

Prepárese

Guía de emergencias domésticas



Prepare un plan

Almacene suministros de emergencia

Sepa qué hacer cuando se corta la electricidad



Asegúrese de que su agua sea apta para beber

Evite la propagación de gérmenes

Conozca sobre terremotos, inundaciones y más



Proteja su salud durante una emergencia

Los desastres como ser terremotos, inundaciones o erupciones volcánicas pueden causar mucha destrucción y lesiones personales. Estos acontecimientos también pueden afectar los sistemas de energía y agua, dejándonos sin electricidad o agua corriente por muchas horas o días.

Sin energía, las cosas que damos por sentado como calentar nuestros hogares o cocinar se hacen mucho más difíciles y, en ocasiones, incluso peligrosas. Muchas personas mueren cada año por envenenamiento con monóxido de carbono al intentar calentar o cocinar en sus hogares con parrillas de carbón vegetal o artefactos a gas.

Otras emergencias, como la gripe pandémica o los brotes de enfermedades, también ponen en riesgo a las personas y restringen los recursos.

Planificar con antelación puede ayudarle a superar las emergencias, desde los desastres naturales hasta los brotes de enfermedades. Los consejos en esta guía ayudarán para que usted y su familia estén preparados.



DOH 821-076 June 2013_Spanish

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades a solicitud del interesado. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711).

Esta guía fue elaborada por el Departamento de Salud del Estado de Washington y fue posible a través del financiamiento de los Centros Nacionales para el Control y Prevención de Enfermedades. Porciones de estas guías fueron desarrolladas conjuntamente con el Departamento Militar de Washington – División de Control de Emergencias.

Elabore un plan



Asegúrese de que todos los miembros de la familia estén de acuerdo con un plan de emergencia que incluya dónde reunirse y a quién contactar durante una emergencia. Brinde la información de emergencia a los cuidadores.

Cosas que puede hacer ahora

- Seleccione un lugar para que su familia se reúna después de un desastre.
- Organice un kit de suministros de emergencia para su hogar y lugar de trabajo. Si la escuela o guardería de su niño almacena kits de emergencia personales, prepare uno para que su niño tenga allí.
- Sepa cómo comunicarse y recoger a sus niños en la escuela o guardería después de un desastre. Informe a la escuela si alguien más está autorizado para recogerlos. Mantenga actualizada la tarjeta de liberación de emergencia de su niño.
- Sepa dónde se encuentran las estaciones de bomberos y policía más cercanas.
- Conozca las señales de alerta de su comunidad, cómo es su sonido y qué debe hacer al escucharlas.
- Aprenda primeros auxilios y RCP. Tenga un botiquín de primeros auxilios, un manual de primeros auxilios y medicamentos adicionales para los miembros de la familia.
- Aprenda a cerrar la llave de agua, gas y electricidad. Sepa dónde se encuentran las válvulas e interruptores de corte.
- Tenga algo de efectivo disponible. Si se corta la electricidad, los cajeros automáticos no funcionarán.
- Si hay miembros de la familia que no hablan inglés, prepare tarjetas de emergencia en inglés con sus nombres, domicilios e información sobre medicamentos o alergias. Asegúrese de que puedan encontrar sus tarjetas.
- Realice simulacros de terremoto e incendio cada seis meses.
- Prepare copias de su documentación de registro civil y guárdelas en una caja de seguridad en otra ciudad o estado. Guarde los originales de manera segura. Guarde fotos o videgrabaciones de su hogar y objetos de valor en su caja de seguridad.
- Asegúrese de que todos en su hogar conozcan las posibles maneras de evacuar. Mantenga todas las salidas despejadas.

Durante una emergencia o desastre

- Escuche la radio o televisión para obtener información e instrucciones oficiales.
- Si se da la orden de evacuar, siga las indicaciones oficiales para ir a un lugar seguro o refugio temporal. Lleve su kit de emergencia.
- Utilice el teléfono únicamente para llamadas de emergencia



Seleccione contactos fuera del área



Seleccione una persona fuera del área inmediata para que los miembros de la familia la contacten en caso de que se separen. La persona debe vivir lo suficientemente lejos para no ser alcanzada por la emergencia.

Antes de que ocurra el desastre

- Prepare tarjetas con el nombre y número de teléfono de la persona de contacto para que todos los miembros de la familia lleven en sus carteras, bolsos o mochilas.
- Tenga un teléfono que no funcione con electricidad. Los teléfonos inalámbricos utilizan electricidad—¡si se corta la energía, no funcionarán!
- Muchas comunidades tienen sistemas que envían alertas de texto o correo electrónico instantáneamente para informarle sobre las malas condiciones climáticas, caminos cerrados o emergencias locales. Suscríbase visitando el sitio web de su Oficina local para el Control de Emergencias.

Comuníquese con seres queridos después de los desastres

- Todos los miembros de la familia deben llamar al contacto fuera del área. La persona de contacto recogerá información de cada miembro de la familia, dónde se encuentran y cómo contactarlos.
- Podría ser difícil realizar llamadas locales debido a la gran cantidad de personas que podrían estar utilizando las líneas telefónicas al mismo tiempo. No obstante, debería poder realizar llamadas de larga distancia.
- Es posible que pueda enviar mensajes de texto a sus seres queridos. Que los mensajes sean breves.
- Debería poder utilizar un teléfono público si el teléfono de su hogar no funciona. Los teléfonos públicos son prioridad en el restablecimiento del servicio. Fije con cinta adhesiva monedas a su tarjeta de contacto fuera del área para utilizar el teléfono público.

Almacene alimentos, agua y suministros de emergencia



Esté preparado para cubrir sus necesidades y las de quienes viven en su hogar por al menos tres días. Para acontecimientos tales como gripe pandémica, quizás tenga que hacer preparativos para una semana o más.

Tenga los siguientes suministros en el hogar

- Agua potable (un galón por persona, por día)
- Alimentos secos o enlatados para cada persona
- Abrelatas
- Suministros de primeros auxilios y libro de primeros auxilios
- Copias de documentos importantes como ser certificados de nacimiento, licencias y pólizas de seguro
- Artículos para miembros de la familia con “necesidades especiales”, como ser fórmula para bebés, anteojos y medicamentos
- Una muda de ropa
- Bolsa de dormir o manta
- Radio o televisión a batería
- Linterna y baterías de repuesto
- Silbato
- Fósforos a prueba de agua
- Juguetes, libros, rompecabezas y juegos
- Juego de llaves del hogar y del automóvil extra
- Lista de nombres y números de teléfono de contacto
- Alimento, agua y suministros para mascotas

Más artículos útiles durante una emergencia

Suministros para cocinar

- Parrilla y estufa portátil (¡no los use nunca en lugares cerrados!)
- Combustible para cocinar, como ser carbón vegetal o combustible para estufa portátil
- Cuchillos, tenedores, cucharas de plástico
- Platos y vasos de papel
- Toallas de papel
- Papel aluminio de alta resistencia

continuación



correo electrónico: prepare@doh.wa.gov
web: www.doh.wa.gov

Suministros de higiene

- Bolsas de plástico grandes para residuos y para proteger del agua
- Cubos de residuos grandes
- Jabón en barra y detergente líquido
- Champú
- Pasta y cepillos de dientes
- Artículos femeninos y para bebés
- Papel higiénico
- Lejía doméstica sin aditivos y gotero (para purificar el agua potable)
- Periódicos—para envolver los residuos y los desechos

Confort

- Calzado resistente
- Guantes para recoger escombros
- Tienda de campaña

Herramientas

- Hacha, pala y escoba
- Llave ajustable para cerrar el paso de gas
- Destornillador, pinzas y martillo
- Rollo de soga de media pulgada
- Cinta y láminas de plástico
- Cuchillo u hojas de afeitar
- Manguera de jardín para extracción de agua y extinción de incendios

Cortes de energía



Muchos desastres pueden incluir cortes de energía que dificultan calentar los hogares, almacenar o cocinar alimentos de manera segura y comunicarse. A continuación, algunas cosas importantes que debe saber ante un corte de energía.

Antes de un corte de energía

- Registre en su compañía de suministro de electricidad los equipos de soporte vital y médicos.
- Incluya en su kit de preparación ante desastres varitas luminosas, linternas y una radio a batería con baterías de repuesto.
- Tenga disponible un teléfono con cable—los teléfonos inalámbricos no funcionan cuando se corta la luz.
- Si posee un garaje con portón eléctrico, sepa cómo abrirlo cuando no hay electricidad.

Durante de un corte de energía

- Apague las luces y los artefactos eléctricos excepto el refrigerador y el freezer. Incluso si está oscuro, coloque los interruptores y botones de las lámparas o artefactos en la posición de apagado (“off”).
- Desenchufe computadoras y otros equipos sensibles para protegerlos de posibles sobretensiones cuando vuelva la energía.
- Deje una lámpara encendida para saber cuándo vuelve la energía. Espere al menos 15 minutos después de que vuelva la energía antes de encender otros artefactos.
- Conserve agua, especialmente si utiliza pozo.
- Las velas pueden provocar incendios. Utilice linternas con baterías o varitas luminosas para iluminar.
- Manténgase alejado de las líneas de electricidad y árboles longevos con ramas quebradas.
- ÚNICAMENTE utilice un generador al aire libre y lejos de ventanas abiertas y conductos de ventilación.
- NUNCA cocine o caliente en el interior con una parrilla a gas o carbón vegetal.



Tenga cuidado con el envenenamiento por monóxido de carbono al cocinar o calentar



Cientos de personas mueren accidentalmente cada año por envenenamiento con monóxido de carbono causado por artefactos mal utilizados o en mal funcionamiento. Aprenda cómo protegerse a usted mismo y a su familia.

NUNCA utilice un generador dentro de su hogar, garaje, cobertizo. NUNCA cocine o caliente en el interior con una parrilla a gas o carbón vegetal.

¿Qué es el monóxido de carbono?

- El monóxido de carbono es un gas tóxico que no se puede ver ni oler y puede matar a una persona en minutos.
- El monóxido de carbono se produce al quemar cualquier combustible como ser gas, petróleo, querosén, madera o carbón vegetal.
- El monóxido de carbono puede acumularse tan rápidamente que las víctimas se asfixian antes de poder buscar ayuda.

Si se inhala, el monóxido de carbono puede causar dolor de pecho, ataques cardíacos en personas con enfermedades cardíacas o daño cerebral permanente.

Síntomas del envenenamiento por monóxido de carbono

Dolor de cabeza	Debilidad	Mareo
Confusión	Fatiga	Náuseas

Prevención del envenenamiento por monóxido de carbono

- Nunca queme carbón vegetal en las viviendas, tiendas de campaña, vehículos de recreación, camionetas, camiones, garages o casas rodantes.
- No queme carbón vegetal en su chimenea.
- Nunca utilice equipos que funcionan con combustible en lugares cerrados.
- Nunca utilice un horno a gas para calefaccionar su hogar, ni siquiera por un periodo breve.
- Nunca deje en marcha el automóvil en el garaje, ni siquiera si la puerta del garaje está abierta.
- Nunca duerma en una habitación mientras esté funcionando un calentador a gas o querosén sin una salida de ventilación.
- Asegúrese de que las chimeneas y los tiros de las chimeneas estén en buenas condiciones y no estén obstruidos.
- Los dispositivos de alerta de monóxido de carbono pueden contribuir a protegerlo, pero no omita por ello otros pasos de prevención.



correo electrónico: prepare@doh.wa.gov
web: www.doh.wa.gov

Si sospecha de que alguien está intoxicado por monóxido de carbono

- Lleve a la persona al aire fresco de inmediato.
- Lleve a la persona a una sala de emergencias e informe al personal de emergencias que trae a una posible víctima de envenenamiento con monóxido de carbono.

Utilice su generador de manera segura

- Nunca utilice un generador dentro de su hogar, garaje, cobertizo o cualquier área parcialmente cerrada. Abrir puertas o ventanas o utilizar ventiladores no evita que el monóxido de carbono se acumule en el hogar.
- Mantenga su generador alejado de las ventanas, puertas y ventilaciones de su hogar.
- Siga las instrucciones que vienen con el generador.
- Si comienza a sentirse descompuesto, mareado o débil mientras utiliza un generador, ¡salga al aire fresco de inmediato!
- Instale alarmas de monóxido de carbono a baterías en su hogar.
- Nunca enchufe el generador al tomacorriente de la pared—es peligroso. Enchufe los artefactos al generador utilizando un cable de extensión para exteriores.



Proteja los alimentos cuando se corte la energía



Cuando se corta la energía, su refrigerador, estufa o microondas no funcionará. Cuando los alimentos no se conservan en frío o no están completamente cocidos, pueden originarse bacterias y causarle enfermedades. Tenga mucho cuidado con alimentos como la carne, la leche, los huevos o los mariscos. Mantenga estos alimentos refrigerados y cocínelos para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Primero consuma los alimentos que se echan a perder rápido

Consuma la carne, leche, huevos, pescado o frutos de mar antes que aquellos alimentos que no necesitan refrigeración o cocción.

Mantenga los alimentos refrigerados

Si se prevé que el corte de energía dure más de un día, lo más importante es mantener refrigerados la carne, los mariscos y los productos lácteos.

- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del freezer. Los freezers que vienen unidos al refrigerador mantendrán los alimentos congelados por hasta un día. Los freezers individuales mantendrán los alimentos sólidamente congelados por hasta dos días si están completamente cargados. Un freezer medianamente cargado mantendrá los alimentos congelados por un día, especialmente si los alimentos están juntos.
- Compre una nevera portátil.
- Averigüe dónde comprar hielo en barra o hielo seco para mantener frío su freezer o refrigerador.
 - Nunca toque el hielo seco directamente con las manos. Nunca lo pruebe ni lo introduzca en su boca.
 - Ventile bien antes de colocar el hielo seco en el freezer y no inhale los vapores gaseosos.
 - No coloque el hielo seco directamente sobre los alimentos o estantes de vidrio y no lo utilice en un freezer en funcionamiento.

Si no puede colocar todo dentro de la nevera portátil

En climas fríos, se pueden almacenar artículos como los siguientes en una caja de cartón en el garaje o cobertizo:

- Jaleas y mermeladas
- Ketchup, mostaza, conservas en vinagre, otros condimentos
- Mantequilla y margarina
- Frutas y verduras frescas sin cortar

No almacene alimentos al aire libre durante el invierno

Almacenar alimentos al aire libre durante el invierno no es recomendable ya que las temperaturas exteriores cambian a lo largo del día. El sol podría descongelar alimentos congelados o entibiar alimentos fríos y originar bacterias.

Sepa qué alimentos conservar y cuáles desechar

Si los alimentos se sienten fríos al tacto y usted sabe que la temperatura no ha superado los 45 grados Fahrenheit durante más de una hora o dos, probablemente sea seguro conservar, consumir o volver a congelar. Deseche todas las carnes, mariscos, productos lácteos o alimentos cocidos que no se sientan fríos al tacto. Incluso estando refrigerados, muchos alimentos crudos deben conservarse sólo por tres o cuatro días antes de ser cocidos, congelados o desechados.

Si tiene dudas, deséchelos. Nunca pruebe alimentos sospechosos. Pueden verse u oler bien, pero podrían haberse originado bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos y enfermarlo.



Asegúrese de que su agua para beber sea potable



Los tratamientos descritos a continuación sólo eliminan bacterias o virus del agua. Si sospecha que el agua no es apta para consumo humano debido a que contiene sustancias químicas, aceites, sustancias venenosas, aguas residuales u otros contaminantes, no la beba. No beba agua de color oscuro, que tenga olor o contenga partículas sólidas.

Almacenamiento seguro del agua

La mejor fuente de agua potable durante una emergencia es el agua que usted almacenó en sus suministros de emergencia.

- Almacene un galón de agua por persona, por día, en cantidad suficiente para al menos tres días.
- El agua embotellada, sellada de fábrica, que se compra en las tiendas es la mejor. Revise la fecha de caducidad y cambie el suministro según sea necesario.
- Si decide llenar sus propios recipientes de agua:
 - Recolecte el agua de una fuente de suministro segura.
 - Almacene el agua en recipientes de plástico bien lavados, como las botellas de bebidas refrescantes. También puede comprar cubos o bidones de plástico de uso alimentario.
 - Agregue dos gotas de lejía de uso doméstico por galón para mantener la calidad del agua durante el almacenamiento.
 - Cierre herméticamente los recipientes de agua, etiquételos con la fecha y guárdelos en un lugar fresco y oscuro.
 - Cambie el agua cada seis meses.
 - Nunca utilice un recipiente que anteriormente haya sido utilizado para guardar sustancias tóxicas, como pesticidas, sustancias químicas o aceites.

Purificación del agua: hervirla

Si el agua del grifo no es potable, hervirla es el mejor método para eliminar organismos que causan enfermedades. Si no puede conseguir agua del grifo, las siguientes son algunas posibles fuentes de agua. El agua que se extrae de estas fuentes debe hervirse antes de beberla:

- Agua de lluvia
- Lagos
- Ríos y arroyos
- Manantiales naturales
- Estanques

ADVERTENCIA: Muchos contaminantes químicos no se eliminan hirviendo el agua.



correo electrónico: prepare@doh.wa.gov
web: www.doh.wa.gov

Debe filtrar el agua turbia antes de hervirla. Filtre el agua turbia con filtros de café, toallas de papel, gasas o tapón de algodón en un embudo.

- Luego, hierva el agua durante al menos un minuto completo.
- Deje enfriar el agua antes de beberla.
- Agregue dos gotas de lejía de uso doméstico por galón para mantener la calidad del agua durante el almacenamiento.

Purificación agregando lejía clorada líquida

El método preferente para tratar el agua extraída de lagos, ríos, estanques, agua de lluvia y otras fuentes superficiales de agua es hervirla. Si la única fuente de agua disponible en una emergencia es agua que procede de fuentes superficiales o agua del grifo que podría estar contaminada y no es posible hervirla, la siguiente mejor alternativa es tratar el agua con lejía clorada.

- Para purificar el agua, agregue lejía clorada líquida de uso doméstico, como Clorox® o Purex®.
- La lejía de uso doméstico contiene por lo general entre 5.25 y 8.25 por ciento de cloro. Lea la etiqueta.
- Evite usar lejía que contenga perfumes, tintes u otros aditivos. Asegúrese de leer la etiqueta.
- El agua turbia debe filtrarse antes de agregar lejía.
- Vierta el agua en un recipiente limpio. Agregue la cantidad de lejía que se indica en la siguiente tabla.
- Mezcle bien y deje reposar al menos 60 minutos antes de beber el agua.

Tratamiento de agua con lejía de uso doméstico que contiene entre 5.25 y 8.25 por ciento de cloro

Volumen de agua que se tratará	Solución de lejía que se agregará
1 cuarto de galón/1 litro	5 gotas
1/2 galón/2 cuartos de galón/2 litros.....	10 gotas
1 galón.....	¼ de cucharadita
5 galones	1 cucharadita
10 galones.....	2 cucharaditas

ADVERTENCIA: La lejía no elimina algunos organismos causantes de enfermedades que comúnmente se encuentran en el agua superficial. La lejía no elimina contaminantes químicos.



Lugares donde se puede encontrar agua en una emergencia



Durante una emergencia, cuando no haya agua del grifo o agua embotellada disponible, se puede encontrar agua en algunos lugares inesperados. A continuación se indican algunos de ellos.

¿Cuáles son algunas fuentes alternativas de agua *dentro* de su hogar?

- Se puede drenar el agua del tubo de desagüe de un calentador de agua. Asegúrese de desconectar la electricidad y el gas antes de abrir el desagüe. Vacíe el agua en un recipiente limpio.
- Puede drenar el agua de las tuberías dentro de su hogar. Abra un grifo de la parte superior de la casa. A continuación, vaya al grifo ubicado en el punto más bajo de la casa. Abra el grifo y extraiga el agua que necesite en un recipiente limpio.
- Se puede usar el agua del tanque del retrete o del tanque de reserva si no se han utilizado químicos en ellos. No use esta agua si ha añadido productos químicos al tanque del retrete.
- Se puede usar el agua de las bandejas para cubitos de hielo en el congelador.

¿Cuáles son algunas fuentes alternativas de agua *fuera* de su hogar?

- Agua de lluvia
- Lagos
- Ríos y arroyos
- Manantiales naturales
- Estanques

El agua que se toma de estas fuentes externas debe hervirse antes de beberla: Si no es posible hervir el agua, la siguiente mejor alternativa es tratar el agua con lejía clorada. Consulte la página anterior “Asegúrese de que su agua para beber sea potable” donde encontrará información para hervir o agregar lejía al agua.

Evite la propagación de gérmenes



Las condiciones durante las emergencias a menudo facilitan la propagación de gérmenes y enfermedades. Estos son algunos consejos para evitar la propagación de infecciones respiratorias y muchas otras enfermedades contagiosas en cualquier momento.

Las infecciones respiratorias afectan a la nariz, la garganta y los pulmones; estas incluyen la influenza (“gripe”), los resfriados y la tos ferina (tos convulsiva). Los gérmenes (virus y bacterias) que causan estas infecciones se transmiten de persona a persona por las gotitas que salen de la nariz, garganta y pulmones de alguien que está enfermo.

Usted puede ayudar a detener la propagación de los gérmenes practicando buenas costumbres de salud:

Guárdese los gérmenes para usted

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando estornude, tosa o se limpie la nariz.
- Deseche los pañuelos de papel usados en la basura lo antes posible.
- Siempre lávese las manos después de estornudar, limpiarse la nariz o toser, o después de tocar pañuelos de papel o de tela usados.
- Use agua tibia y jabón para lavarse las manos. Si no tiene jabón y agua, use un gel para manos a base de alcohol o toallitas desechables.
- Intente quedarse en su hogar si tiene tos o fiebre.
- Visite a su doctor lo antes posible si tiene tos o fiebre, y siga sus instrucciones. Tome los medicamentos según lo prescrito y descanse lo suficiente.
- Si se lo indican, utilice barbijos suministrados en el consultorio de su doctor o en la sala de espera de la clínica. Siga las instrucciones del personal del consultorio o de la clínica para contribuir a detener la propagación de gérmenes.

Mantenga los gérmenes alejados

- Lávese las manos antes de comer o de tocarse los ojos, nariz o boca.
- Lávese las manos después de tocar a alguien que está estornudando, tosiendo o limpiándose la nariz.
- No comparta cosas como toallas, lápiz de labio, juguetes ni nada que pudiera estar contaminado con gérmenes respiratorios.
- No comparta alimentos, utensilios o recipientes de bebidas con los demás.



Qué hacer durante un desastre



Terremotos

- **Si está en el interior**, Tírese, Cúbrase y Espere cuando sienta el temblor de la tierra. Ubíquese bajo un escritorio o mesa alejado de la ventana y de objetos como bibliotecas que podrían caer. Sujétese del escritorio o de la mesa. Permanezca hasta que el termine el temblor.
- **Si está en el exterior**, diríjase a un área libre de árboles, letreros, edificios y cables y postes eléctricos caídos.
- **Si está en el área céntrica de una ciudad** fuera de un edificio alto, diríjase a la entrada o lobby del edificio para protegerse de ladrillos, vidrios o escombros que pueden caer.



Tsunamis

- Si está cerca de la costa, diríjase a tierras más elevadas o tierra adentro lo más alejado posible de inmediato si:
 - Escucha una sirena.
 - Siente que la tierra tiembla.
 - El océano retrocede dramáticamente desde la línea de la costa.
 - Hay una advertencia de tsunami para su área.
- Siga las rutas de evacuación establecidas en caso de tsunami. Si no hay tierras más elevadas cerca, diríjase a los niveles superiores de edificios reforzados.
- Un tsunami puede causar una serie de olas que arriban en el transcurso de varias horas.



Inundaciones

- **No** intente caminar o conducir a través de áreas inundadas. El agua puede ser más profunda de lo que parece y el nivel del agua sube rápidamente. Corrientes de agua de seis pulgadas de profundidad pueden hacer que pierda el control. Los automóviles pueden ser arrastrados en sólo dos pies de agua.
- Manténgase alejado de las líneas eléctricas caídas.
- Si su hogar está inundado, desconecte los servicios públicos hasta que las autoridades de emergencias le informen que puede volver a conectarlos. No extraiga el agua del sótano hasta que la inundación retroceda. Evite los pisos, paredes y techos debilitados.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua limpia si entra en contacto con la inundación.

Qué hacer durante un desastre continúa



Volcanes

- Esté preparado para quedarse en el interior y evite las áreas ventosas si se pronostican cenizas.
- Esté preparado para evacuar cuando se lo indiquen las autoridades si caen muchas cenizas o si el flujo de lodo y escombros puede llegar a su área.
- Evite ríos y vertientes que podrían acarrear lodo o escombros.



Brote de enfermedades o pandemias

- **Para protegerse y proteger a los demás, cúbrase la boca y nariz al estornudar, lávese las manos con frecuencia y no se toque los ojos, nariz o boca.**
- Quédese en casa y no vaya a trabajar si está enfermo. Conozca las políticas sobre la licencia por enfermedad, ausencia, tiempo libre y viajes laborales. Elabore un plan para cuidar a sus niños si las escuelas están cerradas.
- Esté preparado para tener alimentos y suministros en el hogar para subsistir una semana o más. Las tiendas podrían no abrir o tener suministros limitados.



Clima extremadamente frío

- No conduzca si no es necesario.
- Use varias capas de prendas holgadas y livianas en lugar de una capa de prendas pesadas. Utilice mitones en lugar de guantes. Utilice un sombrero abrigado.
- Reduzca la temperatura en su hogar para conservar el combustible. Caliente sólo las áreas de su hogar que utiliza. Cierre las puertas o cortinas, o cubra las puertas |y ventanas con mantas.

Qué hacer durante un desastre continúa



Clima extremadamente caluroso

- Manténgase en el interior y en áreas con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Beba abundantes líquidos pero evite las bebidas con alcohol, cafeína o mucha azúcar.
- Cubra las ventanas que reciben luz solar directa.
- Si hace demasiado calor para permanecer en su hogar, el gobierno podría proporcionar refugios de emergencia refrigerados. Escuche la radio y la televisión o lea el periódico para saber dónde se encuentran.



Emisión de radiación

- Manténgase dentro de su hogar u oficina a menos que las autoridades indiquen lo contrario. Cierre las ventanas, apague la calefacción o aire acondicionado y permanezca cerca del centro del edificio. Al permanecer en el interior, reducirá cualquier potencial exposición a materiales radioactivos aerotransportados. Diríjase al sótano si tiene uno.
- Si le indican evacuar, hágalo de inmediato. Lleve los artículos que necesitará para una ausencia prolongada. Lleve medicamentos prescritos, vestimenta, alimentos, agua y dinero. Los expertos recomendarán las mejores maneras de dejar el área de manera segura.
- Evite beber leche fresca o comer frutas y verduras cosechadas en el área afectada. Espere hasta que el Departamento de Salud declare que es seguro consumir alimentos y agua. Es seguro consumir alimentos almacenados en latas o bolsas. Son seguros los alimentos frescos cosechados antes de la emisión de radiación y almacenados en el interior. Enjuague completamente los recipientes antes de abrirlos.
- Si sospecha que usted está contaminado, quítese con cuidado la capa exterior de ropa y colóquela en una bolsa de plástico. Tome una ducha tibia. Use jabón y champú para eliminar cualquier material radiactivo. Coloque la bolsa de plástico cerrada en una habitación alejada de las personas.

Recursos en Internet

Departamento de Salud del Estado de Washington

Más de 50 hojas informativas y otros recursos dedicados a la preparación ante emergencias: www.doh.wa.gov

División de Control de Emergencias del Estado de Washington

Información sobre la preparación ante emergencias para escuelas, negocios y personas, incluyendo videos explicativos: www.emd.wa.gov

Ready.gov

Información sobre la preparación para personas, comunidad y negocios que presenta una herramienta en línea que puede utilizar para elaborar un plan de emergencia: www.ready.gov





P.O. Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **Prepare – Home Emergency Guide**

Size: 11 x 8.5" flat (20 pages self-cover)

Paper stock: 70# text, white, smooth

Ink color: PMS 287

Special instructions: 2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 5.5 x 8.5

DOH Pub #: 821-076