

1. Consiga un kit de insumos de emergencia.

Prepárese para improvisar y utilizar lo que tenga al alcance de la mano para sobrevivir por sí mismo durante al menos tres días o tal vez más. Si bien existen muchas cosas que pueden hacerlo sentir más cómodo, piense primero en el agua potable, los alimentos y el aire puro.

Los insumos recomendados que debe incluir en un kit básico son los siguientes:

- ✓ **Agua:** un galón por persona por día, para beber y para higienizarse
- ✓ **Alimentos no perecederos:** al menos para tres días
- ✓ **Radio** de manivela o a batería y una **radio NOAA Weather** con tono de alerta y **baterías adicionales** para ambas
- ✓ **Linterna y baterías adicionales**
- ✓ **Kit de primeros auxilios**
- ✓ **Silbato** para pedir ayuda
- ✓ **Barbijo** o camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- ✓ **Toallitas húmedas, bolsas de basura y lazos de plástico** para la higiene personal
- ✓ **Llaves o tenazas** para desconectar los servicios
- ✓ **Abrelatas manual** si el kit contiene alimentos en lata
- ✓ **Láminas de plástico y cinta adhesiva**, para refugiarse en el lugar
- ✓ **Documentación familiar importante**
- ✓ **Artículos para las necesidades exclusivas de la familia**, como medicamentos con receta de uso diario, leche maternizada o pañales



Considere la posibilidad de tener dos kit. En uno, coloque todo lo que necesite para permanecer en donde se encuentre y sobrevivir por sí mismo. El otro debe ser una versión más pequeña y liviana que pueda llevar con usted si debe marcharse.

2. Elabore un plan de acción en caso de emergencia.

Planifique con anticipación lo que hará en caso de emergencia. Prepárese para evaluar la situación. Use el sentido común y lo que tenga al alcance de la mano para cuidarse a usted mismo y a sus seres queridos.

Desarrolle un plan familiar de emergencia. Es posible que su familia no se encuentre en el mismo lugar cuando se produzca el desastre, por lo que debe planificar cómo se comunicarán entre sí y revisar qué hará en distintas situaciones. **Considere un plan en el que cada miembro de su familia llame o envíe un correo electrónico al mismo amigo o pariente en caso de emergencia.** Es posible que sea más sencillo hacer llamadas de larga distancia que locales, por lo que un **contacto fuera de la ciudad** puede estar en una mejor situación para comunicarse con los familiares separados. Asegúrese de que todos conozcan el número de teléfono y de que tengan monedas o una tarjeta telefónica prepaga para llamar al contacto de emergencia. Es posible que tenga problemas para comunicarse o que el sistema telefónico no funcione, pero sea paciente. Según sus circunstancias y la naturaleza del ataque, la primera decisión importante es si debe permanecer en el lugar o marcharse. Debe estudiar las situaciones y hacer planes para ambos casos. Use el sentido común y la información que obtuvo aquí para determinar si existe un peligro inmediato. **Mire televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se emitan.**

Cree un plan para refugiarse en el lugar. Existen circunstancias en las que permanecer en el lugar y crear una barrera entre usted y el aire potencialmente contaminado del exterior, un proceso conocido como refugiarse en el lugar y sellar la habitación, puede ser cuestión de vida o muerte. **Si observa grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades locales afirman que el aire está muy contaminado, es posible que le convenga refugiarse en el lugar y sellar la habitación. Considere tener láminas de plástico precortadas para sellar las ventanas, puertas y conductos de ventilación.** Cada lámina debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que desea cubrir para poder pegarla con cinta adhesiva a la pared. Etiquete cada lámina con el nombre del lugar al que corresponde. Utilice toda la información disponible para evaluar la situación. Rápidamente, lleve a su familia y mascotas adentro, cierre las puertas con llave y cierre las ventanas y los conductos de ventilación, y reemplace los reguladores de tiro. Apague los acondicionadores de aire, los sistemas de calefacción de aire forzado, los extractores y las secadoras de ropa inmediatamente. Tome sus insumos de emergencia y diríjase a la habitación que haya designado. Selle todas las ventanas, puertas y conductos. Comprenda que sellar la habitación es una medida temporal para crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Mire televisión, escuche la radio o verifique en Internet para conocer las instrucciones de los funcionarios locales para el manejo de emergencias.

Cree un plan de escape. Planifique con anticipación cómo reunirá a su familia y anticipe a dónde irán. **Elija varios destinos en diferentes direcciones** para tener opciones en caso de emergencia. Si posee un automóvil, mantenga al menos medio tanque de combustible lleno en todo momento. **Familiarícese con las rutas alternativas y con otros medios de transporte** fuera de su área. Si no posee un automóvil, planifique cómo se irá si debe hacerlo. **Lleve su kit de insumos de emergencia**, a menos que tenga razones para creer que está contaminado, y cierre la puerta con llave al salir. Si debe evacuar, lleve a sus mascotas con usted. Sin embargo, en caso de dirigirse a un refugio público, tenga en cuenta que es posible que no se admitan mascotas. Si cree que el aire puede estar contaminado, conduzca con las ventanillas y las rejillas de ventilación cerradas y mantenga la calefacción y el aire acondicionado apagados. Escuche la radio para obtener instrucciones. Conozca los planes de emergencia de la escuela y del trabajo. **Hable con las escuelas de sus hijos y con su empleador acerca de los planes de emergencia.** Averigüe cómo se comunicarán con las familias durante una emergencia. Si usted es el empleador, asegúrese de tener un plan de preparación para caso de emergencia. Revíselo y practíquelo con sus empleados. Una comunidad que trabaja en conjunto durante una emergencia también tiene sentido. **Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.**

3. Manténgase informado acerca de lo que puede suceder.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado, como elaborar un kit de suministros y desarrollar un plan familiar de emergencia, son las mismas en el caso de una emergencia causada por la naturaleza y de una provocada por el hombre. Sin embargo, existen diferencias importantes entre las posibles amenazas terroristas, como amenazas biológicas, químicas, explosivas, nucleares y radiológicas, que tendrán un impacto en las decisiones y medidas que tome. Al comenzar el proceso de informarse acerca de estas amenazas específicas, usted **se está preparando** para reaccionar en caso de emergencia. Visite **www.listo.gov** para obtener más información acerca de posibles amenazas terroristas y de otras emergencias o llame a **1-888-SE-LISTO** (1-888-735-4786) para obtener un folleto gratuito. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y esfuércese todo lo posible por seguir las instrucciones recibidas de las autoridades presentes. También obtenga información sobre el plan de emergencia local de su comunidad. Con estos simples preparativos, puede estar listo para lo inesperado.

4. Participe en la preparación de su comunidad.

Después de prepararse usted y preparar a su familia para posibles emergencias, dé el próximo paso y forme parte de la preparación de su comunidad. Obtenga más información acerca del **Cuerpo de ciudadanos**, que involucra a los ciudadanos en la transformación de las comunidades y del país en lugares más seguros, más fuertes y mejor preparados. Todos debemos participar para mantener a las ciudades seguras contra todo tipo de emergencias. El Cuerpo de ciudadanos trabaja incansablemente para ayudar a las personas a prepararse, capacitarse y ofrecerse como voluntarios en sus comunidades. Si desea obtener más información acerca de cómo participar, visite **www.citizencorps.gov**.

Desarrollado en asociación con:



**Homeland
Security**



citizen★corps