

Este es un esfuerzo conjunto que busca promover la preparación ante emergencia de la ciudadanía. Para información adicional y las recomendaciones más actualizadas, visite la página www.listo.gov.

Distribuido en asociación con:




Listo®



**Prepararse
tiene sentido.
Esté listo
ahora.**


Listo®



US Department of Homeland Security,
Washington, DC 20472

FEMA R-4 / Catalog No. 09077-2



www.listo.gov

Provisiones recomendadas para incluir en un equipo básico:

- Agua:** un galón por persona por día, para beber y con fines sanitarios
- Comida:** suministros de comida no perecedera al menos para tres días
- Radio de pilas con pilas adicionales**
- Linterna y pilas adicionales**
- Botiquín de primeros auxilios**
- Silbato** para hacer señales con el fin de pedir ayuda
- Máscara de filtro** o una camiseta de algodón para ayudar a filtrar el aire
- Toallitas humedecidas** para usar con fines sanitarios
- Alicates o llaves** para cortar los suministros de servicios básicos
- Abrelatas** para la comida (si el equipo contiene comida envasada)
- Láminas plásticas y cinta adhesiva (duct tape)** para acondicionar el lugar como refugio
- Bolsas de basura con sus cierres plásticos** con fines sanitarios personales
- Necesidades especiales familiares:** dosis diarias de medicamentos, pañales o alimentos para los niños, así como documentos familiares importantes.

Prepararse tiene sentido.

La probabilidad de que usted y su familia sobrevivan un incendio en su vivienda depende en buena medida de tener un detector de humo contra incendios que funcione perfectamente. También del hecho de contar con una estrategia de salida, como la que siguen los bomberos bien adiestrados. Lo mismo es cierto para el caso de sobrevivir un ataque terrorista u otra emergencia. Debemos tener las herramientas y planes preparados para que podamos hacer esto por nosotros mismos, no importa dónde estemos cuando ocurra el desastre. Prepararse para lo inesperado tiene tanto sentido como tener un detector de humo contra incendios que funcione. Esté listo ahora.

1 Prepare un equipo de suministros de emergencia.

Prepárese para improvisar y usar lo que tenga a mano para organizar este equipo para que pueda mantenerse al menos **por tres días**, quizás un poco más. Aunque hay muchas cosas que podría necesitar, piense en primer lugar en agua potable, comida y aire limpio.

Considere dos equipos. En uno, coloque todo lo que necesitará para permanecer donde esté y mantenerse. El otro deberá ser una versión liviana y más pequeña que pueda llevar si debe irse del lugar.

Necesitará un galón de **agua** por persona, por día para beber y para uso sanitario. Incluya en los equipos una provisión para tres días de **comidas** no perecederas que sean fáciles de almacenar y de preparar, tales como barras de proteínas, frutas secas o comidas enlatadas. Si vive en una zona de clima frío incluya **ropas abrigadas** y un saco de dormir para cada miembro de la familia.

Muchos ataques terroristas potenciales podrían liberar al aire partículas microscópicas perjudiciales. Estos materiales solamente podrían afectarlo si entran en su organismo, de modo que piense en crear una barrera entre usted y cualquier tipo de contaminación. Tenga suficiente protección para cada miembro de la familia que permita cubrir **su boca y nariz**, tales como: dos o tres capas de camisetas de algodón, pañuelos o toallas y **maskarillas de filtrado**, disponibles en ferreterías. Es muy importante que la mascarilla o el otro material se ajuste perfectamente a su cara, de modo que la mayoría del aire que respire ingrese a través de la mascarilla y no provenga de alrededor de la misma. En el caso de sus niños, haga todo lo que pueda para que la mascarilla se ajuste perfectamente.

Asimismo, incluya **cinta adhesiva (duct tape) y bolsas de basura resistentes o láminas plásticas** que pueda utilizar para sellar ventanas y puertas, si es que necesita crear una barrera entre usted y cualquier tipo de contaminación potencial en el exterior.

2 Prepare un plan de lo que hará durante una emergencia

Planifique lo que hará en caso de una emergencia. Prepárese para evaluar la situación. Use el sentido común y todo lo que tenga a mano para protegerse y a sus seres queridos.

Desarrolle un plan familiar de comunicaciones. Si su familia no está junta cuando ocurra el desastre, deberá planificar cómo se van a comunicar y definir qué harían en diferentes situaciones. **Considere un plan en el cual cada miembro de la familia haga una llamada telefónica (o envíe un correo electrónico) al mismo amigo o pariente en caso de una emergencia.** Quizás resulte más fácil hacer una llamada de larga distancia que efectuar una llamada dentro de la misma ciudad, de manera que un **contacto situado fuera de la ciudad** podría encontrarse en mejor posición para comunicarse con los miembros de la familia que estén separados. Asegúrese de que cada persona conozca el número telefónico y tenga monedas o una tarjeta telefónica prepagada para llamar al contacto de emergencia. Es importante ser paciente pues podría tener problemas para completar su llamada o el sistema telefónico podría estar fuera de servicio.

Dependiendo de sus circunstancias y de la naturaleza del evento, la primera decisión importante es si debe permanecer o irse a otro lugar. Deberá entender y planificar qué hacer en ambas eventualidades. Use el sentido común y la información que reciba para determinar si existe peligro inmediato. **Mire la televisión y escuche la radio para obtener instrucciones oficiales a medida que se ofrecen.**

Establezca un plan de “refugio en el lugar”.

Hay circunstancias en las que se debe permanecer en el lugar. En ese caso, debe crear una barrera entre usted y el aire exterior que podría estar potencialmente contaminado. Este proceso se conoce como “refugio en el lugar” o “sellar la sala” y puede ser un asunto crucial de supervivencia. Si ve grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades informan que el aire se encuentra seriamente contaminado, deberá armar un “refugio en el lugar” y “sellar la sala”.

Considere cortar láminas de plástico por adelantado con el fin de sellar ventanas, puertas y conductos de ventilación. Cada trozo debe ser varias pulgadas más grande que el espacio que se pretende cubrir, de modo que pueda aplicar la cinta adhesiva en forma lisa contra la pared. Marque cada lámina con la indicación del lugar donde se colocará.

Evalúe su situación con la información que tiene disponible. Si ve grandes cantidades de partículas en el aire o si las autoridades locales indican que el aire se encuentra seriamente contaminado, debería establecer un “refugio en el lugar”. Lleve rápidamente a su familia y mascotas dentro del refugio, cierre puertas y ventanas, así como los conductos de aire y de chimeneas en el hogar, si aplica. Apague inmediatamente el acondicionador de aire, sistemas de calefacción por aire, ventiladores y secadores de ropa. Traiga también sus suministros de emergencias y vaya a la sala que ha designado como refugio. Selle todas las ventanas, puertas y conductos de ventilación. Comprenda que “sellar la sala” es una medida temporera con el fin de crear una barrera entre usted y el aire contaminado. Vea la televisión, escuche la radio o consulte el Internet para recibir instrucciones.

Cree un plan de escape. Planifique con anticipación la forma en que reunirá a su familia y a dónde se dirigirán. **Escoja varios destinos en diferentes direcciones**, de modo que tenga opciones durante una emergencia. Si tiene auto, mantenga el tanque lleno, por lo menos hasta la mitad. Familiarícese con rutas alternas como también con otros medios de transporte para salir de su área. Si no tiene auto, planifique cómo salir de la zona si tiene que hacerlo. **Lleve su equipo de suministros de emergencia**, a menos que tenga razones para creer que está contaminado. Lleve a sus mascotas con usted si se le indica que debe desalojar; sin embargo, si va a ir a un refugio público tenga en consideración que éste podría no aceptar el ingreso de animales domésticos. Si cree que el aire pudiera estar contaminado, conduzca el auto con sus ventanas y ventiladores cerrados. Mantenga apagados el acondicionador de aire y la calefacción. Escuche la radio para obtener instrucciones.

Infórmese de los planes de emergencia en la escuela y en su trabajo.

Piense en los lugares en los que su familia pasa habitualmente el tiempo: la escuela, el trabajo y otros lugares que frecuenten. **Hable con personal de la escuela de sus niños y con su patrono acerca de planes de emergencia.** Averigüe cómo se comunicarán con las familias durante una emergencia. Si es un patrono, asegúrese de tener un plan de preparación para emergencias. Revíselo y practíquelo con sus empleados. Una comunidad que trabaja unida durante una emergencia también tiene mucho sentido. **Hable con sus vecinos acerca de cómo pueden trabajar juntos.**

3 Infórmese acerca de lo que podría pasar.

Algunas de las cosas que puede hacer para prepararse ante lo inesperado, tales como organizar un equipo de suministros y establecer un plan familiar de comunicaciones, son las mismas que debería hacer en una emergencia natural o en caso de una catástrofe provocada por la acción humana. Sin embargo, existen diferencias significativas entre amenazas terroristas potenciales, sean de tipo biológico, químico, explosivo, nuclear o radiológico, las cuales influirán en las decisiones que deba tomar y en las acciones que tenga que ejecutar. Al comenzar un proceso de aprendizaje acerca de estas amenazas específicas, **se encontrará preparándose para reaccionar** en una emergencia. Visite www.listo.gov para aprender más acerca de amenazas terroristas potenciales y otras emergencias, o llame al 1-800-BE-READY (1-800-237-3239) para obtener un folleto gratis.

En todos los casos mantenga la calma. Prepárese para adaptar esta información a sus circunstancias personales y haga todos los esfuerzos que sean posibles para seguir las instrucciones de las autoridades que se encuentren en el área. Sobre todo, mantenga la calma, sea paciente y piense antes de actuar. Con estos pasos simples, usted se encontrará listo para lo inesperado. **Esté listo ahora.**

4 Participe en la preparación de su comunidad.

Luego de que su familia y usted estén preparados para posibles emergencias, tome el próximo paso. Incorpórese a **Citizen Corps**, una organización que promueve la participación activa de los ciudadanos para hacer que nuestras comunidades y nuestra nación sean más seguras, fuertes y mejor preparadas.

Todos tenemos una función que realizar para mantener nuestras ciudades seguras contra emergencias de todo tipo. Citizen Corps trabaja de forma intensa para ayudar a las personas a prepararse, así como a adiestrarse y actuar de voluntarios en sus comunidades. Vaya a citizen corps.gov para obtener más información y para participar en las actividades.