

PRÉPARATE PARA UNA EMERGENCIA CON LA GUÍA 1, 2, 3



1, 2, 3



Cruz Roja Americana
Capítulo de Puerto Rico

MCS | en alerta

La experiencia que hemos vivido debido a desastres y emergencias naturales nos sirven para estar preparados ante cualquier eventualidad. Es por esto que la Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico y MCS junto a Deborah Martorell han unido esfuerzos para desarrollar esta guía que te ayudará a prepararte para una emergencias, siguiendo 3 pasos.

¡No importa el desastre o emergencia natural, estos tres pasos te ayudarán a estar preparado!

1

PREPARA EQUIPOS DE SUMINISTROS

Prepara dos equipos de suministros y recuerda renovarlos cada seis meses. Cada miembro de la familia debe tener su propio kit o mochila.

Kit de suministros para quedarse en casa

Incluye todo lo que necesitas para quedarte en casa durante al menos dos semanas con artículos tales como:

- Alimentos no perecederos
- Agua
- Artículos de limpieza y desinfectante
- Artículos de higiene personal como: jabón, productos de papel, entre otros

Kit de suministros en caso de desalojo

Esto es una mochila liviana y más pequeña que puedas llevar si debes salir de tu hogar rápidamente. Incluye todo lo que necesitas para mantenerte durante tres días:

- Alimentos no perecederos y agua.
- Artículos para la higiene personal.
- Suministros de limpieza y desinfección que puedas usar si estás fuera de tu casa (pañuelos de papel, desinfectante para manos con más de 60% de alcohol y toallas desinfectantes).
- Fórmula, biberones, toallitas y crema para la dermatitis del pañal.
- Alimento para mascotas y agua adicional para tu mascota.
- Dinero en efectivo en una bolsa plástica sellada.
- Documentos importantes de la familia como copias de las pólizas de seguro, tarjetas de plan médico, identificación y registros de cuentas bancarias guardados de manera electrónica o en una bolsa plástica sellada a prueba de agua.

- Medicamentos recetados y medicamentos de venta libre u OTC.
- Cubiertas de tela o mascarillas.

Personaliza los kits para satisfacer las necesidades personales de todos en tu familia y en función de los desastres que sean frecuentes en tu área. Otros artículos adicionales que podrías incluir son:

- Linternas
- Equipo de primeros auxilios
- Radio
- Herramientas multiusos
- Ropa
- Abrelatas manual
- Información de contacto
- Repelente de mosquitos
- Frisa
- Equipo para adultos mayores (incluye sus medicamentos y equipo necesario para su tratamiento)
- Mapa

2

HAZ UN PLAN

PLANIFICAR CON TIEMPO TE AYUDARÁ A RESPONDER MEJOR EN CASO DE DESASTRE.

Conversa

- Habla con tu familia sobre cuáles son los desastres que podrían ocurrir donde vives.
- Asigna responsabilidades a cada persona de la casa y establece un plan para trabajar en equipo.
- Designa un sustituto en caso de que alguna persona se ausente. Si algún miembro de la familia pertenece a las fuerzas armadas, planifica también la forma en que responderías en caso de que ordenen una movilización y recuerda incluir los datos de la base militar local.
- Es posible que tengas que ajustar cualquier plan anterior que hayas elaborado. Si las autoridades te aconsejan que desalojes, debes estar preparado para salir inmediatamente con tu equipo de suministros.
- Identifica cuales son los refugios cercanos a tu hogar.

Planifica - Escoge dos lugares para encontrarse después de un desastre:

- Cerca a tu casa, en caso de una emergencia súbita, como un incendio.
- Fuera de tu vecindario, en caso de que no puedas regresar a tu casa u ordenen abandonar el vecindario.

Aprende

- Cada adulto de la familia debería aprender cómo y cuándo desconectar los servicios, como la electricidad, el agua y el gas.
- Pide a alguien del departamento de bomberos que te enseñe cómo usar el extintor de incendios.

Informa

- Informa a quienes viven en la casa dónde está la información de contacto y los suministros.
- Haz copias de la lista de números para que cada persona la lleve consigo. Recuerda actualizar los datos.

Practica

- Dos veces al año, practica el plan para desalojar la vivienda.
- Recorre los caminos de salida que has planificado y marca en un mapa las rutas alternas en caso de que las carreteras principales se encuentren bloqueadas o intransitables.

No olvides a las mascotas

- No abandones a tu mascota, si el lugar es peligroso para ti, también lo será para los animales domésticos.



3

INFÓRMATE

CONOCE QUÉ PODRÍA OCURRIR Y CÓMO PUEDES AYUDAR.

Conoce el plan de respuesta de tu comunidad para cada desastre que te puede afectar

- Mantente informado sobre los avisos y restricciones de las autoridades, ya que esto puede afectar tus acciones y recursos disponibles.
- Investiga el modo en que las autoridades darán a conocer avisos durante una catástrofe y cómo recibirás información importante, ya sea a través de la radio, televisión local o las estaciones de radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA).
- Asegúrate de que al menos una de las personas que vive en tu hogar esté capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso de desfibrilador externo automatizado (DEA). Aprender técnicas sencillas de primeros auxilios puede darte las habilidades y la confianza para ayudar a cualquiera en el hogar, el vecindario o en el trabajo. Es posible que alguien cercano a ti necesite atención y los servicios de emergencia demoren.
- Comunícate con la Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico para obtener más información sobre adiestramientos y educación para prepararse ante posibles catástrofes en tu comunidad. Conversa sobre lo que has aprendido con tu familia, las personas que viven contigo y tus vecinos. Anímalos a que se informen.

Descarga la aplicación Emergencia de la Cruz Roja Americana.

Podrás obtener acceso instantáneo a herramientas de seguridad y preparación. Te permite personalizar 40 alertas meteorológicas diferentes con notificaciones rápidas. Es gratuita, fácil de usar y la puedes descargar en las tiendas de aplicaciones de tu teléfono inteligente u otros dispositivos.

Escanea con la cámara de tu teléfono móvil el código de barra (QR Code) y descarga la aplicación.



Ayuda a tu comunidad

- Colabora con los planes de tu vecindario.
- Házte voluntario de la Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico para servir a tu comunidad. Estos ayudan a las personas en casos de emergencia y ofrecen cursos de preparación en desastres y primeros auxilios. También ayudan a los miembros de las fuerzas armadas en el exterior a comunicarse con sus familiares en caso de acontecimientos importantes. Los servicios comunitarios son esenciales y existen gracias a personas como tú. Comunícate con la Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico para ofrecer tu ayuda.

Para obtener más información, contacta a la Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico al 787.758.8150 o accede cruzrojapr.net.

Cuida tu salud mental en todo momento

Debemos reconocer que los desastres pueden ser estresantes y debemos tomar medidas para lidiar con el estrés.

- Asegúrate de que tú y tus seres queridos estén a salvo
- Come alimentos saludables y bebe mucha agua
- Descansa
- Mantén conexión con amigos y familiares
- Sé paciente contigo y con los que te rodean
- Establece prioridades y desglosa las tareas en otras más pequeñas
- Recopila información sobre ayuda y recursos
- Mantente positivo y ayuda a los demás

Si el estrés continúa, empeora o si tú o alguien que conoces se siente abrumado o angustiado, busca ayuda de inmediato. Puedes comunicarte con la Línea PAS al 1-800-981-0023.



¿Sabes cuál es la diferencia entre una alerta de vigilancia y un aviso de huracán?

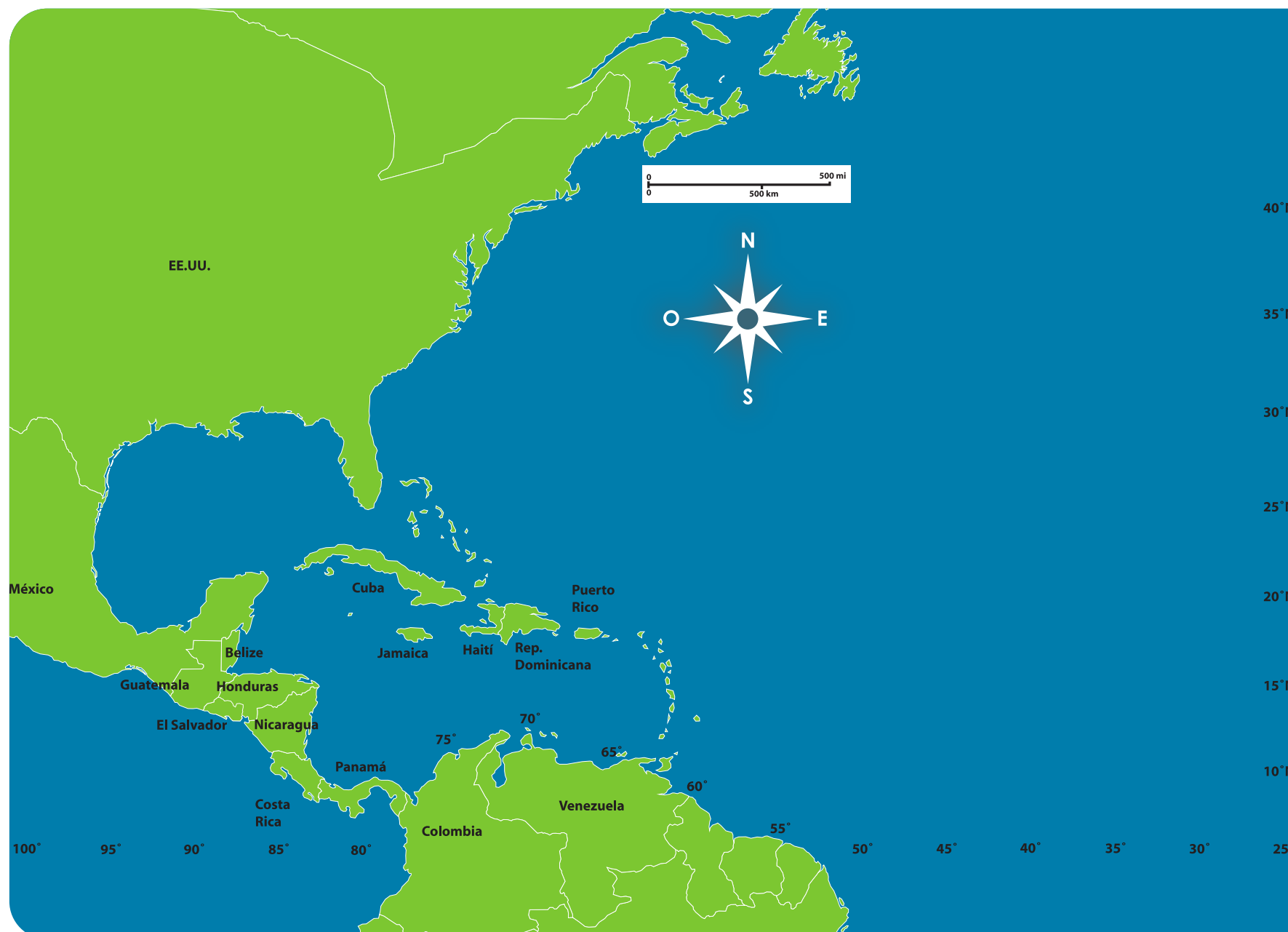
La alerta de vigilancia indica que es posible que se presenten condiciones huracanadas (vientos sostenidos de 74 mph o mayores). Se anuncia 48 horas antes de que se espera que suceda.

El aviso de huracán significa que se esperan los vientos con fuerza de huracán. Este aviso se anuncia 36 horas antes de que se esperen que comiencen los vientos en el área.

Conoce las categorías de los huracanes, de acuerdo con la intensidad de vientos:

1	2	3	4	5
74-95 mph	96-110 mph	111-129 mph	130-156 mph	157 mph o más

Escanea con la cámara de tu teléfono móvil el código de barra (QR Code) y conoce más sobre como mantenerte seguro antes, durante y después de un huracán.



Teléfonos de Emergencia

Servicios de Emergencia	9-1-1
Policía de Puerto Rico	787.793.1234
Cuerpo de Bomberos Línea de Emergencia	787.725.3434
Agencia Estatal para el Manejo de Emergencias y Desastres	787.724.0124
Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico	787.758.8150
AEROMED Centro Médico (Ambulancia Aérea)	787.756.3480
Servicio Nacional de Meteorología	787.253.4586
Línea PAS	1.800.981.0023
FEMA	1.800.621.3362
LUMA ENERGY	1.844.888.5862
AAA	787.620.2486



Salud Completa

787.758.2500

mcs.com.pr

Para información adicional sobre cómo prepararte, puedes llamar a:



Cruz Roja Americana

Capítulo de Puerto Rico

787.758.8150

cruzrojapr.net

Esta información ha sido suministrada por la Cruz Roja Americana.

El nombre, el emblema y materiales son derechos de autor de la Cruz Roja Americana se están utilizando con su permiso, que de ninguna manera constituye una aprobación, expresa o implícita, de ningún producto, servicio, empresa, opinión o posición política. El logotipo de la Cruz Roja Americana, Capítulo de Puerto Rico es una marca registrada propiedad de la Cruz Roja Americana. Para obtener más información sobre la Cruz Roja Americana, visite redcross.org.