

**GUÍA DE PRONTITUD
PARA EMERGENCIAS DE
PENNSYLVANIA**



Un mensaje del Gobernador Edward G. Rendell:

En este tiempo crítico, educar a las familias de Pennsylvania sobre cómo prepararse para un desastre natural, emergencia de gran escala o ataque inesperado es algo muy importante. Aunque nosotros no siempre podemos prevenir las emergencias, hay muchas cosas que podemos hacer como individuos, empleados, familias u organizaciones.

Usted necesita saber que existen planes de respuesta a emergencias bien desarrollados y bien ensayados en todos los niveles del gobierno. Estos planes cuentan con el respaldo de decenas de millares de respondedores y componentes de las fuerzas de seguridad organizados, capacitados y dedicados. A su vez, ellos cuentan con el apoyo de un personal hábil y una vasta serie de recursos a nivel de condado, estatal y federal.

El centro principal de este esfuerzo es la preparación ciudadana. Esta guía le proporciona consejos sobre cómo responder a una emergencia y ayudará a usted y a su familia a preparar su casa en caso de desastre. Muchas de las ideas planteadas le serán de beneficio antes, durante y después de una emergencia.

Cuando usted haya terminado de leer esta guía, estará bien informado y listo para proteger a su familia, sus vecinos, su comunidad y a sí mismo. Porque estamos todos juntos en esto.

Con mis mejores deseos,



Edward G. Rendell

Si bien no podemos controlar los desastres naturales, emergencias y ataques inesperados, podemos estar preparados y proteger tanto a nuestras familias como a nosotros mismos. En esta guía, usted aprenderá algunos de los puntos fundamentales de la prontitud en caso de emergencia, incluyendo:

- Los distintos tipos de emergencias que pueden afectar a su comunidad y a usted, cómo se le notificará de un hecho y qué planes existen para enfrentar dichos hechos.
- Cómo crear un plan de emergencia.
- Cómo preparar un kit para emergencias.
- Cómo se utiliza el sistema de advertencia de la difusión de emergencias de Pennsylvania.

Para más información sobre qué hacer en caso de emergencia, visite www.homelandsecurity.state.pa.us, www.pema.state.pa.us or www.health.state.pa.us.

Todas las comunidades son vulnerables a una variedad de peligros naturales, tales como clima inclemente, tormenta de lluvias, inundaciones repentinas, tormentas de nieve y tornados. Es importante que usted comprenda la diferencia entre una **alerta** y una **advertencia** sobre las inclemencias del tiempo.

- Una **alerta de tormenta fuerte significa que podrá haber clima inclemente.**
- Una **advertencia de clima inclemente significa que se ha desarrollado una tormenta y que la misma está en camino — colóquese a cubierto o busque un refugio seguro de inmediato.**

El mejor lugar para estar durante cualquier tormenta es dentro de un edificio seguro o una casa bien construida.

Escuche las actualizaciones del pronóstico del tiempo y manténgase informado. Esté listo para evacuar, si fuera necesario. Manténgase alejado de ventanas y puertas. Tenga listo un kit para emergencias.

Tormentas de viento: Con frecuencia, las previsiones del tiempo proporcionan advertencia amplia para que usted se prepare para enfrentar una tormenta de viento que esté en camino. En este caso, las velas, linternas, radio de pilas o baterías, teléfonos celulares y, si es posible, un generador, son de gran utilidad, debido a que los servicios de electricidad y teléfono podrían sufrir interrupciones de varios días o semanas.



Planee de antemano para viajes en el invierno:

- Mantenga su tanque de gasolina casi lleno para evitar hielo en el tanque y en los cables de combustible.
- Avísele a alguna persona sus horarios y sus rutas principales y alternas.

Si se encuentra en un vehículo:

- Permanezca en su auto o camión; es fácil desorientarse por el viento con nieve y el frío.
- Corra el motor cerca de diez minutos cada hora para calor. Abra la ventana un poco para que entre aire puro y así evitar la intoxicación con monóxido de carbón. Asegúrese que el escape no esté bloqueado.
- Hágase visible a rescatadores. De noche, encienda la luz del techo del auto cuando el motor esté en marcha. Ate un paño de color (preferiblemente rojo) a su antena o puerta. Cuando deje de nevar, levante el paño para indicar que tiene problemas.
- Haga ejercicio de ratos, moviendo los brazos, piernas, dedos de la mano y del pie enérgicamente para que circule la sangre y se mantenga caliente.

Planee de antemano para tormentas de invierno en casa:

Dentro de su casa u otro edificio:

- Permanezca adentro. Al usar calor alternativo de un hogar, cocina a leña, calentador de ambientes, etc., tome medidas de seguridad contra incendios y ventile adecuadamente para evitar la intoxicación por monóxido de carbón. ¡El gas monóxido de carbón no tiene color ni olor!
- Si usted no tiene calefacción: Cierre todos los cuartos que no esté usando. Coloque toallas o trapos en los vanos debajo de las puertas. De noche, cubra las ventanas.
- Coma y beba. Los alimentos proporcionan la energía que el cuerpo necesita para producir su propio calor. Beba muchos líquidos para evitar la deshidratación.
- Vista capas de ropa floja, de poco peso y caliente. Retire las capas para evitar el calor excesivo, la transpiración y el frío que la misma produce.

Haga un kit para emergencias invernales para su auto

- Cubiertas/bolsas de dormir
- Alimentos no perecibles con alto contenido de calorías
- Ropas adicionales para mantenerse seco
- Bolsa de arena (o arena para gatos)
- Pala
- Raspador de parabrisas y cepillo
- Kit de herramientas
- Cable de remolque
- Cables para batería auxiliar
- Recipiente de agua
- Brújula y mapas

Tornados: Si usted recibe una advertencia de tornado, busque refugio de inmediato. Si usted se encuentra en su auto, deténgase. Salga del auto y acuéstese boca abajo en un área baja. Cúbrase la cabeza y espere que pase el tornado. En su casa, diríjase al sótano, al refugio de tempestad o cuartos cerca del centro de la casa. En un edificio alto o edificio público, diríjase al interior, con preferencia al vano de la escalera o al corredor.



Inundación repentina: Diríjase rápidamente y de inmediato a un lugar más alto. ¡La fuerza de seis pulgadas de agua en movimiento rápido puede derrumbar a una persona! Si el agua se eleva alrededor de su automóvil, salga del mismo y diríjase de inmediato a un lugar más alto. Los autos son arrastrados fácilmente con apenas dos pies de agua en movimiento..



OTROS TIPOS DE EMERGENCIAS

Una **amenaza biológica** puede ser la liberación deliberada o accidental de gérmenes u otras sustancias biológicas que pueden enfermarlo. Muchos agentes deben ser inhalados, ingresar a través de un corte en la piel o ser ingeridos para que usted se enferme. Ciertos agentes biológicos, tales como el ántrax, no son contagiosos. Otros, como el virus de la viruela, pueden provocar enfermedades contagiosas.



Una **amenaza química** puede ser la liberación deliberada o accidental de un gas, líquido o sólido tóxico que puede intoxicar a las personas y al medio ambiente. Los agentes químicos pueden ser liberados deliberadamente por bombas, pulverizados de aeronaves, barcos o vehículos, o usados como líquido. **Los derrames químicos peligrosos también pueden ser accidentales**, tales como los derrames de productos domésticos como la lejía (lavandina) o la liberación de residuos peligrosos. Las condiciones peligrosas químicas pueden tener efecto inmediato o pueden demorar horas o hasta días para tener efecto.

En caso de una amenaza, puede que las autoridades de la salud pública no puedan proporcionar información sobre qué debe hacer usted. Puede tomar algún tiempo

determinar exactamente qué enfermedad es, cómo tratarlo y quiénes tienen riesgo. Sin embargo, es importante que usted vea TV, escuche la radio o se fije en Internet las noticias oficiales después del hecho para determinar:

- El nivel de peligro
- Qué efectos puede tener sobre la salud
- Dónde obtener medicamentos o vacunas, si fuera necesario
- Dónde obtener atención médica o refugio.



Una **amenaza radiológica** puede incluir una emergencia en una planta de energía nuclear, el uso de un arma nuclear pequeña y el estallido de una bomba radiológica. Los residentes que viven dentro de un radio de 10 millas de una planta de energía nuclear deben conocer las rutas de evacuación establecidas para sus áreas. La bomba radiológica contiene un explosivo que dispersa material radioactivo en el área de objetivo.

En el caso de un hecho radiológico, piense en una barrera de protección, la distancia y el tiempo.

- **Barrera de protección:** Si hay una barrera de protección espesa entre usted y los materiales radioactivos, la misma absorberá más radiación y usted quedará menos expuesto a la misma.
- **Distancia:** Cuanto más lejos usted se encuentre de la explosión y de la lluvia radioactiva, menor será su exposición.
- **Tiempo:** Minimizar la cantidad de tiempo expuesto también reducirá su riesgo.



OTRAS AMENAZAS TERRORISTAS

Otras amenazas terroristas podrán incluir explosiones, francotiradores, virus en Internet, etc. Visite www.homelandsecurity.state.pa.us, www.bt.cdc.gov, www.pema.state.pa.us or www.health.state.pa.us para obtener más información.

Si sospecha de alguna actividad terrorista, favor de informar al Departamento de Policía Estatal Línea de Aviso sobre terrorismo al 1-888-292-1919 o correo electrónico sp-intelligence@state.pa.us.

OBSERVE Y ESCUCHE

Como con cualquier emergencia, es posible que las autoridades locales no puedan proporcionar información de inmediato sobre lo que está sucediendo y lo que usted debe hacer. Sin embargo, no deje de mirar la TV, escuchar la radio o buscar en Internet con frecuencia todas las noticias e información oficial.

En el Estado de Pennsylvania, usamos el sistema de Alertas de Emergencia durante emergencias. Cuando se toma la decisión de activar el sistema, programación original será interrumpida y un mensaje de emergencia será transmitido. Es bien importante que usted escuche a estas instrucciones.

Si usted necesita salir de los alrededores o es dirigido a evacuar, hágalo de inmediato y:

- Lleve su kit para emergencias.
- Use las rutas especificadas por las autoridades locales.

Si se le instruye que permanezca adentro y no evacue (lugar de refugio):

- Cierre y trabe todas las ventanas y puertas.
- Apague los sistemas de ventilación, agua y gas.
- Selle los vanos debajo de las puertas y alrededor de las ventanas con cinta adhesiva.
- Si sospecha que agentes químicos o biológicos han ingresado a su casa, diríjase a un ambiente seguro en el interior de la casa, si es posible, en un piso más alto. Muchos agentes dañinos que podrían ingresar a la casa se caen y se acumulan en niveles más bajos.
- Si ingresan vapores dañinos a la casa, cúbrase la nariz y la boca con un paño para proporcionar protección respiratoria mínima.
- Permanezca adentro hasta que las autoridades digan que es seguro.

Sistema de Asesoramiento de Pennsylvania

El Sistema de Asesoramiento de Pennsylvania (Pennsylvania Advisory System) fue diseñado para comunicar información relacionada con el riesgo de actividades terroristas. Proporciona advertencias a través de un conjunto de “Condiciones de Amenaza” con código de colores que cambian según el nivel de riesgo del momento. Existen cinco etapas de alerta que varían de verde para riesgo bajo a rojo para riesgo grave. Podrá asignarse una condición de amenaza con código de color específico para el país entero, o podrá ser distinto según la región del país. Las condiciones de la amenaza también podrán ser distintas para ciertos establecimientos industriales, tales como centrales de energía y plantas químicas. Usted siempre podrá encontrar la información más actualizada sobre condiciones de amenaza en el sitio de Internet “Pennsylvania Homeland Security” en www.homelandsecurity.state.pa.us.

En Pennsylvania, los Grupos Regionales de Acción contra el Terrorismo (Regional Counter Terrorism Task Forces), la Agencia de Manejo de Emergencias de

Pennsylvania (Pennsylvania Emergency Management Agency) y el Departamento de Salud de Pennsylvania (Pennsylvania Department of Health) coordinarán todas las acciones del gobierno, empresas y organizaciones de voluntarios en respuesta a cambios en las condiciones de amenaza. Los ejemplos a seguir se refieren a acciones que el estado tomará en cada nivel de amenaza y los pasos que necesita tomar para protegerse usted, su familia, y su casa.

SEVERE
SEVERE RISK OF
TERRORIST ATTACKS

Rojo – El estado podrá limitar el transporte y el acceso a lugares críticos.

Usted debe respetar las restricciones anunciadas por las autoridades y prepararse para evacuar, si se le indica hacerlo. Manténgase atento a mensajes de emergencia.

HIGH
HIGH RISK OF
TERRORIST ATTACKS

Naranja – El estado activará los Centros de Operación para Emergencias y comenzar a limitar el acceso a ciertos lugares críticos.

Usted debe revisar su plan de comunicaciones de emergencia con su familia y monitorear las noticias para mayores informaciones e instrucciones.

ELEVATED
SIGNIFICANT RISK OF
TERRORIST ATTACKS

Amarillo – El estado aumentará la vigilancia en lugares críticos, tales como centrales de energía, puentes y túneles.

Usted debe establecer caminos alternos para ir y volver de su trabajo, su casa y la escuela. Prepárese para ayudar a los ancianos y a las personas con necesidades especiales.

GUARDED
GENERAL RISK OF
TERRORIST ATTACKS

Azul – El estado colocará personal clave de respuesta a emergencias en estado de prontitud y proveerá información al público, según sea necesario.

Usted debe estar atento a toda actividad sospechosa y denunciarla a las autoridades apropiadas. Revise su kit para emergencias y reemplace los artículos vencidos.

LOW
LOW RISK OF
TERRORIST ATTACKS

Verde – El estado continuará desarrollando y optimizando los planes de respuesta a emergencias y conduciendo ejercicios de entrenamiento.

Es importante que usted cree un plan de comunicaciones de emergencia y cuente con un kit para emergencias.

PRONTITUD PARA EMERGENCIAS PARA POBLACIONES ESPECIALES

Ancianos o personas incapacitadas

Los ancianos o personas incapacitadas podrán encontrarse con ciertos retos de surgir alguna emergencia. Si estas personas aprenden sobre los retos que podrían enfrentar y están preparadas de antemano, podrán enfrentar mejor el desastre y recuperarse del mismo con mayor rapidez.

Establezca una red personal de apoyo

La mejor manera de estar preparado es establecer una red personal de apoyo. La red personal de apoyo está formada por personas que se comunicarán con usted en una emergencia para asegurar que usted esté bien y prestar asistencia, si fuera necesario. Esta red podrá consistir de amigos, personas con las que viva, familiares, parientes, ayudantes personales, compañeros de trabajo y vecinos.

Usted y su red personal de apoyo deben notificar el uno al otro cuándo dejarán la ciudad y cuándo regresarán, y conocer las necesidades de cada uno y cómo ayudarse mutuamente en caso de emergencia. Usted podría estar a cargo de alimentos y preparación, organizar reuniones de vigilancia de vecinos, interpretación, etc.



Provisiones médicas de emergencia

Para su seguridad y comodidad, necesita tener sus provisiones de emergencia embaladas y listas en un solo lugar antes de que ocurra el desastre. Necesitará provisiones para, por lo menos, tres días.

- Junte las provisiones que usted necesitaría de ocurrir una evacuación, tanto provisiones médicas como generales, incluyendo medicamentos con receta (fíjese la fecha de vencimiento).
- Colóquelas en un recipiente fácil de llevar, tal como una mochila o una bolsa para viajes.
- Asegúrese que su bolsa tenga una etiqueta de identificación.
- Coloque etiquetas en todos los artículos que necesite, tales como sillas de ruedas, bastones o andadores.

Viajes

Al parar en hoteles/moteles, identifíquese al personal de registros como una persona que necesitará asistencia en una emergencia y cite el tipo de asistencia que podría necesitar.

Tarjeta de salud

- La tarjeta de información sobre la salud para emergencias comunica a los rescatadores lo que necesitan saber sobre usted si lo encuentran inconsciente o incoherente, o si necesitan ayudar a evacuarlo rápidamente.
- La tarjeta de información sobre la salud para emergencias debe contener información sobre medicamentos, equipos que utiliza, alergias y sensibilidades, dificultades de comunicación que usted pueda tener, tratamiento preferido, proveedores de tratamiento médico y personas de contacto importantes.
- Haga varias copias de esta tarjeta y colóquelas en kits de provisiones para emergencias, su automóvil, su lugar de trabajo, billetera (detrás de la licencia para conducir o tarjeta de identificación principal), embalaje con silla de ruedas, etc.

VECINOS QUE AYUDAN A SUS VECINOS

Trabajar en conjunto con sus vecinos en una emergencia puede salvar vidas y la propiedad. Reúnase con sus vecinos para planear cómo podrían trabajar juntos mientras esperan ayuda. Si usted es miembro de una organización de vecinos, tal como una asociación de propietarios/inquilinos o grupo de vigilancia contra el crimen, presente la prontitud para emergencias como una actividad nueva. Conozca las destrezas especiales de sus vecinos y piense cómo usted podría ayudar a las personas con necesidades especiales como, por ejemplo, personas incapacitadas y ancianos. Para más información visite www.pema.state.pa.us, www.homelandsecurity.state.pa.us or www.health.state.pa.us.

Bebés y niños

Los bebés requieren atención especial enseguida después de desastres.

- Su kit para emergencias debe incluir suficiente fórmula para bebés, comida para bebés, pañales, biberones, juguetes y juegos para mantener a los bebés seguros y cómodos después de un desastre.
- Si los niños están en la guardería, centro de cuidado diurno o escuela, es importante que los padres o tutores conozcan los procedimientos de emergencia de la escuela. Revise y actualice la información de la tarjeta de emergencias del niño.
- Asegúrese de autorizar a una persona más cercana a la escuela para que recoja a los niños, en caso que usted no pudiera llegar a la escuela después de un desastre.
- Los padres deben informar a los vecinos cuando sus hijos estén solos en casa, para que los vecinos los cuiden en caso de un desastre significativo.



Maneras eficaces de tratar a los niños después de una emergencia:

- Incentive a los niños a que hablen sobre sus temores. Deje que hagan preguntas y describan cómo se sienten. Escuche lo que dicen, cuando posible, en grupo de familia.
- Tranquilícelos con amor. Dígalos que están a salvo, que todo saldrá bien y que la vida volverá a la normalidad.
- Manténgalos informados sobre lo que ocurre, con palabras simples.
- Enfátice que no son responsables por lo que ha sucedido.
- Téngalos en sus brazos y abrácelos con frecuencia.
- Incentíuelos a regresar a la escuela y conversar sobre problemas con los maestros, y volver a jugar, andar en bicicleta, y realizar otras actividades de este tipo.

Animales domésticos o ganado

Al prepararse para una emergencia potencial, no se olvide de incluir los animales domésticos y ganado.

A continuación, encontrará algunas ideas en como prepararse para proteger a sus animales durante un desastre:

- Converse con su veterinario sobre el cuidado de sus animales en caso de evacuación y emergencia.
- Encuentre un refugio de emergencia para animales cercano: caniles, granjas adyacentes, espacios estatales y locales para ferias, etc.
- Conozca las políticas y el personal de su autoridad local de control de animales, así como los grupos locales sin fines de lucro de rescate y cuidado de animales.
- Pida a sus vecinos y amigos que evacuen sus animales si ocurre un desastre cuando usted no está.
- Obtenga licencia para sus animales domésticos; asegúrese que todos sus animales puedan ser identificados fácilmente (placas de identificación, etc.) para que puedan reunirse con usted después del desastre; mantenga actualizadas todas sus vacunas. Tome fotos de usted con su(s) animal(es) para probar que le pertenecen si se separan durante un desastre.
- Tenga a mano una copia de los registros médicos de sus animales domésticos y ganado.
- Prepare un plan de evacuación para su ganado. Su plan debe incluir una lista de recursos, tales como camiones, “trailers”, pasto y/o alimentos necesarios en caso de evacuación, así como una persona designada que destrabe los portones y puertas para facilitar el acceso del personal de emergencias a su establecimiento. Asegúrese que todos los que vivan, trabajen o hagan sus comidas en su establo estén familiarizados con el plan.



Si se ve obligado a dejar atrás a los animales, coloque un cartel muy visible (en una ventana o puerta) para que los trabajadores de rescate sepan las razas y cantidades de animales que han quedado. Deje bastante agua y alimentos.

Si su animal se pierde, llame o diríjase de inmediato al refugio para animales o puesto de comando de emergencias más cercano.

Si encuentra un animal perdido, notifique al refugio local para animales lo antes posible y esté preparado para proporcionar una descripción completa del animal (por ejemplo, raza, sexo) y su ubicación.

ESTÉ PREPARADO

Si surge una emergencia, es importante tener un plan de acción para usted y su familia. La creación de una lista de contactos de emergencia, un plan para su familia por escrito, y contar con un kit para emergencias a mano, son claves para estar preparado y mantener el control en momentos de crisis. Para más información visite www.pema.state.pa.us, www.homelandsecurity.state.pa.us or www.health.state.pa.us.

Cree una lista de contactos de emergencia

Pida a parientes o amigos que viven fuera de su área inmediata que actúen como centro de información sobre usted y su familia después de un desastre. Con frecuencia, es más fácil realizar una llamada de larga distancia fuera del estado en el que ha ocurrido el desastre que llamar dentro del área. Todos los miembros de la familia deben saber que deben contactar a la persona para informar su ubicación y estado. Una vez realizado el contacto, pida a la persona de contacto que transmita mensajes a sus amigos y parientes fuera del área del desastre. Esto ayudará a reducir las llamadas realizadas a y de la zona afectada cuando funcionen los teléfonos.



Cree un plan de emergencias

1. Reúnase con los miembros de su hogar y converse sobre los peligros en posibles emergencias, incluyendo incendio, tiempo inclemente, derrames peligrosos y terrorismo.
2. Discutan cómo usted y su familia responderán a cada posible emergencia.
3. Si los miembros de la familia se encuentran en distintos lugares al ocurrir una emergencia, discuta de antemano quién se ocupará de recoger a los niños y dónde se encontrarán si se declara una evacuación. Usted debe planear reunirse lejos del área de peligro, probablemente en la casa de algún pariente.
4. Discutan qué hacer en caso de cortes de electricidad o lesiones personales.
5. Dibuje un plano de su casa. Marque rutas de escape desde cada ambiente.
6. Aprenda cómo cerrar el paso de agua, gas y electricidad en los interruptores generales. Si, por cualquier motivo, usted desconecta el servicio de gas natural de su casa, llame a la compañía de gas para reanudar el servicio. No intente reanudar el servicio usted mismo.
7. Coloque números de contacto de emergencia cerca de todos los teléfonos. Programe previamente números de emergencia en los teléfonos con capacidad de marcado automático.
8. Enseñe a los niños cómo y cuándo marcar 9-1-1 para obtener asistencia de emergencia.
9. Enseñe a los niños cómo realizar llamadas de larga distancia.
10. Escoja un amigo o pariente al que todos los miembros de la familia llamarán si se separan del resto (suele ser más fácil llamar hacia fuera del estado durante una emergencia que dentro del área afectada).
11. Instruya a los miembros de su hogar a que prendan la radio o la televisión para obtener información de emergencia.
12. Elija dos lugares de reunión: Un lugar cerca de su casa y un lugar fuera de su barrio, por si no puede regresar a su casa después de una emergencia.
13. Tome una clase de Primeros Auxilios Básicos y CPR (Reanimación Cardiopulmonar). Contacte a la American Red Cross (Cruz Roja Americana) para obtener más información.
14. Conserve los documentos de la familia en una caja de seguridad a prueba de agua y fuego. Encontrará modelos a precios módicos en la mayoría de las ferreterías.

Prepare un kit para emergencias

Con frecuencia, durante una emergencia, puede que no funcione la electricidad, el agua, la calefacción, el aire acondicionado o el servicio telefónico. El preparar un kit para emergencias de antemano puede ahorrar minutos valiosos en caso que usted deba evacuar o vivir sin electricidad, calefacción o agua durante un período prolongado. Usted debe considerar incluir los siguientes artículos en su kit para emergencias (**encontrará una lista completa en la página 8**): una provisión para, por lo menos, tres días de agua (1 galón por persona por día), alimentos embalados o en lata no perecibles, cubiertas o ropa de cama, un radio de pilas/baterías y pilas/baterías, y un kit de primeros auxilios y medicamentos bajo receta (verifique las fechas de vencimiento).



PREPARE UN KIT DE PROVISIONES PARA DESASTRES

Son seis los artículos básicos que usted debe tener en su casa para casos de emergencia. Los mismos son agua, alimentos, un kit de primeros auxilios, ropa y ropa de cama, herramientas y suministros, y artículos especiales. Los artículos que usted necesitaría en caso de evacuación deben ser guardados en un recipiente fácil de llevar, tal como un basurero grande con tapa, una mochila o una bolsa para viajes. Usted también debe tener una versión más pequeña del kit de provisiones para desastres en su automóvil. A continuación, encontrará una lista de algunos de los artículos de cada una de las categorías básicas que usted debería. Para más información visite www.pema.state.pa.us, www.homelandsecurity.state.pa.us or www.health.state.pa.us.

Agua

Almacene un galón de agua por persona por día.

- Tenga una provisión para tres días (sustituya la provisión cada seis meses).

Ropa y ropa de cama

Incluya, por lo menos, una muda completa de ropa y calzados por persona.

- Zapatos fuertes o botas de trabajo
- Cubiertas y/o bolsas de dormir
- Ropa interior térmica
- Lentes de sol
- Equipos para lluvia
- Gorras y guantes

Artículos especiales

Acuérdese de los miembros de la familia con necesidades especiales, tales como bebés, ancianos y personas incapacitadas.

Para los niños

- Fórmula/comida para bebés
- Pañales
- Biberones
- Leche en polvo
- Medicamentos
- Juegos/Actividades

Para los adultos

- Medicamentos bajo receta
 - Medicamentos para el corazón y la presión alta
 - Insulina
- Artículos para dentaduras postizas
- Lentes de contacto y artículos asociados
- Lentes de repuesto
- Barajas y libros
- Important legal documents

Para animales domésticos

- Medicamentos y registros médicos
- Alimentos y agua
- Arena para gatos/bandeja
- Copias de licencias
- Foto actual, por si se pierden
- Nombre y número de teléfono del veterinario

Alimentos

Almacene una provisión de alimentos no perecibles para, por lo menos, 3 días para cada persona. Escoja alimentos que no requieran refrigeración, cocción o preparación. Elija artículos alimenticios que sean compactos y leves y reemplace la provisión de alimentos cada seis meses.

- Carnes, frutas, vegetales en lata y listos para comer
- Sopas, cubos de caldo o sopas secas
- Leche — en polvo o en lata, que no requiera refrigeración
- Fórmula/comida para bebés
- Bizcochos dulces
- Caramelos
- Azúcar
- Sal
- Pimienta
- Jugos — en lata, caja, en polvo o cristalizados
- Carnes ahumadas o secas, tales como “beef jerky”
- Vitaminas
- Alimentos de alta energía — manteca de maní, nueces, “trail mix”

Herramientas y provisiones

- Copas, y platos de papel, cubiertos de plástico
- Radio de pilas/baterías o a giroscopio y pilas/baterías de repuesto
- Extintor de fuegos pequeño
- Linterna y pilas/baterías de repuesto
- Papel y lápiz/lapicera
- Abridor de latas manual
- Cuchilla
- Carpa
- Revestimiento plástico
- Cinta adhesiva para conductos
- Pinzas
- Brújula
- Luz de bengala
- Aguja e hilo
- Papel de aluminio
- Fósforos
- Llave para cerrar el paso de gas y agua
- Guantes para trabajo
- Recipientes plásticos para almacenaje
- Gotero para medicamentos

- Dinero en efectivo o “travelers checks” y cambio
- Máscara antipolvo (para polvo/escombros)
- Papel higiénico
- Artículos para la higiene personal
- Artículos femeninos
- Desinfectante
- Bolsas plásticas para la basura y ataduras
- Jabón
- Lejía (lavandina) de uso doméstico
- Pala pequeña (para excavar inodoro, etc.)
- Balde plástico con tapa hermética (inodoro para interiores)

Kit de primeros auxilios

Usted debe tener dos kits de primeros auxilios – uno para su casa y otro para su automóvil. Cada kit debe incluir:

- Vendajes adhesivos estériles (varios tamaños)
- Cuadrados de gasa (2 y 3 pulgadas)
- Vendajes triangulares
- Cinta adhesiva hipoalérgica
- Vendajes estériles en rollo (2 y 3 pulgadas)
- Tijeras
- Pinzas
- Aguja
- Hoja de afeitar segura
- Alfileres de gancho (varios tamaños)
- Jabón en pan
- Toallitas húmedas
- Termómetro irrompible
- Spray antiséptico
- Guantes de látex
- Vaselina u otro lubricante
- Tabletas para bajar la lengua y palitos aplicadores de madera
- Aspirina y remedio para el dolor sin aspirina
- Antiácido
- Laxante
- Solución para lavado de ojos
- Alcohol fino
- Antiséptico o agua oxigenada
- Medicamento anti diarrea
- Emético (para inducir el vómito)

DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Es importante mantenerse calmado durante y después de una emergencia. Incluso después del hecho, aún pueden existir muchos peligros. Lo que parecería ser una distancia segura o un lugar seguro puede no serlo. Mantenga sintonizada su estación local de emergencias y siga los consejos de los profesionales capacitados. A no ser que se le diga que evacue, evite los caminos para permitir el acceso de los vehículos de emergencia. Lo que usted haga a continuación puede salvar su vida y las de los demás.

- Permanezca calmado y ayude a miembros de la familia o parientes que podrían ser vulnerables si son expuestos a extremos de calor o frío.
- Busque una linterna con pilas/baterías para usar hasta que vuelva a tener electricidad. No use velas; pueden causar un incendio.
- Apague equipos eléctricos sensibles, tales como computadoras, reproductores de video y televisiones para evitar que se dañen al volver la electricidad.
- Apague todos los aparatos eléctricos o de gas importantes que estaban prendidos cuando se cortó la luz. Esto ayudará a evitar aumentos de tensión cuando se reanude el servicio eléctrico.
- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador el mayor tiempo posible para conservar el frío.
- No use el horno para calentar la casa – puede provocar un incendio o un escape de gas fatal.
- Tenga sumo cuidado al manejar. Si no funcionan los semáforos, haga de cuenta que cada semáforo es una señal de parar – deténgase por completo en cada intersección y mire antes de proseguir.
- No llame al 911 para preguntar sobre el corte de luz. En caso de corte de luz, use equipos de pilas/batería y escuche las noticias y las estaciones de radio para mantenerse actualizado.



¿Cómo puedo ayudar?

- Contacte al American Red Cross (Cruz Roja Americana) para informarse sobre cómo donar sangre.
- Contacte a las agencias/organizaciones de socorro en su área para ver qué necesitan (por ejemplo, alimentos o ropa).
- Tome una clase de Primeros Auxilios Básicos o CPR (reanimación cardiopulmonar).
- Considere formar parte de un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT – Community Emergency Response Team). Contacte la agencia de emergencias de su condado (listada en la contratapa).
- Crea un programa de vigilancia de vecindario para estar mejor preparado para emergencias futuras.

El contacto fuera del área es uno de los conceptos más importantes de su plan para desastres. Si ocurre un desastre, usted estará preocupado con el bienestar de sus seres queridos.

En un desastre, el servicio telefónico puede ser interrumpido. Sin embargo, las líneas de larga distancia podrán estar abiertas, debido a que siguen caminos muy distintos hacia fuera de su comunidad. También es importante recordar que la red telefónica para emergencias de la compañía de teléfonos es el sistema de teléfonos públicos. La misma será restaurada antes que el resto del sistema. Por lo tanto, si usted tiene cambio para hacer una llamada desde un teléfono público y cuenta con un contacto fuera del área, es posible que pueda comunicarse con sus seres queridos indirectamente, a través de su contacto fuera del área.

Puntos de reunión Después de un desastre, puede resultar imposible que los miembros de la familia regresen a su casa por una serie de motivos. Es muy importante que usted elija un punto de reunión en la comunidad donde reunirse con los miembros de su hogar.

INFORMACIÓN PARA LA PRONTITUD PARA EMERGENCIAS

Retire esta página y colóquela en un lugar a la vista como, por ejemplo, cerca del teléfono o del refrigerador. Guarde esta guía para uso futuro. Un buen lugar para guardarla es en su kit para emergencias.

Números de teléfono

Contacto fuera del área

Nombre _____
Ciudad _____
Estado _____
Día _____
Noche _____
Celular _____

Contacto local

Nombre _____
Ciudad _____
Estado _____
Día _____
Noche _____
Celular _____

Pariente más cercano

Nombre _____
Ciudad _____
Estado _____
Día _____
Noche _____
Celular _____

Números de trabajo de la familia

Padre _____
Madre _____
Otro _____

Conozca su ubicación cuando use un teléfono celular.

Policía local _____
Bomberos _____
Hospital _____

Servicios públicos

Cía. de Electricidad _____
Cía. de Gas _____
Cía. de Agua _____
Cía. de Teléfonos _____
Cía. de cable de TV _____

Médicos de familia

Nombre _____
Teléfono _____
Nombre _____
Teléfono _____

Servicios de emergencia

En caso de una emergencia que podría ser fatal, marque 911.

Puntos de reunión fuera de su casa

Lugar 1. Justo afuera de su casa.

Lugar 2. Fuera de su vecindario, por si no puede regresar a su casa.

Dirección _____
Teléfono _____

Primer camino a ser intentado

Cuarto seguro en su casa

Nuestro cuarto seguro es: _____

Prepárese para una emergencia

- Prepare un kit de provisiones para desastres para su casa. Use la lista al dorso de esta hoja como guía.
- Cree un Plan de Comunicaciones de Emergencia. Complete, retire y coloque esta hoja en un lugar visible.
- Cuando esté en lugares públicos, ubique las escaleras y las salidas de emergencia. Piense de antemano cómo evacuar rápidamente un edificio, tren subterráneo o área pública congestionada.
- Manténgase informado — Escuche la radio local o la televisión.

Para la información más reciente...

Encontrará información actualizadísima sobre la prontitud, la alerta de seguridad actual, recursos y enlaces pertinentes en: www.homelandsecurity.state.pa.us, www.pema.state.pa.us o www.health.state.pa.us.

Cómo hacer denuncias criminales/de terrorismo...

La manera más eficiente de denunciar un indicio de posibles actividades terroristas es llamando a la Policía del Estado de Pennsylvania al 1-888-292-1919. Su departamento de policía local esta más a mano y puede responder rápidamente al hecho. Sin embargo, en caso de emergencia, llame al 911.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE CONTACTO

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911.

Denuncias — Favor denunciar indicios de actividad criminal/terrorista de inmediato a: 1-888-292-1919 o por correo electrónico: sp-intelligence@state.pa.us.

Pennsylvania Homeland Security

www.homelandsecurity.state.pa.us

Departamento de Salud de Pennsylvania — 1-877-PA-HEALTH

www.health.state.pa.us

Agencia de Manejo de Emergencias de Pennsylvania

www.pema.state.pa.us

Centros de Control de Envenenamiento de Pennsylvania — 1-800-222-1222

American Red Cross (Cruz Roja Americana) — 1-800-435-7669

www.redcross.org

American Trauma Society (Sociedad Americana de Trauma) — 1-717-766-1616



Díganos qué le parece... Nos importa su opinión. Visite www.health.state.pa.us y busque el enlace de encuesta sobre emergencias.

Para más información sobre la planificación del manejo de emergencias local en su condado, llame a:

Condado de Adams: 717-334-8603	Condado de Cumberland: 717-240-6400	Condado de Luzerne: 570-820-4400	Condado de Sullivan: 570-946-5010	Condado de Washington: 724-228-6911
Condado de Allegheny: 412-473-2550	Condado de Dauphin: 717-558-6800	Condado de Lycoming: 800-433-9063	Condado de Susquehanna: 570-278-4600 x 250	Condado de Wayne: 570-253-1622
Condado de Armstrong: 724-548-3431	Condado de Delaware: 610-565-8700	Condado de McKean: 814-887-5070	Condado de Tioga: 570-724-9110	Condado de Westmoreland: 724-600-7358
Condado de Beaver: 724-774-1049	Condado de Elk: 814-776-5314	Condado de Mercer: 724-662-6100	Condado de Union: 570-523-3201	Condado de Wyoming: 570-836-2828
Condado de Bedford: 814-623-9528	Condado de Erie: 814-870-9920	Condado de Mifflin: 717-248-9645/9607	Condado de Venango: 814-677-7356	Condado de York: 717-840-7494
Condado de Berks: 610-374-4800	Condado de Fayette: 724-430-1277	Condado de Monroe: 570-992-4113	Condado de Warren: 814-723-8478	
Condado de Blair: 814-940-5906	Condado de Forest: 814-755-3541	Condado de Montgomery: 610-631-6530		
Condado de Bradford: 570-265-5022	Condado de Franklin: 717-264-2813	Condado de Montour: 570-271-3047		
Condado de Bucks: 215-340-8700	Condado de Fulton: 717-485-3201	Condado de Northampton: 610-759-2600		
Condado de Butler: 724-284-5211	Condado de Greene: 724-627-5387	Condado de Northumberland: 570-988-4217/4218		
Condado de Cambria: 814-472-2050	Condado de Huntingdon: 814-643-6613/6617	Condado de Perry: 717-582-2131 x 256		
Condado de Cameron: 814-486-1137 x 352	Condado de Indiana: 724-349-9300	Condado de Philadelphia: 215-686-1104/1100		
Condado de Carbon: 570-325-3097	Condado de Jefferson: 814-849-5052	Condado de Pike: 570-296-6714		
Condado de Centre: 814-355-6745	Condado de Juniata: 717-436-2181	Ciudad de Pittsburgh: 412-255-2293		
Condado de Chester: 610-344-5000	Condado de Lackawanna: 570-961-5511	Condado de Potter: 814-274-8900		
Condado de Clarion: 814-226-6631	Condado de Lancaster: 717-664-1200	Condado de Schuylkill: 570-622-3739		
Condado de Clearfield: 814-765-5357	Condado de Lawrence: 724-658-7485	Condado de Snyder: 570-372-0826		
Condado de Clinton: 570-893-4090	Condado de Lebanon: 717-272-7621	Condado de Somerset: 814-445-1515/16		
Condado de Columbia: 570-389-5720	Condado de Lehigh: 610-782-3073			
Condado de Crawford: 814-724-2548				

La red de salud pública de Pennsylvania consiste de 57 Centros de Salud Estatales y 10 Departamentos de Salud Municipales y de Condados. Para información sobre la prontitud de la salud pública, llame al departamento de salud que le corresponda utilizando la lista abajo o llame al 1-877-PA-HEALTH.

Departamento de Salud del Condado de Allegheny County:
412-578-8026

Agencia de Salud de Allentown:
610-437-7760

Agencia de Salud de Bethlehem:
610-865-7087

Departamento de Salud del Condado de Bucks:
215-345-3318

Departamento de Salud del Condado de Chester:
610-344-6225

Departamento de Salud del Condado de Erie:
814-451-6700

Departamento de Salud del Condado de Montgomery:
610-278-5117

Departamento de Salud Pública de Philadelphia:
215-685-5670

Departamento de Salud de la Ciudad de Wilkes-Barre:
570-208-4268

Agencia de Salud de la Ciudad de York:
717-849-2252