

**Green River Community College**  
**Esté Preparado (3 días/3 pasos)**

**Como mínimo tenga siempre presente la siguiente lista:**

Mantenga los suministros de emergencia a la mano para que usted tenga acceso inmediato a estos artículos en caso de una evacuación. Un desastre puede ocurrir cuando usted se encuentre en casa o en su trabajo.

- En esta lista de suministros debe haber agua potable, suficiente para cubrir a una familia en dos semanas de abastecimiento y tres días en un “periodo de evacuación”. Por cada persona – un galón de agua por día.
- Alimentos no perecederos y de fácil preparación. Suministro para tres días en caso de evacuación; y para dos semanas por familia en caso de emergencia que no requiere dejar su casa.
- Linterna.
- Baterías de alto rendimiento y un radio AM/FM o de manivela (manual)
- Baterías, pilas de repuesto
- Botiquín de primeros auxilios.
- Medicamentos y artículos médicos para siete días de suministro.
- Herramientas multiusos.
- Artículos para sanidad e higiene personal.
- Copia de sus documentos personales (se recomienda que usted haga una lista de los medicamentos que consume y que incluya la dirección de su médico)
- Mantenga un archivo con los contratos, títulos de propiedad o de arrendamiento de su actual residencia, pólizas de seguro y certificados de nacimiento.
- Teléfono móvil (celular) con su respectivo cargador.
- Dinero en efectivo.
- Mantas, cobijas, frazadas para dormir.
- Un mapa del área donde reside y de sus alrededores.

**Considere los artículos que su familia pueda necesitar y agréguelos a su lista.**

Los artículos a continuación son una sugerencia para ayudar a satisfacer las necesidades de su familia en momentos de emergencia:

- Suministros médicos especiales (audífonos con baterías, pilas extras, anteojos o gafas, lentes de contacto, jeringuillas y un bastón)
- Artículos para bebé (botellas o biberones, comida para bebé, formulas o medicamentos especiales y pañales)
- Juegos y actividades para los niños.
- Suministros para las mascotas (collares, bozal, placas de identificación, comida, transporte y su tazón)
- transmisor-receptor portátil o Walkie talkie de largo alcance.
- Copia extra de las llaves de la casa y de su automóvil.
- Abrelatas manual.

**Suministros adicionales para tener en cuenta en cuanto a la preparación para desastres más comunes en su área:**

- Silbato o pito
- Tapabocas o mascarillas quirúrgicas.
- Cerillas, fósforos
- Chaquetas, chamarras impermeables.
- Toallas
- Guantes para trabajo.
- Herramientas y artículos que garanticen la seguridad de su hogar mientras esté fuera de este.
- Ropa extra, sombreros y zapatos resistentes.
- laminas de plástico

- Cinta adhesiva
- Tijeras
- Blanqueador líquido desinfectante.
- Artículos de entretenimiento (juegos)
- Mantas, cobijas, frazadas o sacos de dormir

Discuta con su familia un plan para responder a las emergencias que puedan suceder en el lugar que vive. Aprenda, disfrute y juegue con los miembros de su familia mientras crean este proceso.

Desígnele a cada miembro de su familia una responsabilidad en cuanto a la preparación de desastres y realice un plan para trabajar en equipo.

Si un miembro de su familia pertenece al ejército nacional (US Army), haga un posible plan por si este se separa de su grupo familiar para prestar servicio a la comunidad.

### **Que hacer en caso de una separación durante una emergencia:**

Elija dos lugares para reunirse:

- Justo afuera de la casa, en caso de una emergencia súbita, como por ejemplo un incendio.
- Piense en un lugar fuera del vecindario en el caso de que no pueda regresar a la casa en caso de evacuación.

Elija una persona para contactar fuera del área de emergencia. Tenga en cuenta el servicio de mensajes de texto por si las líneas están saturadas o fuera de servicio. Esta es una alternativa inteligente porque resulta ser más rápido que hacer una llamada de larga distancia. Todos deben tener consigo, ya sea en la memoria de su teléfono móvil o por escrito, la información para contactar la persona en cuestión.

### **Otras fuentes de información para la preparación en caso de desastres:**

FEMA

<http://www.fema.gov/hazard/flood>

lista de comprobantes de Auburn:

[http://www.auburnwa.gov/Assets/PD/AuburnWA/Docs/disaster\\_supply\\_checklist.pdf](http://www.auburnwa.gov/Assets/PD/AuburnWA/Docs/disaster_supply_checklist.pdf)

notas de preparación:

<http://www.auburnwa.gov/Assets/PD/AuburnWA/Docs/DisasterPreparednessHandbook.pdf>

### **Posible plan por si le piden evacuar el área:**

Decida donde desea ir y que rutas alternativas podría tomar con anticipación. Como opciones podría quedarse en un hotel, con amigos o familiares (en un lugar seguro), o en un refugio asignado si es necesario.

Practique el simulacro de evacuación dos veces al año. Maneje por las rutas predeterminadas según el comité de evacuación y trace rutas alternativas en su mapa, en el caso de que las carreteras sean intransitables.

Planee con anticipación la estadía de sus mascotas en los distintos hoteles designados para ellos, mantenga una lista de teléfonos de posibles establecimientos en su ruta de evacuación.

### **Tenga en cuenta que los desastres o emergencias pueden ocurrir en el área que usted reside.**

Estos eventos pueden variar, ya sean desde incendios a terremotos. No solo lo afectarán a usted y a su familia, sino, a toda la comunidad entera, por eso se recomienda seguir las instrucciones y consejos dados en esta información.

Identificar como las autoridades locales le pueden informar acerca de los hechos que están ocurriendo en dicho momento. Planee como puede informarse por los diferentes medios de comunicación; ya sea, radio, televisión o periódicos locales.

Conozca los diferentes estados del tiempo en su localidad y haga posibles planes por si el clima empeora.

Siempre sepa qué medidas de protección tomar en caso de que ocurra un desastre.

Cuando ocurre una gran catástrofe, su comunidad puede cambiar en un instante, por eso esté siempre preparado\.

Sus seres queridos pueden resultar heridos en alguna situación de emergencia. Asegúrese de que al menos un miembro de su familia esté entrenado en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar, es importante que sepa cómo usar un desfibrilador externo automatizado (DEA). Este entrenamiento es útil en muchas situaciones de emergencia. Comparta la información anterior con su familia y vecinos, anímelos a estar informados sobre la preparación de desastres.

Tarjetas para Emergencias para todos los miembros del hogar:

- Adquiera sus tarjetas en línea en: **<http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>**.
- Imprima una tarjeta por cada miembro de su familia.
- Escriba en ellas toda su información para un posible contacto (como el número telefónico de su casa, móvil y trabajo)
- Mantenga con usted su tarjeta ya sea en su bolsa o billetera.
- Lleve siempre con usted esta tarjeta para que esté disponible en caso de alguna emergencia.

Document translated by: Ana María Martínez, Peer Navigator CAP Program  
Green River Community College  
October 19, 2009