que no estén dañados (como envases flexibles para jugos o mariscos que se pueden colocar con estabilidad en los estantes) se pueden salvar si se sigue el procedimiento a continuación:
 - Higienice las latas o los envases flexibles de una de las dos siguientes maneras:
 - sumérgalos en agua y deje que el agua hierva durante 2 minutos, o
 - sumérgalos dentro de una solución recién preparada consistente en 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por cada galón de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga) y manténgalos sumergidos durante 15 minutos.
 - Deje que las latas o los envases flexibles se sequen al aire durante 1 hora como mínimo antes de abrirlos o guardarlos.
 - Si pudo quitar las etiquetas, entonces identifique el contenido de las latas o los envases flexibles con un marcador, incluyendo la fecha de vencimiento (si la tiene).
 - Los alimentos en latas o envases flexibles reacondicionados se deben usar lo más pronto posible.
 - Cualquier fórmula concentrada para bebés, que se encuentre en contenedores reacondicionados que sean completamente de metal, se debe diluir en agua potable limpia.
5. Lave bien con agua y jabón las cacerolas metálicas, la vajilla de cerámica y los utensilios de cocina (incluyendo los abrelatas), usando agua caliente si tiene. Enjuáguelos y luego higienícelos dejándolos hervir en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por cada galón de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga).
6. Lave bien la superficie de la cocina con agua y jabón, usando agua caliente si tiene. Enjuáguela y luego higienícela aplicándole una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por cada galón de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga). Espere a que se seque al aire.



Todos pueden manipular la comida de manera segura si siguen estos cuatro pasos simples:





Congelación y la Hipotermia

La congelación e hipotermia son emergencias relacionadas con el frío que rápidamente pueden convertirse en amenazadores de vida o de partes del cuerpo. Evitando emergencias relacionadas con el frío incluyen el no empezar actividades en, sobre, o alrededor de agua fría a menos que usted sabe que puede conseguir ayuda rápidamente en caso de emergencia. Este pendiente de la sensación térmica. Vista apropiadamente y evite quedarse en el frío por largos tiempos. Vístase con gorra o sombrero y guantes cuando apropiado con capas de ropa. Tome cantidades suficientes de fluidos calientes o agua caliente pero evite la cafeína y el alcohol. Manténgase activo para mantener el cuerpo calentado. Tome frecuentes descansos del frío. Evite exposiciones al frío innecesarias de cualquier parte de su cuerpo. Salgase del frío inmediatamente si aparecen señales de congelación o hipotermia.

La congelación es el punto de congelación de partes específicas del cuerpo tal como dedos, dedos de los pies, la nariz o lóbulos de las orejas.

Señales de la congelación incluyen:

- Falta de sensación in el área afectada
- Piel con apariencia de cera, fría al toque, o falta de color (enrojecida, pálida o gris, amarilla o azul)

Qué hacer con la congelación:

1. Mueva la persona a un lugar caliente
2. Trate el área suavemente; nunca rozar el área afectado
3. Caliente despacio el área afectado mojándolo en agua caliente (37.7 – 40.5 grados Celsius) hasta que aparezca rosado y se sienta caliente
4. Libremente vendaje el área con vendajes secos y estéril
5. Si los dedos o dedos de los pies de la persona están congelados, coloque un gasa seca y estéril entre medio de ellos para mantenerlos separados
6. Evite abrir ampollas
7. No permita que el área afectado se vuelva a congelar
8. Busque ayuda médica profesional tan pronto posible

Hipotermia es una emergencia relacionada al frío que pone en peligro la vida y es causada por el enfriamiento del cuerpo debido al fallo del sistema de calentura del cuerpo.

Señales de Hipotermia Incluyen:

- Escalofríos , entumecimiento, mirada vidriosa
- Apatía, debilidad, alteraciones en el juicio
- Pérdida de la conciencia

Que Hacer Para La Hipotermia

1. Llame 9-1-1.
2. Gentilmente mueva la persona a un lugar caliente
 - La meta es restaurar temperaturas normales del cuerpo y dar cuidado a cualquier condicione mientras se espera los servicios médicos de emergencia (EMS).
3. Monitorizar respiración y circulación
4. Provea respiración de rescate y Reanimación cardiopulmonar (CPR) si es necesario
5. Elimine ropa mojada y seque la persona si es necesario
6. Caliente la persona lentamente cubriéndole con cobijas o vistiendo la persona con ropa seca. Botellas de agua caliente y envases de químicas calientes pueden ser utilizadas cuando primeramente son envueltas en toalla o cobija antes de aplicarse. No caliente la persona muy rápidamente, como por sumergiéndole en agua caliente. Calentándole rápidamente puede causar peligrosas arritmias del corazón. Caliente primeramente el centro (abdomen, tronco), no las extremidades (manos, pies). Esto es importante mencionar porque la mayoría de personas trataran de calentar primeramente las manos y los pies y esto puede causar choque físico.



Prevención y Descongelación de Tubería

Porque La Congelación De Tubería es Problemática:

El agua es única en que se expande mientras se congela, poniendo tremenda presión en su tubería plástica o de metal, causando que se rompan. La lista que sigue contiene algunas cosas que usted puede hacer para prevenir y descongelar tuberías congeladas.

Prevención De Tuberías Congeladas:

ANTES del comienzo del tiempo de frío, estas acciones pueden ayudarle a prevenir que su tubería se congele:

- Desagüe el agua de piscinas y de líneas de provisión de regaderas de agua siguiendo las instrucciones del manufacturo o instalador. NO ponga anticongelante en estas líneas a menos que se le instruya, porque el anticongelante hace daño al medio ambiente, y es peligroso para humanos, mascotas, fauna, y jardinería.
- Remueva, drenar, y guarde mangueras usadas afuera. Cierre válvulas de adentró que suplen las mangueras de afuera. Abra las de afuera para permitir que el agua se agote. Mantenga las válvulas de afuera abiertas para que cualquier agua que permanece en la tubería pueda expandirse sin causar que la tubería se rompa.
- Verifique alrededor de la casa si hay otros lugares donde se supe agua. Busque en el sótano, espacios de arrastre, ático, garaje, y debajo de los gabinetes de la cocina y los baños.
- Considere la instalación de productos específicos realizados para aislar las tuberías de agua como "Camisa de tubería" o la instalación con certificación UL de "cinta de calor", "cable de calor", o materiales similares en las tuberías de agua expuestas. Papel periódico puede proporcionar un cierto grado de aislamiento y protección a tuberías descubiertas - incluso ¼ "de papel periódico puede proporcionar una protección significativa en áreas que por lo general no tienen temperaturas frecuentes o prolongadas bajo cero.

Durante clima frío, tome medidas preventivas:

- Mantenga las puertas del garaje cerradas si hay líneas que suplen agua al garaje.
- En la cocina y los baños mantenga abiertas las puertas de los gabinetes para permitir que el aire caliente circule alrededor de la tubería. Asegúrese de mover los productos de limpieza y sustancias químicas perjudiciales para el hogar fuera del alcance de los niños.
- Cuando el clima está muy frío afuera, deje que corra el agua fría del grifo servido por las tuberías expuestas. El agua corriendo a través de la tubería - incluso en un goteo – ayuda a prevenir las tuberías se congelen.
- Mantenga el conjunto del termostato a la misma temperatura durante el día y por la noche. Al suspender temporalmente el uso de las temperaturas nocturnas más bajas, puede incurrir en una mayor factura de la calefacción, pero se puede evitar un trabajo de reparación si las tuberías se congelan y se rompen, que es mucho más costoso
- Si se va de viajes por un tiempo y de distancia larga durante el clima frío, deje la calefacción en su hogar ajustada a una temperatura no menos de 55 ° F.

Para descongelar tubos helados:

Si enciende un grifo y sólo un hilito de agua sale, sospeche que una tubería está congelada. Lugares probables para las tuberías congeladas incluyen paredes exteriores o en lugares donde su servicio de agua entra a su casa a través de la fundación.

- Mantenga la faceta abierta. Mientras usted trata la tubería congelada y el área congelada comienza a derretirse el agua comenzará a fluir a través de la zona congelada. Corriendo el agua a través de la tubería ayudará a derretir el hielo en la tubería.
- Aplíquese calor a la sección de la tubería usando una almohadilla eléctrica envuelta alrededor la tubería, un secador de pelo eléctrico, un calentador portátil (alejados de materiales inflamables), o envolviendo las tuberías en toallas empapadas en agua caliente.
- NO use un soplete, un calentador de queroseno o un calentador de propano, o una estufa de carbón, u otro dispositivo de la llama abierta al aire.
- Aplíquese calor hasta que se restablezca la presión de agua completa. Si usted es incapaz de localizar el área congelada, si el área congelada no es accesible o si no se puede descongelar la tubería, llame a un plomero con licencia.
- Revise todos los otros grifos de su casa para averiguar si usted tiene tuberías adicionales congeladas. Es posible que si una de sus tuberías se congelan otros pueden congelarse también.

Protección para el futuro:

- Considere la posibilidad de reubicar las tuberías expuestas para proporcionar una mayor protección contra la congelación.
- Las tuberías pueden ser reubicados por un profesional si la casa es remodelada.
- Añada aislamiento a los áticos, sótanos y espacios angostos. El aislamiento mantendrá alta las temperaturas en estas áreas.

Para obtener más información, póngase en contacto con un plomero o un profesional de construcción con licencia.



Resguardo en el lugar donde se encuentra en caso de emergencia (shelter-in-place)

¿Qué significa “resguardarse en el lugar donde uno se encuentra”?

Durante una emergencia en la que se hayan diseminado materiales peligrosos en el aire es posible que le den instrucciones para “resguardarse en el lugar donde se encuentra”. (La frase en inglés es shelter-in-place.) El propósito de esta precaución es mantenerlo protegido mientras está adentro. (Esto no es lo mismo que ir a un refugio en caso de tormenta.) Resguardarse en el lugar donde uno se encuentra significa escoger una habitación interna, pequeña, con pocas o ninguna ventana, y refugiarse allí. No implica sellar toda su casa, negocio u oficina. Si le recomiendan resguardarse en el lugar donde se encuentra, siga las instrucciones que se incluyen a continuación.

¿Por qué necesitaría resguardarme donde estoy?

Los contaminantes químicos, biológicos o radiológicos podrían esparcirse de forma accidental o intencional en el ambiente que nos rodea. Si esto ocurriera, las autoridades locales le informarán por radio y televisión cómo protegerse y proteger a su familia. Dado que es muy probable que la información se transmita por radio y televisión, es importante que mantenga encendido un televisor o una radio, incluso durante el horario de trabajo. Es vital que siga las instrucciones de las autoridades locales y sepa qué hacer si le piden que se resguarde donde está.

¿Qué tengo que hacer para resguardarme donde estoy?

En su casa:

- Cierre y ponga el cerrojo a todas las ventanas y puertas exteriores.
- Si le advierten que existe peligro de explosión, cierre las persianas y cortinas de las ventanas.
- Desconecte todos los ventiladores, además de los sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- Cierre la compuerta de la chimenea.
- Tenga a mano su equipo de suministros para casos de desastre y asegúrese de que su radio esté funcionando.
- Vaya a una habitación interna sin ventanas que esté por encima del nivel del suelo. En caso de amenaza con sustancias químicas, es preferible ir a un piso alto dado que algunas sustancias son más pesadas que el aire y podrían filtrarse en los sótanos aunque las ventanas estén cerradas.
- Lleve con usted a sus animales domésticos. No olvide incluir comida y agua para ellos en el equipo de suministros para casos de desastre.
- Lo ideal es tener un teléfono regular (no inalámbrico) en la habitación que escoja para resguardarse. Llame a la persona de contacto para casos de emergencia y tenga el teléfono a mano por si necesita avisar sobre algún peligro que amenace la vida. En caso de desastre, es posible que los teléfonos celulares no funcionen o que las líneas estén saturadas.
- Selle las ranuras alrededor de la puerta y cualquier entrada de aire en la habitación con cinta adhesiva para tuberías y tela plástica (más gruesa que el plástico para envolver comida).
- Siga escuchando la radio o la televisión hasta que anuncien que todo está bien o que debe abandonar el lugar. Es posible que los funcionarios locales soliciten la evacuación de las zonas que corran mayor peligro en su comunidad.

En el lugar de trabajo:

- Cierre el negocio o la oficina.
- Lleve a todas las personas a la habitación o las habitaciones que haya escogido para refugiarse. Cierre y ponga el cerrojo a la(s) puerta(s).
- Si hay clientes o visitas en el edificio, considere la seguridad de los mismos pidiéndoles que se queden, en lugar de decirles que se vayan. Cuando las autoridades recomiendan que la gente se resguarde en el lugar donde se encuentra, significa que todos deben hacerlo de inmediato, dondequiera que estén, y no deben conducir ni salir a la calle.

- Salvo que haya un peligro inminente, pida a sus empleados, clientes y visitas que llamen a quienes sean sus contactos en casos de emergencia y les avisen dónde se encuentran y que están en un lugar seguro.
- Active la transferencia de llamadas telefónicas o los servicios de mensajes o de contestación automática que tenga su compañía. Si su negocio u oficina cuenta con un sistema de correo de voz o un contestador automático, cambie la grabación para informar que la oficina o el negocio está cerrado, y que tanto el personal como las visitas permanecerán en el edificio hasta que las autoridades anuncien que pueden salir sin riesgo.
- Cierre y ponga el cerrojo a todas las ventanas, puertas exteriores y cualquier otra abertura que comunique con el exterior.
- Si le advierten que existe peligro de explosión, cierre las persianas y cortinas de las ventanas.
- Pida a los empleados que conocen los sistemas mecánicos del edificio que desconecten todos los ventiladores, además de los sistemas de calefacción y aire acondicionado. Algunos sistemas intercambian automáticamente el aire interior por el exterior. Es importante desconectar, desactivar o sellar estos sistemas en particular.
- Recoja los suministros esenciales para casos de desastre, tales como alimentos no perecederos, botellas de agua, radio a pilas, botiquín de primeros auxilios, linternas, pilas, cinta adhesiva para tuberías, tela plástica y bolsas para basura.
- Elija una o varias habitaciones que estén por encima del nivel del suelo, con la menor cantidad posible de ventanas o entradas de aire. La(s) habitación(es) debe(n) tener suficiente espacio para que todas las personas puedan permanecer sentadas. Evite que haya demasiadas personas en un mismo cuarto; use varias habitaciones si es necesario. Un depósito grande, un cuarto de servicio, una despensa, el cuarto de las fotocopiadoras o una sala de conferencias sin ventanas exteriores podrían funcionar bien. No utilice una sala donde haya equipos mecánicos tales como aparatos de calefacción o conductos de ventilación, porque es probable que no pueda sellar el equipo para que no entre aire de afuera.
- Lo ideal es tener un teléfono regular (no inalámbrico) en la habitación que escoja para resguardarse. Llame a las personas que sirven de contacto en casos de emergencia y tenga el teléfono a mano por si necesita avisar sobre algún peligro que amenaza la vida. En caso de desastre, es posible que los teléfonos celulares no funcionen o que las líneas estén saturadas.
- Selle las ranuras alrededor de la puerta y cualquier otra entrada de aire en la habitación con cinta adhesiva para tuberías y tela plástica (más gruesa que el plástico para envolver comida).
- Escriba los nombres de toda la gente que esté en la habitación. Llame a la persona designada como contacto en casos de emergencia de la oficina y dígame quiénes se encuentran en el cuarto con usted, así como el vínculo de las personas con su negocio u oficina (empleado, visita, cliente).
- Siga escuchando la radio o la televisión hasta que anuncien que todo está bien o que debe abandonar el lugar. Es posible que los funcionarios locales soliciten la evacuación de las zonas que corran mayor peligro en su comunidad.

En la escuela:

- Cierre la escuela. Ponga en marcha el plan de emergencia de la escuela y siga los procedimientos para que los alumnos, los maestros y el resto del personal se refugien en el interior del edificio. (Este procedimiento se conoce como reverse evacuation.)
- Si hay personas de visita en el edificio, considere la seguridad de las mismas pidiéndoles que se queden, en lugar de decirles que se vayan. Cuando las autoridades recomiendan que la gente se resguarde donde se encuentra, significa que todos deben hacerlo de inmediato, dondequiera que estén, y no deben conducir ni salir a la calle.
- Designe a alguien para responder a las llamadas telefónicas de los padres de los alumnos. Tenga disponible al menos un teléfono con el número principal de la escuela en la sala donde se resguarde el secretario de la escuela o la persona designada para responder a estas llamadas. Esta habitación también deberá sellarse. Quienes se resguarden en distintas salas de la escuela deben contar con alguna forma de comunicarse entre sí.
- Sería ideal que pudiese utilizar el sistema de altavoz de la escuela para hacer anuncios desde la sala donde se resguarde la autoridad máxima de la escuela.
- Si los alumnos tienen teléfonos celulares, permítales que llamen a sus padres o tutores para informarles que se les ha pedido que permanezcan en la escuela hasta nuevo aviso, y que están en un lugar seguro.
- Si la escuela cuenta con un sistema de correo de voz o un contestador automático, cambie la grabación para informar que la escuela está cerrada, y que tanto los alumnos como el personal permanecerán en el edificio hasta que las autoridades anuncien que pueden salir sin riesgo.
- Haga cerrar y poner el cerrojo a todas las ventanas, puertas exteriores y cualquier otra abertura que comunique con el exterior.
- Si le advierten que existe peligro de explosión, haga cerrar las persianas y cortinas de las ventanas.
- Pida a los empleados que conocen los sistemas mecánicos del edificio que desconecten todos los ventiladores, además de los sistemas de calefacción y aire acondicionado. Algunos sistemas intercambian automáticamente el aire interior por el exterior. Es importante desconectar, desactivar o sellar estos sistemas en particular.

- Recoja los suministros esenciales para casos de desastre, tales como alimentos no perecederos, botellas de agua, radio a pilas, botiquín de primeros auxilios, linternas, pilas, cinta adhesiva para tuberías, tela plástica y bolsas para basura.
- Escoja una o varias habitaciones que estén por encima del nivel del suelo, con la menor cantidad de ventanas o entradas de aire. Las habitaciones deben ser lo suficientemente grandes como para que todas las personas puedan permanecer sentadas. Evite que haya demasiadas personas en un mismo cuarto; use varias habitaciones si es necesario. Pueden utilizarse los salones de clase si éstos no tienen ventanas o si las ventanas están selladas y no pueden abrirse. Un depósito grande, un cuarto de servicio, una sala de reuniones y hasta un gimnasio sin ventanas que den al exterior podrían funcionar bien.
- Es ideal tener un teléfono regular (no inalámbrico) en la habitación que escoja para resguardarse. Llame a las personas que sirven de contacto para casos de emergencia y tenga el teléfono a mano por si necesita avisar sobre algún peligro que amenaza la vida. En caso de desastre, es posible que los teléfonos celulares no funcionen o que las líneas estén saturadas.
- Lleve a todas las personas a la habitación elegida. Cierre y ponga el cerrojo a la puerta.
- Selle las ranuras alrededor de la puerta y cualquier entrada de aire en la habitación con cinta adhesiva para tuberías y tela plástica (más gruesa que el plástico para envolver comida).
- Escriba los nombres de todas las personas que se encuentren en la habitación. Llame a la persona designada por la escuela como contacto en casos de emergencia e infórmele quiénes se encuentran en la sala con usted.
- Escuche los anuncios que las autoridades de la escuela hagan a través del sistema de altavoz y permanezca donde se encuentra hasta que informen que todo está bien o que se debe abandonar el lugar. Es posible que los funcionarios locales soliciten la evacuación de las zonas que corran mayor peligro en su comunidad.

En su vehículo:

Si está conduciendo y escucha por la radio que hay que resguardarse en el lugar donde se encuentra, haga lo siguiente:

- Si está cerca de su casa, su trabajo o un edificio público, diríjase hacia allí de inmediato y entre. Siga las recomendaciones sobre resguardo correspondientes al sitio que haya escogido, según se describen en esta publicación.
- Si no puede llegar a una casa o a un edificio de forma rápida y segura, deténgase al costado del camino. Estacione su vehículo en el lugar más seguro posible. Si hay sol, es preferible parar debajo de un puente o en un lugar sombreado, para evitar el calor excesivo.
- Apague el motor. Cierre las ventanillas y entradas de aire.
- En lo posible, selle las rejillas de ventilación de la calefacción/aire acondicionado con cinta adhesiva.
- Escuche la radio periódicamente para recibir nuevas recomendaciones e instrucciones.
- Permanezca donde se encuentra hasta que anuncien que puede volver a conducir sin peligro. Tenga en cuenta que tal vez se clausuren algunos caminos o se haya desviado el tránsito. Siga las instrucciones de las autoridades policiales.

Los funcionarios locales que se encuentran en el lugar del hecho son la mejor fuente de información sobre su situación particular. Lo más seguro es seguir las instrucciones de ellos con respecto al resguardo, la alimentación, el manejo del agua y los métodos de limpieza durante y después de las emergencias.

Recuerde que, por lo general, las instrucciones sobre resguardo en el lugar donde se encuentra no se establecen para días o semanas, sino sólo para algunas horas. El riesgo de quedarse sin oxígeno y sofocarse en la habitación en la que se resguarda es mínimo.

Esta página es intencionalmente en blanco.

Chain Saw Safety

Operating a chain saw can be hazardous. Potential injuries can be minimized by using proper personal protective equipment and safe operating procedures.

Before Starting a Chain Saw

- Check controls, chain tension, and all bolts and handles to ensure that they are functioning properly and that they are adjusted according to the manufacturer's instructions.
- Make sure that the chain is always sharp and that the oil tank is full.
- Start the saw on the ground or on another firm support. Drop starting is never allowed.
- Start the saw at least 10 feet from the fueling area, with the chain's brake engaged.

Fueling a Chain Saw

- Use approved containers for transporting fuel to the saw.
- Dispense fuel at least 10 feet away from any sources of ignition when performing construction activities. **No smoking during fueling.**
- Use a funnel or a flexible hose when pouring fuel into the saw.
- Never attempt to fuel a running or HOT saw.

Chain Saw Safety

- Clear away dirt, debris, small tree limbs and rocks from the saw's chain path. Look for nails, spikes or other metal in the tree before cutting.
- Shut off the saw or engage its chain brake when carrying the saw on rough or uneven terrain.
- Keep your hands on the saw's handles, and maintain balance while operating the saw.
- Proper personal protective equipment must be worn when operating the saw, which includes hand, foot, leg, eye, face, hearing and head protection.
- Do not wear loose-fitting clothing.
- Be careful that the trunk or tree limbs will not bind against the saw.
- Watch for branches under tension; they may spring out when cut.
- Gasoline-powered chain saws must be equipped with a protective device that minimizes chain saw kickback.
- Be cautious of saw kickback. To avoid kickback, do not saw with the tip. Keep tip guard in place.

For more information:

Esta página es intencionalmente en blanco.



Protéjase Seguridad de Generadores Portátiles

Generadores portátiles son usados con un motor de combustión interna para generar electricidad y están comúnmente usados durante respuesta a desastres. Generadores portátiles pueden ser peligrosos si se usan incorrectamente.

Causas Mayores de Peligros y Fatalidades

- Descarga eléctrica o electrocución por el uso incorrecto de la energía o energizar accidentalmente otros sistemas eléctricos.
- Monóxido de carbono por el tubo de escape del generador.
- Fuego por la forma inadecuada de poner combustible al generador o la manera inapropiada de almacenar el combustible.

Prácticas de Trabajo Seguras

- Inspeccione los generadores portátiles por daño o pérdida de combustible en la línea que pudo haber sido ocurrido durante la transportación y/o manejo.
- Conserve el generador seco.
- Mantenga y opere el generador portátil de acuerdo con las instrucciones sobre el uso y la seguridad del fabricante.
- Nunca conecte el generador directamente al sistema eléctrico de la estructura (casa, oficina, o remolque) a menos que el generador tenga instalado una dispositivo de transferencia debido a que esto crea un peligro de electrocución para los trabajadores de servicios.
- Siempre enchufe los dispositivos eléctricos directamente al generador usando el cable suplido por el fabricante. Use cables de extensión de uso pesado que estén en perfecto estado que están conectados a tierra (enchufe de 3 terminales)
- Use un interruptor de circuito con pérdida a tierra según la instrucciones del fabricante.
- Antes de echar gasolina nuevamente, apague el generador. Nunca almacene gasolina en el interior.

Envenenamiento con Monóxido de Carbono

Monóxido de carbono es un gas tóxico que es incoloro y inoloro. Muchas personas han muerto de envenenamiento de CO debido a que los generadores no estaban ventialados adecuadamente.

- Nunca use un generador en la parte interior.
- Nunca coloque el generador afuera cerca de puerta, ventanas o ventiladores.
- Si usted o otros muestran síntomas de envenenamiento por CO - mareos, dolores de cabeza, náusea, cansancio - obtenga aire fresco inmediatamente y busque atención médica.

Para información más completa:


 Administración de
 Seguridad y Salud
 Ocupacional
 Departamento del Trabajo de EE.UU.
www.osha.gov (800) 321-OSHA

Esta página es intencionalmente en blanco.

Cómo rellenar, trasladar y colocar sacos de arena durante desastres provocados por inundaciones

El rellenado manual, traslado y colocación de sacos de arena es un trabajo físicamente demandante. Se trata de levantar y transportar varias veces cargas pesadas, y puede involucrar realizar trabajos en posiciones incómodas. Este trabajo puede causar entre otras, lesiones en la espalda.

Los equipos automatizados para rellenar y movilizar sacos de arena reducen el esfuerzo para levantar objetos pesados y se deben utilizar tanto como sea posible.

Consejos generales de seguridad y de salud

- Use guantes para protegerse las manos de los sacos de arena que están tratados con productos químicos, de contaminantes en la arena y en el agua de la inundación.
 - Evite tocarse los ojos y la boca.
 - Lávese las manos y la cara antes de comer o beber.
- Utilice gafas de seguridad, especialmente en días secos y ventosos, y cuando trabaje con equipo automático.
- Use botas de trabajo (a prueba de agua cuando trabaje en las aguas de las inundaciones).
- Utilice equipo impermeable cuando trabaje en aguas de inundación o lluvia.
- Use ropa protectora si se expone a aguas de inundación contaminadas.
- Use ropa reflejante cuando trabaje de noche.
- Use un dispositivo de flotación personal cuando trabaje cerca de aguas de inundación.

Consejos generales para levantar objetos

- No llene demasiado las bolsas de arena - llene las bolsas de $\frac{1}{2}$ a $\frac{2}{3}$ partes.
- Mantenga la carga en su parte delantera y cerca de su cuerpo.
- Mantenga lo que levante entre la altura de sus rodillas y su cintura.
- No extienda la mano, no se agache, ni tuerza su cuerpo cuando levante objetos.
- Levántelos con las piernas, no con su espalda.
- Utilice un buen agarre de mano para levantarlos.

Para información más completa:

Llenar bolsas de arena con seguridad

Rellenado manual

- Usar equipos de tres personas, es lo que funciona mejor:
 - Un embolsador - mantiene las bolsas abiertas y las cierra.
 - Un traspaleador - patea la arena en los sacos de arena.
 - Un cargador - carga y deposita los sacos de arena.
- Alterne las posiciones cada 20 a 30 minutos.
- Tome descansos frecuentes y cortos.

Seguridad para embolsar

- Doble la apertura de la bolsa hacia afuera y forme un cuello para agarrar y mantener la bolsa abierta con más facilidad.
- Use un soporte de bolsas o coloque la bolsa en el suelo de modo que la apertura se encuentre entre la rodilla y a la altura de los nudillos de la mano.
- Doble la apertura de la bolsa hasta que cierre. Amarre sólo si es necesario.

Seguridad para palear

- Utilice un pala con mango corto, # 2 y de punta redondeada con un palo recto y una empuñadura D, una cuchara o embudo para embolsar los sacos con arena al llenarlos. Un embudo puede ayudar a limitar derrames y reducir el número de cargas necesarias para llenar la bolsa.
- Doble las rodillas, no la espalda, para sacar la arena.

Rellenado automatizado

- Coloque la bolsa para que la apertura quede a la altura de la cintura.
- Coloque la bolsa sobre un soporte (cornisa, tarima) para reducir el esfuerzo en las manos, hombros y parte baja de la espalda.
- Doble la apertura de la bolsa hasta que cierre. Amarre sólo si es necesario.

Traslado y colocación de con seguridad

Consejos de seguridad para los transportistas (cargadores)

- Use las sugerencias generales para levantar objetos para mover y colocar las bolsas.
- Mantenga la bolsa en su parte delantera y cerca de su cuerpo.
- Cargue la bolsa a la altura de su cintura y abrácela completamente.
- Cuando sea posible use tarimas para mover los sacos de arena a la zona de almacenamiento.
- Arrastre la bolsa verticalmente, sosteniendo el extremo doblado, si es la zona de almacenamiento o una tarima está cerca (menos de 7 pies).
- Utilice una fila de gente para pasar las bolsas de persona a persona hasta las zonas de almacenamiento que quedan más lejos. Alterne en la fila de una persona frente a la otra para evitar torsiones y giros.
- No arroje las bolsas de arena - esto produciría estrés en la espalda y los hombros.
- Eleve las tarimas de almacenamiento para reducir doblar en el momento de poner las bolsas sobre las tarimas o quitarlas de ellas.
- Párese a horcajadas sobre el punto de descarga con la bolsa entre sus tobillos conforme la descargue.

Fuente: OSHA Región V

Para información más completa, consulte la información de los Cuerpos de Ingenieros de los Estados Unidos sobre operaciones con bolsas de arena y el sitio web de OSHA.

Esta página es intencionalmente en blanco.