

PREPÁRESE

x

ELABORE UN KIT DE EMERGENCIA

Prepárese para estar aislado (a solas/separados) por lo menos para 2 semanas



Agua
(3.5 litros por
persona, por día)



Comida
(no perecedera)



Comodidad/
entretenimiento



Equipo
médico



Anteojos /
lentes



Botiquín de
primeros
auxilios



Abrelatas



Radio de
alertas NOAA



Linterna



Artículos de
higiene
personal



Herramientas



Comida para
su(s) mascota(s)



Billetes
pequeños



Papel higiénico



Medicamentos



Documentos
importantes y
de identidad



Calzado
resistente



Pilas de
repuesto



Ropa de
invierno



Extintor



Guarde un kit para 2 semanas en su casa - Tenga también kits más pequeños en su vehículo y su trabajo.

PREPÁRESE

ESTABLEZCA UN PLAN

Establezca un punto de encuentro en caso de que tenga que salirse de su casa



INFÓRMSE SOBRE LOS PLANES PARA DESASTRES DE

Su trabajo

La escuela de sus hijos

Su proveedor de servicios médicos y de transporte

Otros lugares que frecuente su familia



Consulte con su oficina de manejos de emergencias para:

- Averiguar o saber cuáles son los peligros/riesgos que podrían afectar su hogar y lugar/sitio de trabajo
- Regístrese para recibir notificaciones y alertas de emergencias
- Identifique o sintonice su estación de radio local del sistema de alertas de emergencias (EAS)
- Conozca las rutas de salida/evacuaciones de emergencias o rutas alternativas



DESARROLLE UN PLAN DE COMUNICACIÓN



Escriba la información de sus contactos de emergencia



Los mensajes de texto suelen pasar mejor



Tenga siempre consigo pilas y un cargador de teléfono de repuesto



Una persona que viva fuera de su área puede servir como punto de contacto para la comunicación con la familia

AYÚDENSE UNOS A OTROS

Conozca cómo ayudar a la gente y las mascotas que normalmente cuentan con usted

—Woof!



Indicia/comience un grupo:

Para ejemplos y sugerencias visite el programa Map your Neighborhood en: www.mil.wa.gov/prepares



Ayude/asista las organizaciones en su vecindario o comunidad que puedan necesitar ayuda/apoyo durante un desastre.



Asista los seminarios gratuitos que ofrece la oficina de manejos de emergencias de su ciudad para saber que hacer en caso de un desastre y aprender técnicas básicas de supervivencia.

QUÉ HACER DURANTE UN SISMO

DURANTE EL TEMBLOR



AGÁCHESE



CÚBRASE



SUJÉTESE

Si no encuentra una mesa para cubrirse, posícionese más abajo que el resto de los muebles

RECUERDE



DEBAJO



CONTRA



ENTRE O EN EL MEDIO

DESPUÉS DEL TEMBLOR

INSPECCIONE SU CASA/HOGAR:



Busque daños estructurales



Cierre la válvula principal de agua de la casa



Apague el gas natural si:



→ Percibe un olor a gas natural



→ Oye un silbido



→ Observa que la aguja del medio está girando rápidamente



Compruebe si hay heridas y aplique los primeros auxilios



Salga del edificio, si el edificio no se encuentra estable/inseguro



Ayude a sus vecinos



PARA MÁS INFORMACION



Televisión local



El centro de emergencias de la comunidad más cercano



Emisoras de radio de emergencias
Canales de radio meteorológicos NOAA