



Preparación de la familia para las emergencias

Después de un desastre, usted y su familia deben estar preparados para arreglárselas por su cuenta durante por lo menos tres días. Los equipos de respuesta de emergencia estarán muy atareados y es posible que no puedan atender inmediatamente a todos aquellos que necesiten ayuda. A continuación le indicamos qué es lo que puede hacer para protegerse.

Antes de que se produzca el desastre

- Elija un lugar donde usted y su familia puedan encontrarse después de un desastre.
- Elija una persona que viva fuera del área con la que los miembros de la familia puedan ponerse en contacto en caso de que se separen. Esta persona debe vivir lo suficientemente lejos, de modo que él o ella no se vean involucrados en la misma emergencia.
- Sepa cómo ponerse en contacto con sus hijos en la escuela o la guardería, y cómo puede recogerlos de allí después de un desastre. Informe a las autoridades de la escuela si hay alguna otra persona que esté autorizada para recogerlos. Mantenga actualizada la tarjeta de retiro en caso de emergencia de sus hijos.
- Prepare un estuche con suministros para emergencias para su hogar y para su lugar de trabajo. Si en la escuela o guardería a la que asisten sus hijos tienen un lugar donde guardar estuches para emergencias, prepare uno para sus hijos.
- Sepa dónde están ubicadas las estaciones de policía y de bomberos más cercanas.
- Aprenda cuáles son las señales de advertencia que usa la comunidad, cuál es su sonido y qué es lo que debe hacer cuando las escuche.
- Aprenda a suministrar primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Prepare un estuche de primeros auxilios, un manual de primeros auxilios y medicamentos adicionales para los miembros de su familia.
- Aprenda a cortar el suministro de agua, gas y electricidad. Aprenda dónde se encuentran las válvulas y los conmutadores de cierre.
- Tenga disponible una pequeña cantidad de dinero en efectivo. Si se produce un corte del suministro eléctrico, los cajeros automáticos dejarán de funcionar.
- Si algunos de los miembros de su familia no hablan inglés, prepáreles tarjetas de emergencia en inglés en las que figuren sus nombres, direcciones y cualquier información adicional con respecto a medicamentos o alergias. Asegúrese de que las tarjetas estén a su disposición en todo momento.

- Realice simulacros de terremoto e incendio cada seis meses.
- Haga copias de sus papeles personales (certificados de nacimiento, etc.) y guárdelas en una caja de seguridad en otra ciudad o estado. Guarde los originales en un lugar seguro. Guarde fotografías y videos de su casa y sus artículos valiosos en su caja de seguridad.
- Asegúrese de que los miembros de su familia sepan cuáles son todas las formas posibles de salir de la casa. Mantenga despejadas todas las salidas.
- Asegúrese de que todos los miembros de su familia se pongan de acuerdo con respecto a un plan de emergencia. Proporcione información para casos de emergencia a las niñeras u otros empleados.

Durante una emergencia o un desastre

- Mantenga la calma y tómese un tiempo para pensar. Brinde ayuda si es necesario.
- Escuche la radio o mire la televisión para enterarse si hay alguna información o instrucciones oficiales.
- Use el teléfono para realizar llamadas de emergencia solamente.
- Si se le indica que hay que evacuar la zona, tome su estuche para emergencias y siga las instrucciones oficiales para dirigirse a un lugar seguro o refugio temporal.

Una vez que la emergencia o el desastre haya pasado

- Tenga cuidado al entrar en edificios y casas dañadas.
- Manténgase alejado de los cables de electricidad dañados y artefactos eléctricos que se hayan mojado.
- Verifique si las provisiones de alimentos y agua se han contaminado.
- Informe a sus parientes que está a salvo, pero no mantenga ocupadas las líneas telefónicas. Es posible que sea necesario utilizarlas para realizar llamadas de emergencia.
- Si hay asistencia gubernamental para desastres disponible, los noticieros le informarán dónde puede dirigirse para solicitar dicha asistencia.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Sitio web:
www.doh.wa.gov

Más información en
inglés:
360-236-4027
(800) 525-0127