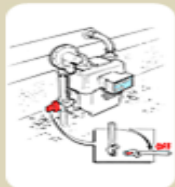
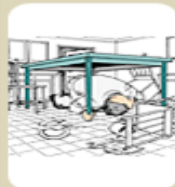




Una hora
de actividad del estado de preparación
de desastre cada
mes le ayuda a estar listo para los diasters -
siempre que ocurren.

 1. Plan de acción	 2. Contacto fuera del área	 3. Agua Video: -Cortar el agua -Fuentes de agua adicionales	 4. Equipo de emergencias para 72 horas	 5. Documentos importantes	 6. Eventos extendidos Video: -Cortar el agua -Fuentes de agua adicionales
 7. Under the Bed Items	 8. Seguridad para los servicios de energía Video: Turn off: -Agua -Electricidad -Propano -Natural Gas	 9. Agáchese, cúbrase y sosténgase	 10. Seguridad contra incendios Video: P.A.S.S.	 11. Refugio en el lugar Video: SIP	 12. La cacería de peligros en casa

Fotos que obligan. Fluir los vídeos.
Instrucción paso a paso ilustrada.



www.emd.wa.gov/preparedness/prepare_year.shtml

Terremoto

Un terremoto es una liberación repentina de energía contenida a lo largo de una falla en la corteza terrestre. Sin aviso previo, la tierra debajo de sus pies comenzará a temblar y a desplazarse.

Una respuesta a tiempo es crucial. Pueden ocurrir pérdidas de gas, que pueden resultar en incendios o explosiones. Las personas pueden resultar lesionadas. Lo que haga en la *primera hora* después de un terremoto puede salvar vidas, reducir la gravedad de las lesiones, y salvar la propiedad.



Qué hacer:

1. Chequear el bienestar de sus seres queridos.
2. Vestirse para protegerse – proteja su cabeza, sus manos y sus pies. Los zapatos fuertes protegerán sus pies de vidrios rotos. Los guantes de piel protegerán sus manos de escombros filosos. Un casco protegerá su cabeza de objetos que caigan, como ladrillos de chimeneas que se tambalean en los bordes de los techos. (Ver el **“Mes #7 – Debajo de la cama”**, para obtener más información.)
3. Revise su gas natural o propano y ciérrelo de ser necesario. (Ver el **“Mes #8 – Seguridad en los servicios de energía”**, para obtener más información.)
4. Cierre el paso del agua desde la válvula maestra de su vivienda. Si se rompieron las tuberías del agua, esto ayudará a mantener libre de contaminantes el agua de su calentador. (Ver el **“Mes #8 – Seguridad en los servicios de energía”**, para obtener más información.)
5. Cuelgue una tarjeta de “OK/Help” (OK/Ayuda) en la ventana o puerta del frente. Si usted, o un vecino, resultó herido y está entrando en shock, el tiempo es crucial. Esto le indica a sus vecinos su estado y ayuda a priorizar sus actividades de respuesta. (Ver **Preparación para el vecindario – Mapa de su vecindario**, o simplemente escriba OK o Help en un papel y cuélguelo).
6. Coloque sus extintores afuera, en la acera o en el borde de la calle, para que estén visibles y disponibles para usarlos inmediatamente en caso de que alguien en su vecindario tenga un incendio. El tiempo es crucial. Durante un desastre, es posible que los bomberos del 9-1-1 no estén disponibles.

Ver “Preparación para el vecindario” para consultar sobre los programas y recursos que ayudarán a que sus vecinos se organicen y se preparen para una respuesta oportuna y segura ante un desastre.

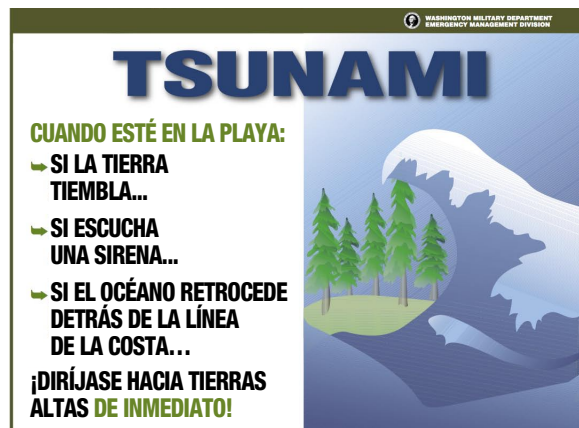
Tsunami

- Los Tsunamis que azotan la costa de Washington casi siempre están ocasionados por terremotos. Estos terremotos pueden ocurrir muy lejos o cerca de donde usted vive.
- Algunos tsunamis pueden ser muy grandes. En las áreas de la costa su altura puede alcanzar 30 pies o más (100 en casos extremos), y puede avanzar tierra adentro varios cientos de pies.
- Un tsunami consiste en una serie de olas. A menudo la primera ola puede no ser la más grande. El peligro de un tsunami puede durar varias horas después de la llegada de la primera ola.
- Los tsunamis se mueven más rápido de lo que una persona puede correr.
- A veces un tsunami puede ocasionar que el agua cerca de la costa retroceda, dejando al descubierto el lecho marino.
- La fuerza de algunos tsunamis es enorme. Grandes rocas que pesan varias toneladas junto con barcos y otros escombros pueden ser arrastrados tierra adentro varios pies por la actividad de las olas de un tsunami. Las casas y otros edificios quedan destruidos. Todo este material y agua se mueven con una gran fuerza y pueden lesionar o matar a las personas.



Qué hacer:

- Si está en casa y escucha que hay un alerta por tsunami, asegúrese de que toda su familia esté al tanto de ello. Evacue inmediatamente.
- Si se encuentra en la playa o cerca del océano y siente que la tierra tiembla, diríjase de inmediato hacia tierras más altas, NO espere a que se anuncie un alerta por tsunami.



Volcán

Un volcán es una abertura (o ruptura) en la superficie o corteza terrestre, que permite que el calor, rocas fundidas, cenizas y gases escapen desde las profundidades.

El magma es roca fundida dentro de la corteza terrestre. Cuando el magma hace erupción a través de la superficie de la tierra esto se denomina lava. La lava puede ser espesa y moverse lentamente o ligera y moverse rápidamente.

Un lahar es un tipo de flujo de lodo volcánico que fluye desde un volcán, generalmente a lo largo de la cuenca de un río. Los lahares tienen la consistencia del concreto: fluido al moverse, y se solidifica al detenerse. Los lahares pueden ser enormes. Hace 5,600 años, un lahar del Mount Rainier produjo una pared de lodo de 600 pies de profundidad en el cañón de White River, que se extendió sobre un área de casi 200 millas.

✓ Los lahares pueden ser extremadamente peligrosos debido a su energía y velocidad.



Qué hacer:

Durante una erupción o un lahar

1. Tome su Equipo de emergencia para 72 horas (ver “**Mes #4 – Equipos para 72 horas**”)
2. Evacue inmediatamente. Siga las rutas de evacuación designadas.
3. Mantenga la radio sintonizada en “NOAA radio” o en una estación de alerta de emergencia local para recibir las últimas noticias.



Durante una lluvia de cenizas

1. Cierre todas las puertas y ventanas y coloque toallas húmedas en el umbral de las puertas.
2. Cuando salga, utilice mascarillas y gafas protectoras.
3. Coloque tapones en la parte de arriba de los tubos de desagüe.
4. Barra constantemente o palee las cenizas de los techos y sumideros (por lo general los techos no soportan más de cuatro pulgadas de ceniza húmeda).
5. Quítese la ropa que usó afuera antes de entrar a un edificio.
6. Escuche las radios que funcionan con batería para recibir las últimas noticias.

Fuga de sustancias químicas

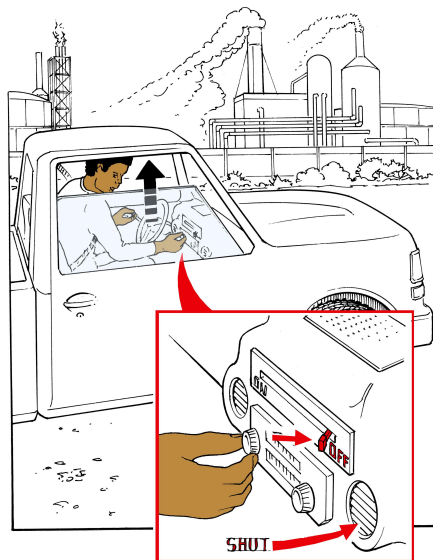
Una fuga de sustancias químicas es una liberación accidental de sustancias químicas peligrosas en el aire. Puede ocurrir en las fábricas, o pueden provenir de accidentes que involucren camiones o trenes transportadores. También pueden ser el resultado de actos terroristas o de personas que intenten hacer daño.



Qué hacer:

Refúgiense en el lugar inmediatamente

1. Vaya adentro de inmediato. Recuerde a sus mascotas.
2. Cierre bien todas las puertas y ventanas.
3. Apague los ventiladores y todos los aparatos que hagan circular el aire a través de su hogar.
4. Vaya a su habitación previamente seleccionada y séllela bien con láminas de plástico y cinta adhesiva. Coloque una toalla húmeda debajo de la puerta. (Ver “**Mes #11 – Refugio en el lugar**”).
5. Escuche la radio para obtener instrucciones.
6. Ventile completamente su casa una vez que la emergencia haya pasado.



En su automóvil

1. Cierre bien todas las ventanillas.
2. Apague el motor para evitar que el aire del exterior ingrese al auto a través del motor.
3. Apague la calefacción o refrigeración y cierre todas las ventilaciones.
4. Respire a través de un paño húmedo.
5. Encienda la radio y escuche las instrucciones.



Prepararse para estar separado de los seres queridos

Si está alejado de sus seres queridos cuando se produce un desastre, inmediatamente se preguntará dónde y cómo están. El estrés del evento puede hacer que sea difícil recordar incluso información de rutina, como números de teléfono. Por lo tanto, recomendamos que todas las personas de la casa tengan siempre una tarjeta de contacto fuera del área en la billetera, cartera o mochila.



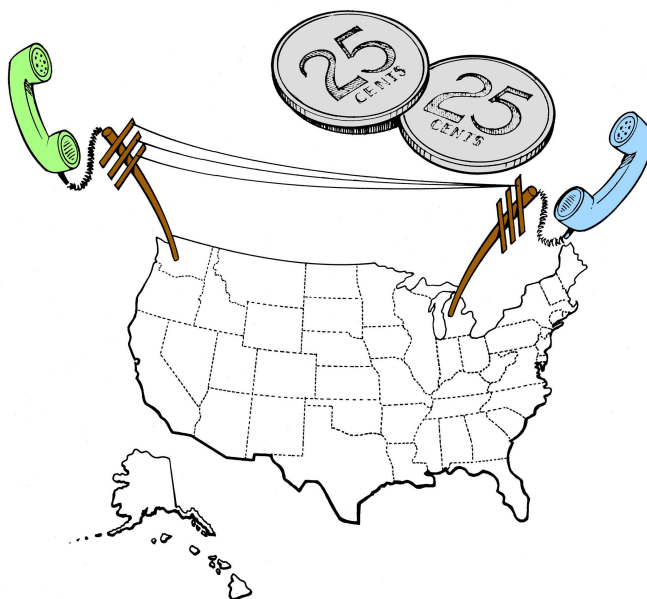
Contactar a los seres queridos después de un desastre

1. Pídale a un amigo de otra área que sea su contacto. Esta persona debe vivir a 100 millas de usted como mínimo. Consulte “¿Sabía que...?” para saber por qué puede hacer llamadas de larga distancia pero no llamadas locales.

Contacto fuera del área:

Teléfono:

Después de un desastre, todas las personas de la casa llaman a esta persona para decirle cómo están y para saber cómo están las otras personas que viven en su casa.



CONSEJO: Quizás pueda enviar mensajes de texto a todos sus seres queridos con su teléfono móvil. Escriba mensajes cortos.

¿Sabía que...?

- Las líneas de teléfono se “reforzaron” hace años para poder soportar un ataque nuclear y son bastante resistentes a los daños. La razón por la cual es difícil hacer llamadas locales no es el daño sino la cantidad de personas que tratan de llamar por teléfono al mismo tiempo. Sin embargo, en general es posible hacer llamadas de larga distancia.
- Una razón por la que el sistema telefónico local se corta durante los terremotos es que los auriculares de los teléfonos se salen de las bases. Ayude a restablecer el servicio telefónico local asegurándose de que todos los teléfonos estén colgados.
- Debe tener un teléfono que no funcione con electricidad. ¡Los teléfonos inalámbricos usan electricidad! – si se corta la electricidad, no funcionarán.
- Los teléfonos públicos son parte de la red de servicios de emergencia y tienen prioridad para ser reparados. Pegue con cinta las monedas necesarias para usar un teléfono público a su tarjeta de contacto fuera del área.



PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA

¿POR QUÉ? Los sistemas locales de telefonía pueden cortarse en un desastre. Sin embargo, con frecuencia se pueden realizar llamadas de larga distancia.

Nombre (letra de molde):

Teléfono (con código de área):

Teléfono móvil (con código de área):

CONSEJO: Quizás pueda enviar mensajes de texto a todos sus seres queridos con su teléfono móvil. Escriba mensajes cortos.

2. Haga tarjetas pequeñas con el nombre y teléfono de esta persona para que todos en la familia lleven una en su billetera, cartera o mochila.



www.emd.wa.gov

PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA

¿POR QUÉ? Los sistemas locales de telefonía pueden cortarse en un desastre. Sin embargo, con frecuencia se pueden realizar llamadas de larga distancia.

Nombre (letra de molde):

Teléfono (con código de área):

Teléfono móvil (con código de área):

CONSEJO: Quizás pueda enviar mensajes de texto a todos sus seres queridos con su teléfono móvil. Escriba mensajes cortos.



www.emd.wa.gov

PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA

¿POR QUÉ? Los sistemas locales de telefonía pueden cortarse en un desastre. Sin embargo, con frecuencia se pueden realizar llamadas de larga distancia.

Nombre (letra de molde):

Teléfono (con código de área):

Teléfono móvil (con código de área):

CONSEJO: Quizás pueda enviar mensajes de texto a todos sus seres queridos con su teléfono móvil. Escriba mensajes cortos.



www.emd.wa.gov

PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA

¿POR QUÉ? Los sistemas locales de telefonía pueden cortarse en un desastre. Sin embargo, con frecuencia se pueden realizar llamadas de larga distancia.

Nombre (letra de molde):

Teléfono (con código de área):

Teléfono móvil (con código de área):

CONSEJO: Quizás pueda enviar mensajes de texto a todos sus seres queridos con su teléfono móvil. Escriba mensajes cortos.



www.emd.wa.gov

PERSONA DE CONTACTO FUERA DEL ÁREA

¿POR QUÉ? Los sistemas locales de telefonía pueden cortarse en un desastre. Sin embargo, con frecuencia se pueden realizar llamadas de larga distancia.

Nombre (letra de molde):

Teléfono (con código de área):

Teléfono móvil (con código de área):

CONSEJO: Quizás pueda enviar mensajes de texto a todos sus seres queridos con su teléfono móvil. Escriba mensajes cortos.

- **corte**
- **prepare una tarjeta para cada ser querido**

Prevenir la sed después de un desastre

El agua es esencial para sobrevivir. Los temblores y sacudidas del suelo causados por terremotos pueden provocar grietas o romper las tuberías que llevan agua potable a su casa. Tal vez dependa del agua que tiene guardada durante tres días o más.

¿Cuánta agua debería guardar?

Tres (3) galones por cada persona en su casa es la cantidad mínima para cubrir las necesidades de bebida, cocina e higiene durante las primeras 72 horas de un desastre.



¿Cuáles recipientes son convenientes?

Los recipientes de plástico con tapa de rosca, tales como botellas de gaseosa de dos litros o jarras de plástico aptas para alimentos son muy útiles.

Si usa botellas de gaseosa de dos litros, planea guardar al menos seis (6) por cada persona en la casa.

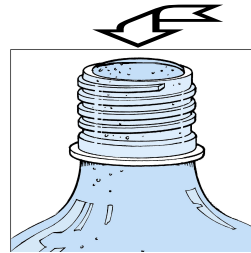
No use botellas de vidrio ni botellas viejas de lejía (ni ningún otro recipiente que haya tenido una sustancia tóxica). El vidrio se rompe con demasiada facilidad. El plástico de las botellas viejas de lejía contiene sustancias que, con el tiempo, se filtran al agua y hacen que no sea potable.

Evite usar envases plásticos para leche. Es difícil cerrarlos herméticamente y el plástico del que están hechos se vuelve frágil y quebradizo con el tiempo.

✓ Guardar agua



1. Elija contenedores que tengan una tapa de rosca que ajuste bien. Las botellas de gaseosa de dos litros son una buena opción.



2. Enjuague cuidadosamente el recipiente y la tapa con agua y **llénelo hasta el tope** del contenedor. Para mayor seguridad, enjuague el recipiente minuciosamente con una solución ligera de lejía clorada líquida (8-10 gotas en dos tazas de agua). Vacíe esta solución del envase y llene el contenedor con agua fresca hasta el tope.

3. Selle bien el recipiente.

4. Colóquelo una etiqueta que diga "agua potable" y ponga la fecha.

5. Guárdelo en un lugar fresco y oscuro. Ejemplos:

- Debajo de la cama
- En un rincón de un armario
- Detrás de un sofá

Consejo: Para que sea fácil encontrar varios lugares donde poner el agua, piense en esta actividad como una prioridad en lugar de una molestia.

¿Puedo mejorar el sabor del agua guardada?

El agua guardada tendrá un mejor sabor si le pone nuevamente oxígeno; para ello vierta el agua una y otra vez de un recipiente vacío a otro.

¿Se recomienda agregar lejía líquida?

En marzo de 1994, la Administración de Drogas y Alimentos y la Agencia de Protección Ambiental declararon:

- El agua del grifo no necesita que se le agregue nada antes de guardarla porque ya fue tratada con sustancias químicas.
- El agua comprada en comercios no necesita que se le agregue nada. Manténgala en su recipiente sellado original.

¿Y la rotación?

Se recomienda rotar el agua cada seis meses.

Tratamiento del agua de pureza cuestionable:

1. Filtre el agua para eliminar la mayor cantidad posible de sustancias sólidas. Puede usar filtros de café, estopilla o varias capas de toallas de papel.
2. Lleve el agua a punto de ebullición y siga hirviéndola por 10 minutos.
3. Déjela enfriar durante al menos 30 minutos. El agua debe enfriarse porque de lo contrario el cloro que agregue después se disipará y no servirá.
4. **Agregue 1/8 de cucharada de té de lejía clorada líquida por galón** de agua fresca, u **8 gotas por botella de dos litros**. El único ingrediente activo en la lejía debe ser hipoclorito de sodio al 6.00% y no se deben agregar espesantes, jabones ni fragancias.
5. Déjela reposar 30 minutos.
6. Si huele a cloro, puede usarla. Si no huele a cloro, agregue 16 gotas más de lejía clorada por galón, déjela reposar 30 minutos más y vuelva a olerla. Si huele a cloro, puede usarla.

Si no huele a cloro, descártela y busque otra fuente de agua.

Destilación: un segundo método de purificación:

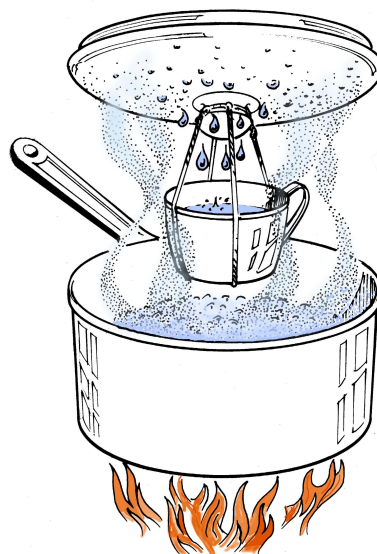
1. Llene un recipiente con agua hasta la mitad.
2. Amarre el asa de una taza a la tapa de la olla de manera tal que la taza cuelgue con la boca hacia arriba cuando coloque la tapa al revés sobre la olla (asegúrese de que la taza no oscile en el agua).
3. Hierva el agua durante 20 minutos. El agua que gotea de la tapa a la taza es agua destilada.

Este método permite que el vapor que se genera al hervir el agua se recoja en la taza. Este vapor condensado no contiene sales ni otras impurezas.

Información adicional:

- La única que se debe usar para purificar agua es lejía líquida de uso doméstico con hipoclorito de sodio al 6.00%, sin espesantes, jabones ni esencias.
- Otras sustancias químicas, como yodo o productos que se venden en tiendas de suministros para acampar o de excedentes, tienen una vida útil muy corta y **NO SE RECOMIENDAN NI DEBEN USARSE**.
- Hervir el agua mata bacterias, virus y parásitos causantes de enfermedades. Tratar el agua con blanqueador clorado matará la mayoría de los virus, pero probablemente no mate las bacterias. Por lo tanto, hervir el agua y luego agregar lejía clorada es un método efectivo de purificación.
- La única medida aceptada para el cloro son las gotas. Una gota se puede medir con precisión. Otras medidas, como una “tapa” o una “cucharadita rasa” no se pueden medir de manera uniforme y no deben usarse.
- No hay diferencia en el tratamiento de agua potencialmente contaminada ya sea turbia o transparente.

FUENTE: Informe de FDA y EPA, 1994



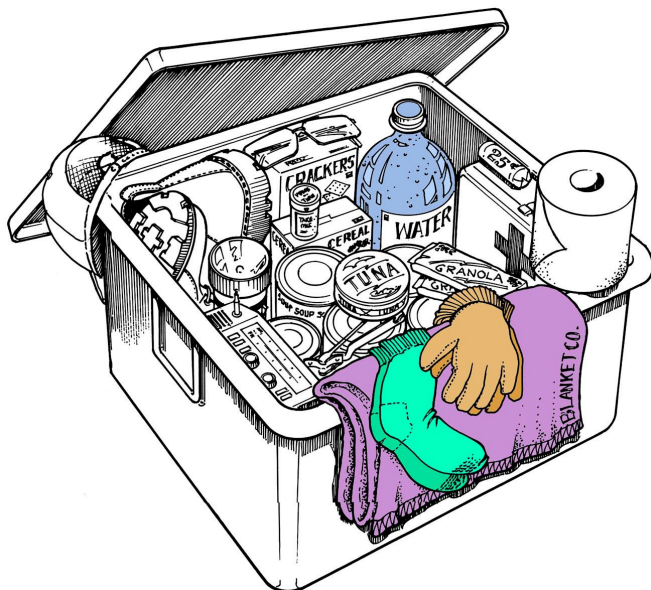
La destilación es un método efectivo para purificar el agua.



Guardar provisiones para emergencias

Lo más probable es que dependa de las provisiones disponibles en su casa al menos durante los tres primeros días tras un desastre de gran magnitud.

Guarde estos artículos en algo portátil y fácil de llevar, como un envase de plástico con tapa hermética. En caso de incendio o una evacuación rápida, agradecerá no tener sólo la ropa que lleva puesta.



El contenedor tendrá que ser resistente a la humedad, los insectos y a algunos golpes a causa del terremoto. Si tiene una familia numerosa, es más fácil llevar varios envases pequeños que uno grande.

Coloque los artículos en bolsas de plástico para protegerlos contra la condensación, que genera moho y óxido. Las bolsas en las que vienen los periódicos son una buena opción y después se pueden usar para tirar los desechos.

Coloque estos artículos lo más cerca posible de la salida principal de su vivienda. Quizás tenga que encontrarlos en la oscuridad o después de la convulsión de un terremoto.



Agua

Tenga provisiones de agua para al menos tres días para cada persona que vive en su casa. Las botellas de gaseosa de dos litros son muy útiles. Es decir, se necesitan seis botellas de dos litros por persona. (Consulte las páginas 6 - 7 para obtener más información sobre guardar provisiones de agua para emergencias).



Alimentos

Guarde provisiones de alimentos no perecederos para al menos tres días. Elija alimentos que no necesiten refrigeración ni cocción, y poco o nada de agua.

- Carnes, frutas y verduras enlatadas
- Jugos y sopas en caja
- Alimentos muy energéticos: mantequilla de maní, barras de granola, mezcla de frutos secos,
- Alimentos "reconfortantes": galletitas, caramelos duros, etc.

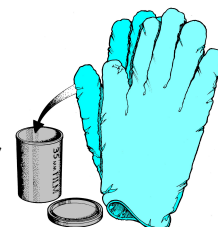


Artículos de primeros auxilios

- Artículos de primeros auxilios
- Vendas adhesivas esterilizadas de 4"
- Gasas esterilizadas de 4" x 4"
- Rollos de vendas de gasa de 4"
- Vendas triangulares grandes
- Vendas en mariposa
- Cinta adhesiva
- Tijeras y pinzas
- Toallitas húmedas
- Jabón en barra
- Guantes de látex
- Aspirinas y calmantes sin aspirina
- Antiácidos
- Medicina para la diarrea
- Repelente de insectos
- Peróxido de hidrógeno para desinfectar heridas
- Pomada antibiótica para curar heridas
- Protector solar
- Imperdibles
- Aguja e hilo
- Bolsas de plástico
- Almohadillas sanitarias
- Compresas frías instantáneas
- Navaja
- Materiales para entablillar



Use un tubo para rollo de película para guardar un par extra de guantes de látex en la guantera del auto



Herramientas y provisiones

- Vasos y platos de papel y utensilios de plástico
- Radio AM de baterías
- Baterías adicionales
- Linterna
- Abrelatas no eléctrico
- Extintor ABC
- Silbato
- Papel higiénico y toallitas
- Jabón líquido
- Artículos femeninos
- Rollos de cinta adhesiva plástica y plateada para sellar roturas



Artículos especiales

- Anteojos adicionales
- Medicamentos recetados
- Pañales, alimento y fórmula para bebés
- Una foto de la familia
- Juegos y libros
- Copias de pólizas de seguros
- Números de cuentas bancarias
- Inventario de objetos de valor
- Documentos de la familia
- Solución para lentes de contacto
- Adhesivo para dentadura postiza

Vestimenta y ropa de cama

- Una muda completa de ropa
- Frazadas o bolsas de dormir
- Mantas ignífugas de emergencia
- Calzado resistente
- Medias abrigadas
- Gorro y guantes

Prepararse para un desastre es un objetivo a largo plazo. Para que esta tarea se pueda cumplir, elija sólo dos o tres artículos que comprará por mes.

Mes 1 – Artículos a comprar

Artículo 1 _____

Artículo 2 _____

Mes 2

Artículo 1 _____

Artículo 2 _____

Mes 3

Artículo 1 _____

Artículo 2 _____

Mes 4

Artículo 1 _____

Artículo 2 _____

Mes 5

Artículo 1 _____

Artículo 2 _____

Mes 6

Artículo 1 _____

Artículo 2 _____

Planee cambiar los artículos en su equipo todos los años. ¡Esto incluye asegurarse de que la ropa que haya guardado todavía le sirva!



Preparación para la recuperación

Después de un desastre de gran magnitud, es posible que necesite ayuda financiera y querrá documentar toda pérdida en la propiedad para fines del seguro y los impuestos. Tener un rápido acceso a la documentación necesaria para llenar los formularios de solicitud, así como a aquellos documentos difíciles de reemplazar, le ayudará a reducir demoras y frustraciones.



Como mínimo:

1. Junte los papeles relacionados con el seguro de propiedad (vivienda, automóvil, barco, etc.) y haga copias.
2. Junte los papeles relacionados con el seguro médico (proveedor médico, proveedor dental, de vida, de discapacidad extendida, etc.) y haga copias.
3. Junte los papeles financieros (banco, inversión, jubilación, etc.) y haga copias.
4. Junte sus testamentos, poderes notariales y escrituras de propiedad y haga copias.
5. Tome fotos o haga videos de todos sus objetos valiosos como documentación para las reclamaciones ante su agencia de seguros.
 - Almacene estas copias y fotos en una caja de seguridad, o en una bolsa ziplock en su refrigerador (es recomendable que disfrace estos documentos poniéndolos en cajas limpias como la de una pizza congelada).



Información de contacto importante

Como puede ser difícil pensar durante el estrés de un desastre, y como las rutinas normales han sido alteradas, tómese unos minutos para crear un registro escrito de estos números de teléfono importantes:

Trabajo

Nombre de un adulto: _____

Lugar de trabajo: _____

Teléfono del trabajo: _____

Teléfono celular: _____

Nombre de un adulto: _____

Lugar de trabajo: _____

Teléfono del trabajo: _____

Teléfono celular: _____

Nombre de un adulto: _____

Lugar de trabajo: _____

Teléfono del trabajo: _____

Teléfono celular: _____

Escuela

Nombre del niño: _____

Nombre de la escuela: _____

Teléfono de la escuela: _____

Teléfono celular: _____

Nombre del niño: _____

Nombre de la escuela: _____

Teléfono de la escuela: _____

Teléfono celular: _____

Nombre del niño: _____

Nombre de la escuela: _____

Teléfono de la escuela: _____

Teléfono celular: _____

Elegir comodidad en vez de inconveniencia

Sobrellevar el impacto de un desastre nunca es divertido.

Sin embargo, muchos inconvenientes y malestares ocasionados por el desastre pueden reducirse planeando formas alternativas de satisfacer sus necesidades.



Adquirir suministros de emergencia

A primera vista, la lista que se indica a continuación puede ser abrumadora. Si lo analiza más detenidamente, se dará cuenta que probablemente ya tenga muchos de estos artículos.

X Marque los artículos que ya tenga.

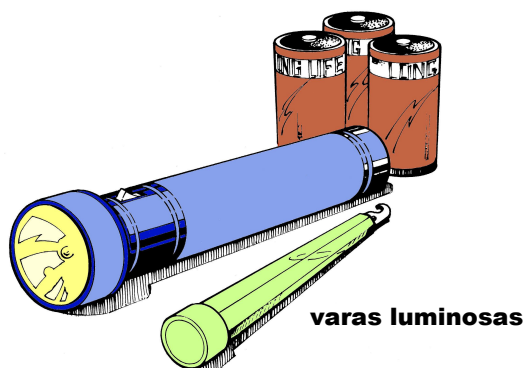
☐ Encierre en un círculo aquellos que no tenga pero que son importantes para su comodidad y la de sus seres queridos.

Escoja dos de esos artículos en círculos y agréguelos a su lista de compras semanal.

Iluminación.

Precaución: El uso de velas ya no es recomendado como una fuente de iluminación de emergencia. La experiencia demuestra que son responsables de demasiados incendios secundarios luego de un desastre. Además, son muy peligrosas si hay una pérdida de gas natural.

- linternas y baterías adicionales
- faroles de camping – almacene combustible extra, mechas, capas y fósforos
- varas luminosas – pueden brindar luz de 1 a 12 horas y pueden comprarse en muchas tiendas para camping

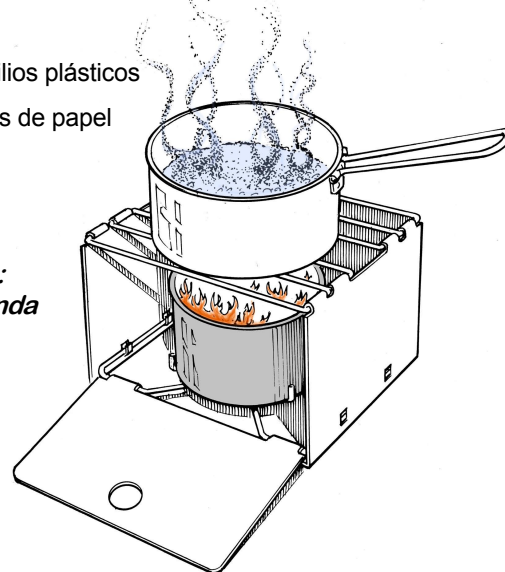


Cocina

Precaución: Nunca encienda carbón en el interior. Esto puede ocasionar intoxicación por monóxido de carbono

- Estufas para acampar, estufas de sterno, o parrillas – almacene propano, carbón o sterno extra, líquido combustible y fósforos
- Chimeneas de leña – no usar hasta que la chimenea y la salida de humo hayan sido inspeccionadas en busca de grietas. Puede escaparse una chispa en su ático a través de una grieta no detectada y comenzar un incendio
- Papel
- Utensilios plásticos
- Toallas de papel

Recuerde:
nunca encienda
carbón en
el interior



Refugio

Es normal que las personas no quieran dormir en sus casas durante los primeros días después de un terremoto de gran magnitud. Tener un medio alternativo de refugio ayudará a que usted y su familia estén tan cómodos como sea posible.

- tiendas o lonas impermeables
- bolsas de dormir o mantas, y almohadas
- ropa impermeable
- las mantas ignífugas son compactas y fáciles de almacenar
- los periódicos brindan aislamiento para el frío o el calor

Protección de los alimentos almacenados cuando se corta la electricidad

- Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas todo el tiempo que sea posible.

Un refrigerador lleno mantendrá temperaturas seguras durante hasta seis horas.

Un congelador lleno mantendrá temperaturas seguras hasta dos días; un congelador medio lleno mantendrá la temperatura por un día.

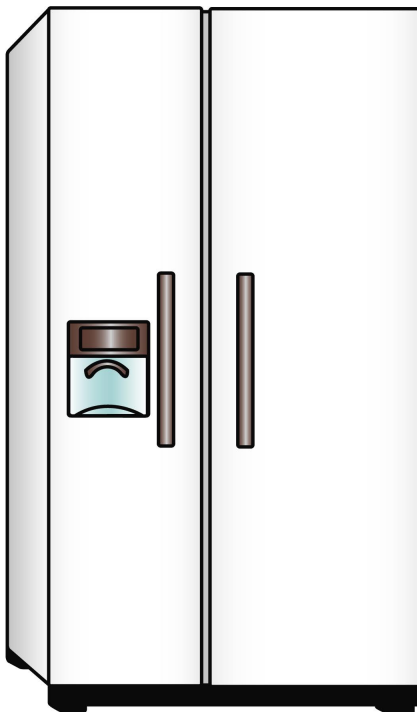
Descarte los alimentos refrigerados de riesgo que tengan menos de 40° Fahrenheit. Si tiene dudas, deséchelo.

- Si cree que no tendrá electricidad por varios días, trate de encontrar algo de hielo para poner dentro del refrigerador y del congelador.

Recuerde mantener los alimentos crudos lejos de los alimentos listos para comer.

Alimentos para preocuparse

- Los alimentos se clasifican en grupos:
 - A. **Los alimentos potencialmente peligrosos** son los más importantes. Entre ellos se incluyen carnes, pescados, aves, productos lácteos, huevos y productos con huevo, quesos blandos, frijoles cocinados, arroz cocinado, papas cocinadas, pasta cocinada, natillas, budines, etc.
 - B. Algunos alimentos **pueden no ser peligrosos** pero su calidad puede verse afectada. Estos alimentos incluyen aliños para ensaladas, mayonesa, mantequilla, margarina, quesos duros procesados, etc.
 - C. Algunos alimentos son **seguros**. Estos son las bebidas gaseosas, botellas de jugo sin abrir, ketchup, mostaza, condimentos, mermeladas, mantequilla de maní, salsas para barbacoa, etc.



¿Cuándo ahorro y cuándo desecho alimentos?

- Los alimentos refrigerados son seguros siempre y cuando la electricidad se haya cortado no más de unas pocas horas y las puertas hayan estado cerradas. Los **alimentos potencialmente peligrosos** deben ser desechados si su temperatura supera los 40°F.

- Los alimentos congelados que siguen congelados no son un problema.

Si los **alimentos potencialmente peligrosos** se descongelan pero aún tienen cristales de hielo, debe usarlos tan pronto como pueda.

- Si los **alimentos potencialmente peligrosos** se descongelan y superan los 40°F, debe desecharlos.

¿Cómo sé si un alimento no es seguro?

- No puede confiar en la apariencia o el olor. Nunca pruebe los alimentos para determinar si son seguros.
- Algunos alimentos pueden oler o verse bien pero si han estado tibios por demasiado tiempo, las bacterias que producen la intoxicación por

alimentos pueden haber crecido lo suficiente como para hacer que se enferme.

- De ser posible, use un termómetro para chequear la temperatura de los alimentos. Si los alimentos potencialmente peligrosos no superaron los 40°F son seguros.

¿Qué sucede cuando vuelve la electricidad?

- Espere hasta que el refrigerador haya alcanzado la temperatura apropiada de 40°F o menos antes de volver a guardar las cosas. Comience con todos los alimentos frescos.

**Recuerde:
si tiene dudas,
deséchelo.**

Saneamiento

La falta de servicios sanitarios después de un terremoto de gran magnitud puede crear rápidamente problemas secundarios a menos que se sigan ciertas pautas básicas. Si las tuberías de agua están dañadas, o si se sospecha que están dañadas, no descargue el inodoro.

Evite cavar pozos en el piso y usarlos. Las aguas residuales sin tratar pueden contaminar los suministros de agua potable de la tierra. También atrae a las moscas y promueve la propagación de enfermedades.

- Almacene un gran suministro de bolsas de plástico resistentes, amarres, desinfectante y toallas de papel.
- Un buen desinfectante que es fácil de usar es una solución compuesta por una parte de lejía líquida y diez partes de agua.

La lejía seca es cáustica y no es segura para este tipo de uso.

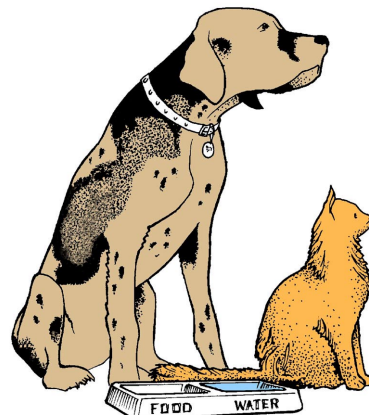
- Aunque *no* pueda descargar el inodoro, este aún puede ser usado. Esto es mucho menos estresante para la mayoría de las personas que usar algún otro recipiente. Retire toda el agua de la taza. Recubra la taza del inodoro con una bolsa de plástico resistente. Cuando haya terminado, agregue una pequeña cantidad de desodorante o desinfectante, amarre bien fuerte la bolsa, y deséchela en un bote de basura grande con una tapa que se cierre bien. Este bote de basura también debe cubrirse con una bolsa de basura resistente.

Eventualmente, la ciudad proporcionará medios para desechar estas bolsas.

- También se puede usar inodoros portátiles para campamentos, botes de basura pequeños o cubos resistentes tapados con bolsas de plástico. Los que tienen tapas que ajustan bien son los mejores.
- Debe tener en el trabajo y en el auto bolsas de plástico ziplock grandes y papel higiénico para usar si se encuentra fuera de casa. Esto puede envolverse en periódicos para luego desecharlo.

Mascotas

Siempre tenga a mano suministros de alimento y agua para su mascota.

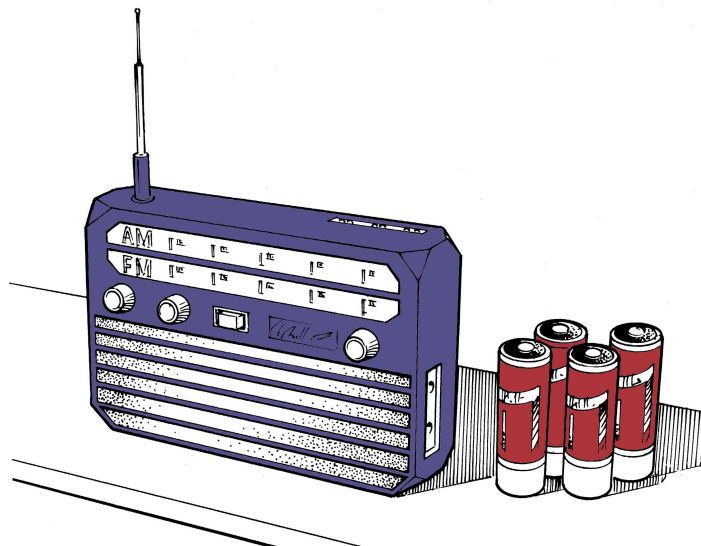


- el agua de la taza del inodoro es un excelente suministro de agua para las mascotas después de un terremoto

Información de emergencia

Consiga una radio que funcione con baterías y un suministro de baterías de repuesto.

Identifique la Estación de Alertas de Emergencias (EAS por sus siglas en inglés) para su área y escríbala aquí:



Listo para responder - de día o de noche

Cuando se produce un desastre, puede ser difícil pensar tan racional y rápidamente como uno desearía. Mientras más procedimientos tenga programados, más fácil será recordarlos e implementarlos, y más eficaz y eficiente será su respuesta.

Recomendamos guardar estas provisiones básicas de emergencia debajo de la cama. De este modo, de día o de noche, sabrá adónde ir a buscar los elementos esenciales.

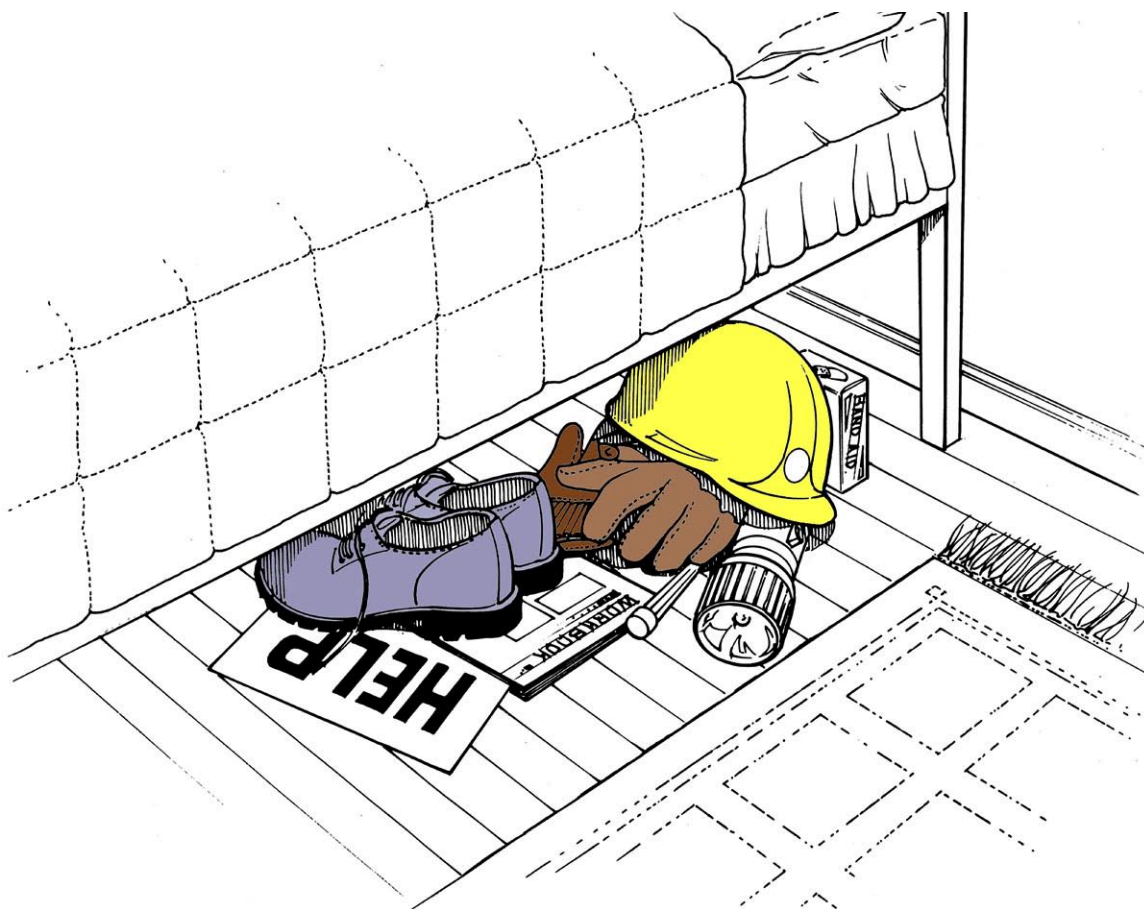


Como mínimo:

Guarde un par de zapatos resistentes para proteger los pies al lado de la cama de cada ser querido

Artículos fundamentales a guardar debajo de la cama

- Zapatos resistentes: para proteger los pies de los vidrios rotos
- Guantes de trabajo, preferentemente de cuero: para proteger las manos de los vidrios rotos
- Gorro resistente: para protegerse en caso de que caigan objetos como ladrillos de chimenea y árboles o ramas
- Linterna y varas luminosas: fundamentales para responder durante la noche
- Una tarjeta "OK/Ayuda", que puede encontrar en el manual de MYN (Mapa de su vecindario), en la oficina de control de emergencias local, o una hecha por usted mismo
- Algunas banditas adhesivas: para colgar la tarjeta "OK/ayuda" en la ventana o en la puerta principal



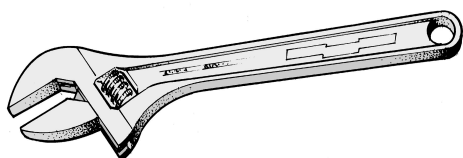
Gas natural

Las pérdidas de gas natural y las explosiones son la causa de un número significativo de incendios después de un terremoto de gran magnitud. Es de vital importancia que todos los miembros de la familia sepan cómo cerrar el gas natural.



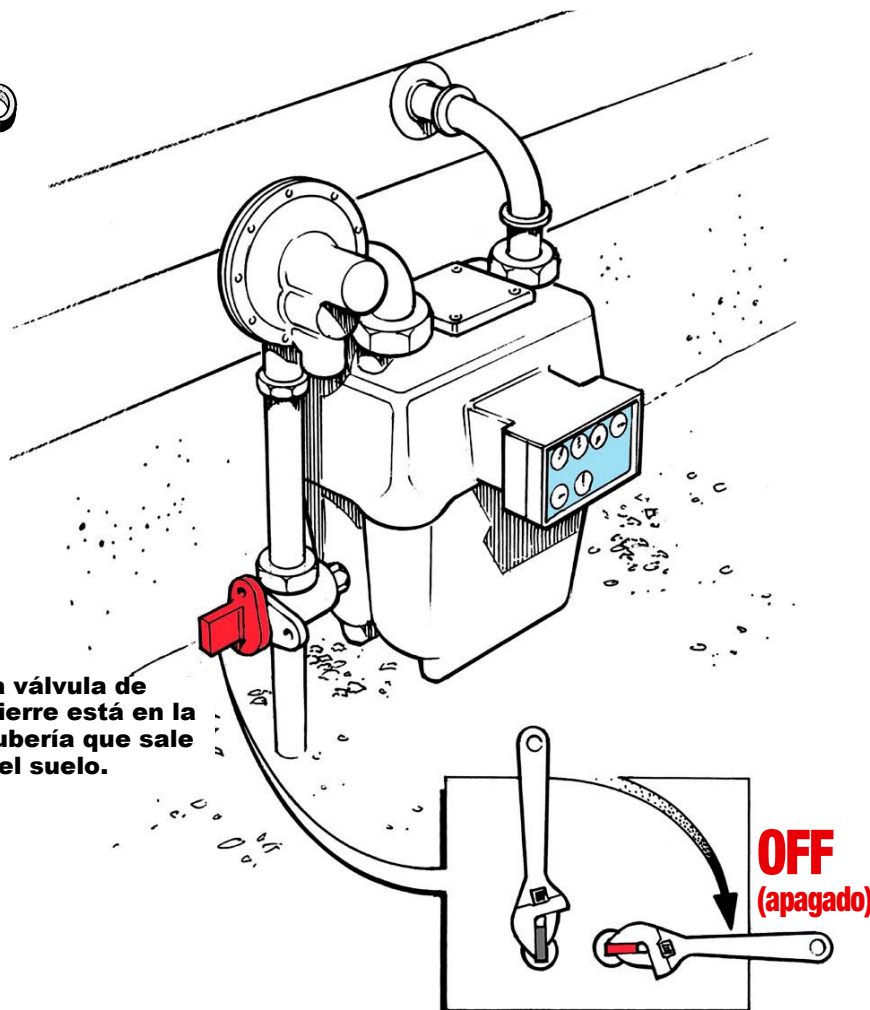
Preparación para cerrar el gas natural

- Encuentre la válvula de cierre (ver ilustración). Asegúrese de que esta válvula gire. Para cerrar el gas, gire la válvula 90°, o gírela 1/4 de forma que cruce la tubería (ver dibujo).
- Si su válvula está abierta y herrumbrosa, no coloque lubricante WD-40™ en ella. Puede corroer las juntas tóricas que permiten que la válvula gire.
- Coloque una llave en el medidor o en la pared directamente detrás del medidor.



- elija una llave inglesa de al menos 12" de largo
- ajústela a la válvula antes de ponerla detrás de medidor en caso de que se oxide

la válvula de cierre está en la tubería que sale del suelo.



Cerrar el gas después de un terremoto

- Cierre el gas inmediatamente **sólo** si percibe el característico olor a gas, escucha un ruido sibilante, y/o si ve que las agujas del medidor se mueven más rápido de lo normal.
- No use fósforos, encendedores, electrodomésticos con llama abierta, ni opere ningún interruptor eléctrico hasta estar seguro de que no hay ninguna pérdida de gas. Las chispas de los interruptores eléctricos pueden prender el gas.
- Si siente olor a gas natural, haga que todos salgan inmediatamente y aléjelos de la casa. Abra las puertas y ventanas para ventilar los ambientes. Cierre el gas en el medidor.

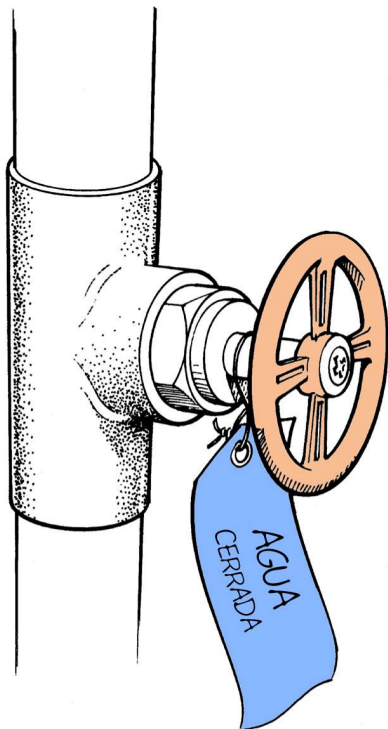
Agua

El agua rápidamente se convierte en un recurso preciado después de muchos desastres. Es fundamental que todos los que viven en la casa sepan cómo cortar el agua de la válvula principal de la vivienda.

- Las tuberías agrietadas pueden contaminar el suministro de agua de su casa. Es aconsejable cerrar el paso del agua hasta que las autoridades avisen que es seguro consumirla.
- Los efectos de la gravedad pueden vaciar los depósitos de agua caliente o tanques del baño a menos que usted retenga el agua en su casa cerrando la válvula principal (no la llave de la calle en la caja de cemento al borde de la acera - esta válvula es extremadamente difícil de girar y requiere una herramienta especial).

Preparación para cerrar el agua

- Encuentre la válvula de cierre de la tubería de agua que ingresa a su vivienda. Es posible que se vea así:



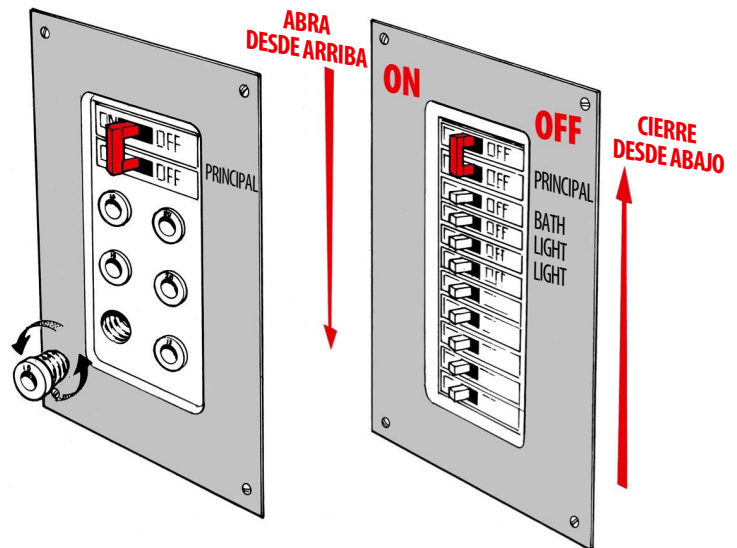
- Asegúrese de que esta válvula se pueda cerrar completamente. Tal vez la válvula esté abierta y herrumbrosa, o quizás sólo se cierre parcialmente. Reemplácela si es necesario.
- Coloque una etiqueta sobre esta válvula para identificarla con facilidad, y asegúrese de que todos en la casa sepan dónde está.

Electricidad

Las chispas eléctricas pueden encender el gas natural si hay una pérdida. Es aconsejable enseñar a todas las personas responsables de la casa dónde y cómo cortar la electricidad.

Preparación para cortar la electricidad

- Ubique la caja de fusibles.
- Enseñe a todas las personas responsables de la casa cómo cortar la electricidad general.



PARA SU SEGURIDAD: Siempre apague todos los circuitos individuales antes de apagar el disyuntor principal.

Dominar el instinto de salir corriendo

¡Durante un terremoto, el instinto de lucha/huida hace que muchas personas quieran salir *corriendo*! Incluso cuando *saben* que deben “agacharse, cubrirse y sostenerse”. ¿Por qué? El pensamiento racional (en otras palabras, el *conocimiento*) desaparece.

Aprendemos a contrarrestar esta respuesta instintiva que nos impulsa a correr **practicando** el hacer lo más seguro.

Según estudios, las personas en nuestro país tienden a resultar lesionadas por objetos que caen, no por estructuras que colapsan. Si está parado tratando de moverse, corre peligro por estanterías que se vuelcan, ventanas que se rompen, platos que vuelan, televisores que se caen, chimeneas que colapsan y muebles que se desplazan. La seguridad se garantiza al colocarse en un lugar seguro rápidamente.



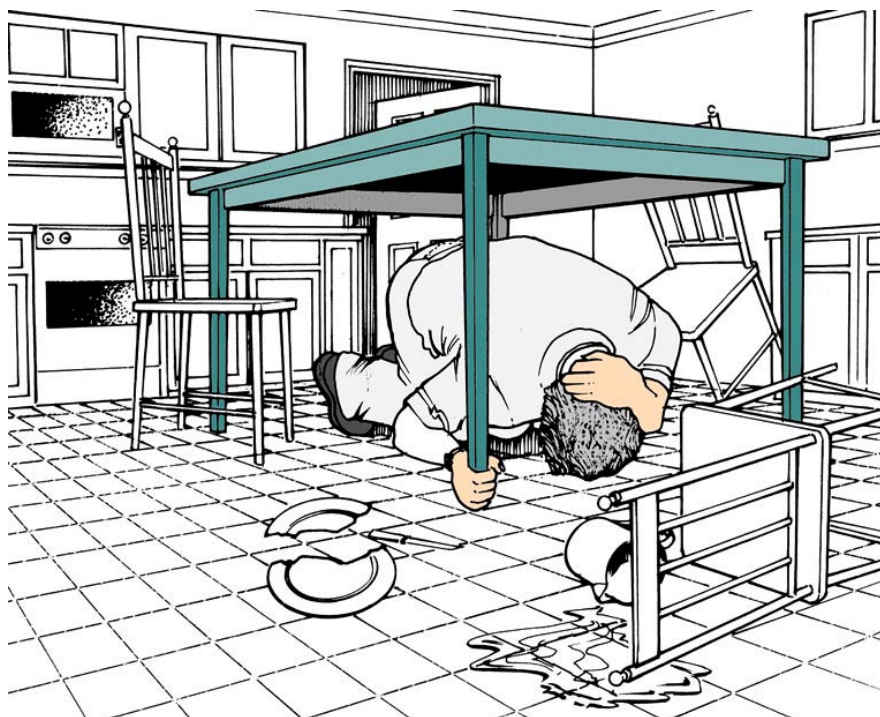
Practicar estar seguro



1. **Elija** un lugar seguro adonde ir en *cada* habitación:

- Dormitorios
- Baño
- Sala de estar
- Sala de juegos
- Cocina
- Garaje

2. **Practique** ir rápidamente a ese lugar seguro.



3. **Haga prácticas para terremotos** para ensayar el refugiarse en sus lugares seguros.

Periódicamente grite: “¡terremoto!” Dé tiempo a todos para reaccionar. Luego reúnanse y discutan adónde fue cada uno y por qué ese era o no el lugar más seguro al que ir.

La clave del éxito: ¡Practicar, practicar!

Practicar es lo que ayuda a asegurarse de que irá rápidamente a su lugar seguro en lugar de responder al instinto de huida.

Agáchese•Cúbrase•Sosténgase: ¿Qué significa esto?

- **Agáchese:** debajo de algo sólido y más alto que usted
- **Cúbrase:** la parte posterior de la cabeza y el cuello con un brazo
- **Sosténgase:** en caso de que el objeto debajo del que se encuentra se mueva
- **Cierre los ojos:** se sentirá mejor psicológicamente si no mira, y protegerá sus ojos

Agáchese•Cúbrase•Sosténgase es la norma nacional de seguridad durante terremotos en nuestro país. Tal vez haya leído artículos que hablan sobre el valor del “triángulo de la vida”. Muchos de los ‘hechos’ que se usan para justificar sus méritos no se han probado y son cuestionables.

En cualquier momento en que el suelo comience a moverse, y siempre que sea posible, refúgiase rápidamente debajo de un escritorio o mesa sólidos.

Planificación previa: Clave para su seguridad

Cuando se trata de incendios: ¡sea inteligente! Si el incendio es demasiado grande para usted combatirlo, salga inmediatamente de la casa. No se detenga a recoger ni a hacer nada. Cuando ya salga, permanezca afuera. El calor intenso y los gases tóxicos pueden matarlo.



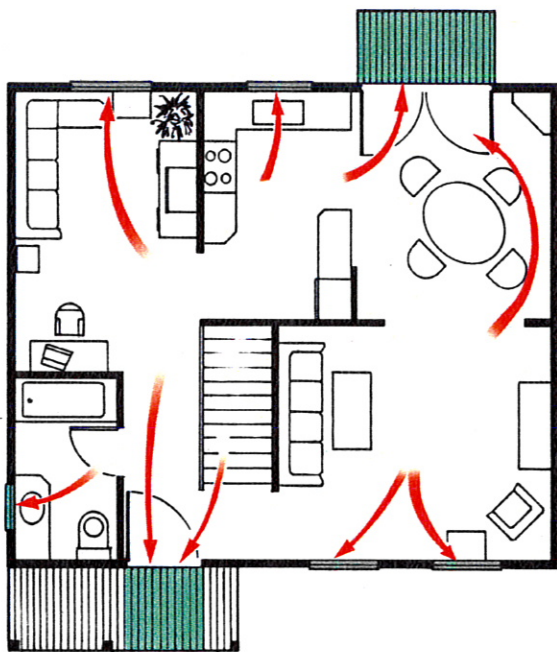
Planificación y prácticas de seguridad contra incendios

1. Elija un lugar de reunión fuera de su casa.

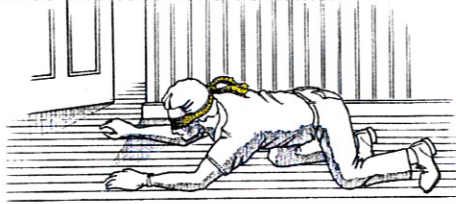
Nuestro lugar de reunión para incendios es:

- Recuerde con frecuencia a todas las personas de la casa dónde está ese lugar.

2. Dibuje un plano de su casa y discuta dos formas de salir de cada habitación.



3. Realice una práctica para incendios al menos dos veces al año. Practique gatear con los ojos vendados por las rutas de salida para simular salir de una casa llena de humo.



Extintores de incendios

- Ubique los extintores de incendios con cuidado. Es fundamental que tengan un fácil acceso. Los incendios crecen rápido y tener acceso rápido a los extintores puede marcar la diferencia entre apagar un incendio pequeño y sufrir muchos daños.

- Es mejor tener varios extintores pequeños ubicados en distintas partes de la casa que uno grande al que puede ser difícil llegar rápidamente.

Los lugares claves para los extintores son los siguientes:

- la cocina
- el garaje y
- uno en cada piso si su casa tiene varios.

Se recomiendan los extintores A:B:C:

Incendios "A": elementos inflamables comunes como madera, papel, tela y muchos plásticos

Incendios "B": sustancias líquidas inflamables como gasolina, pinturas, grasa de cocina y aceites

Incendios "C": equipos eléctricos, tales como incendios de cableado, motores y electrodomésticos



- Revise los extintores habitualmente para verificar que estén adecuadamente cargados.

Usar un extintor

- Trate de mantener la calma.
- ES VITAL: Tener una vía de escape abierta entre usted y el *pequeño* incendio que trata de apagar. Si el incendio es grande o se vuelve demasiado grande, salga inmediatamente de la casa. Cierre la puerta al salir para disminuir la velocidad de propagación de las llamas.
- Siempre apunte el extintor a la base del incendio y no a la parte superior de las llamas.
- Recuerde, si el incendio es demasiado grande para usted combatirlo, salga y saque a su familia inmediatamente de la casa. No se detenga a recoger ni a hacer nada. Pocos segundos pueden marcar toda la diferencia.
- Cuando ya salga, permanezca afuera. El calor intenso y los gases tóxicos pueden matarlo en segundos.

Posibles incendios después de un terremoto

• Incendios por gas natural:

Primero, cierre el gas.

Después, apague el fuego usando un extintor, tierra o agua.

• Incendios eléctricos:

Primero, corte la electricidad.

Después, apague el fuego usando un extintor, tierra o agua.

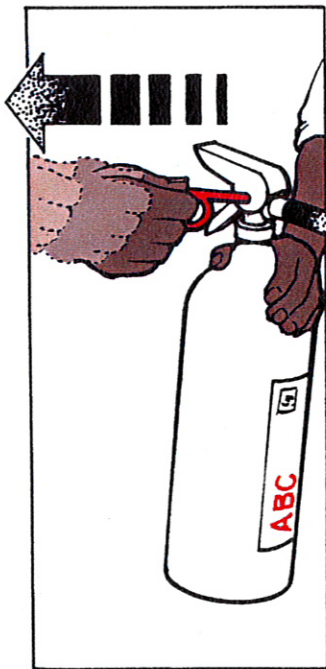
(PRECAUCIÓN: Si no puede cortar la electricidad, NO use agua sobre el fuego).

• Incendios de aceite o grasa:

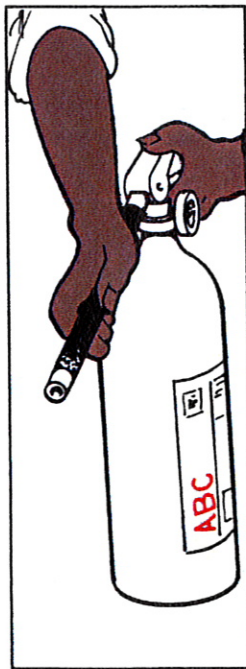
Use bicarbonato de sodio, una tapa, una tabla de cortar pan o un extintor para apagar las llamas.

NUNCA use agua en un incendio de grasa o aceite.

P.A.S.S.: un sistema probado y efectivo de apagar un incendio (siglas en inglés).



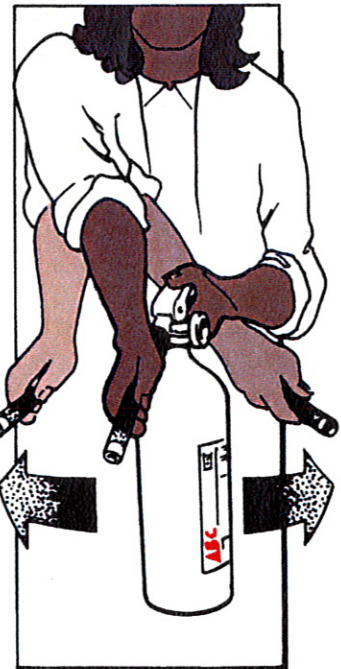
P. Hale el perno de seguridad.



A. Apunte a la base del



S. Accione la palanca



S. Desplace la manguera de un lado a



Creación de una “Habitación segura” en su hogar

POR QUÉ Su hogar es la primera barrera contra los agentes químicos transportados por el aire. Se puede lograr una protección adicional sellando bien una habitación de su hogar que haya predesignado y preparado.

QUÉ Una habitación segura debe poderse sellar fácil y rápidamente para protegerlo de agentes transportados en el aire, y debe tener algunos suministros para que pueda sobrellevar las horas que deberá permanecer adentro. Todas las puertas y ventanas de esa habitación serán selladas con láminas de plástico y cinta adhesiva, y se colocarán toallas o paños mojados debajo de las puertas. Probablemente tendrá que permanecer adentro varias horas, pero no muchos días. Por tanto, escoja una habitación que pueda satisfacer sus necesidades por varias horas. Un dormitorio principal con un baño privado es ideal para brindarle acceso al inodoro y al agua corriente.



Preparación de la habitación segura

- escoja una habitación de su hogar que pueda sellar bien
- compre láminas de plástico y cinta adhesiva de tela o aislant
- corte previamente el plástico para que se adapte a todas las ventanas, ventilaciones y puertas de esa habitación y rotule cada pieza
- cree una caja o contenedor para guardar los plásticos previamente cortados, la cinta y estos suministros adicionales: un radio AM / FM que funcione con baterías y esté sintonizada en KIRO 710 AM (la electricidad puede haberse cortado), baterías de repuesto, algunos refrigerios, algo de agua y algunas toallas y mantas (si la habitación no es un dormitorio). Guarde esta caja en su habitación segura.

Generalmente

- refúgiase donde se encuentre a menos que los funcionarios socorristas indiquen lo contrario
- es natural que quiera estar con sus seres queridos pero es más seguro permanecer donde está. No intente buscar a sus hijos de la escuela o guardería infantil.
- por lo general, este tipo de eventos no dura mucho tiempo. Los agentes peligrosos se desplazan por el aire y el viento, los cuales están en constante circulación.
- en casos extremos de contaminación, respirar a través de un paño húmedo ofrece una protección adicional

Si se encuentra en su auto

- cierre bien todas las ventanillas
- apague el motor para evitar que el aire del exterior ingrese al auto a través del motor.
- apague la calefacción o refrigeración y cierre todas las ventilaciones
- respire a través de un paño húmedo
- encienda la radio y escuche las instrucciones

Instrucciones para refugiarse en el lugar

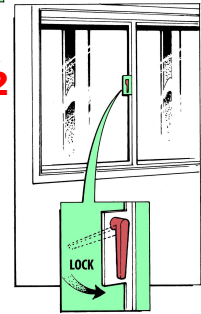
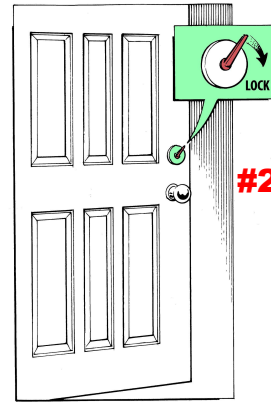
1. Vaya adentro de inmediato.

- Recuerde a sus mascotas.



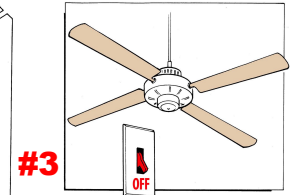
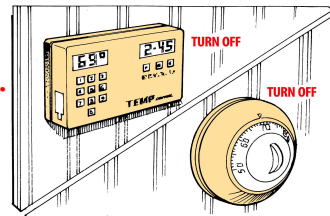
2. Cierre bien todas las puertas y ventanas.

- Mientras más rápido haga esto y mientras más fuerte cierre todas las ventanas y puertas menor será la probabilidad de que los contaminantes ingresen al lugar.



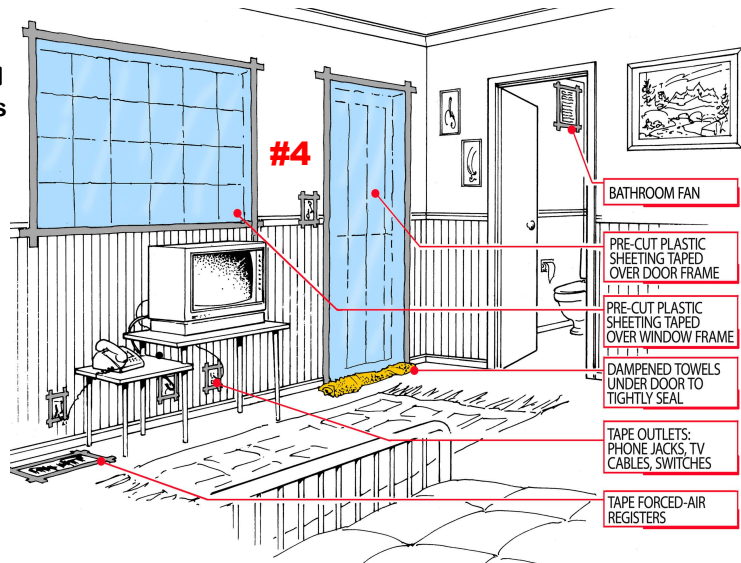
3. Apague los ventiladores y aparatos que hagan circular el aire a través de su hogar.

- Apague los ventiladores.
- Ajuste el termostato de hornos y aire acondicionado para que se apaguen y permanezcan apagados.
- Cierre bien herméticamente las cocinas de leña y el regulador de tiro de las chimeneas.
- Si encendió un fuego, apáguelo, cierre el regulador de tiro, cierre las ventilaciones y puertas.



4. Vaya a su habitación designada previamente y séllela bien.

- Pegue con cinta adhesiva las láminas de plástico sobre las ventanas, puertas, ventilaciones, extractores de aire, tomacorrientes, enchufes de teléfono y TV. Recuerde: está creando una habitación sellada herméticamente, así que use abundante cinta.
- Coloque toallas mojadas debajo de las rendijas de la puerta para sellarla.



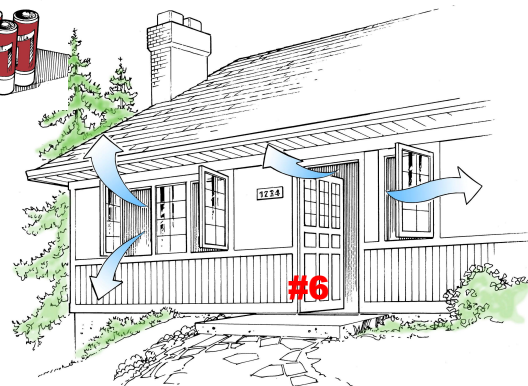
5. Escuche la radio para obtener instrucciones.

- Los funcionarios ofrecerán instrucciones sobre si debe evacuar o no y cuándo es seguro salir.



6. Airee completamente su casa una vez que la emergencia haya pasado.

- Abra todas las puertas y ventanas. Con esto conseguirá que todas las pequeñas partículas que puedan haber entrado se disipen.



Identificación de posibles peligros domésticos

Todo el estado de Washington tiene la posibilidad de recibir el impacto de un terremoto de gran magnitud.

Los terremotos golpean de repente y sin aviso previo.

Cuando ocurren, provocan que la tierra ondule y tiemble, quizás violentamente. Los edificios – y su contenido – son vulnerable a estas sacudidas. Afortunadamente, los expertos enseñan cómo asegurar su hogar desde los cimientos y el contenido hasta las tachuelas en las paredes.



30 minutos bien invertidos

Le lleva 30 minutos caminar por su hogar. Imagine el movimiento del piso ocasionado por un terremoto fuerte. Identifique posibles peligros completando esta hoja de ejercicios.

1. Revise su calentador de agua. ¿Está sujeto de forma segura a las tachuelas de la pared con listones de metal resistente, tanto en la parte superior como la inferior (y no con cinta de metal)?

_____ sí _____ no

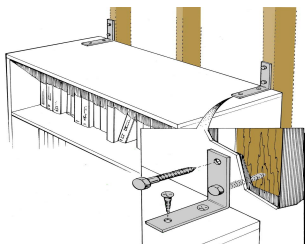
¿Su calentador de agua tiene conectores flexibles de agua y gas?

_____ sí _____ no

(Ver “**Prepararse** para obtener instrucciones sobre la seguridad relacionada con el calentador de agua.”)

2. Los muebles altos son especialmente vulnerables durante un terremoto. Identifique cada librero, vitrina de vajilla y armario que necesite ser sujeto.

(Ver “**Prepararse** para obtener ideas de cómo asegurar sus muebles altos.”)

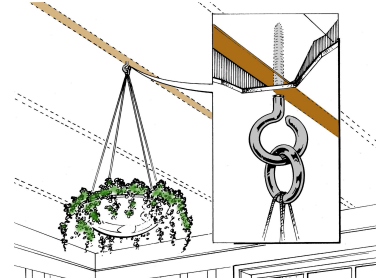


3. Identifique los objetos pesados o frágiles en los estantes más altos. Preste especial atención a los objetos con un valor sentimental.

(Cambie los objetos pesados que estén ubicados en los estantes altos hacia los estantes bajos. (Ver “**Prepararse** para obtener sugerencias sobre cómo puede asegurar sus objetos valiosos.”)

4. Identifique computadoras, estéreos, televisores, microondas y otros electrodomésticos que necesiten ser asegurados.

(Ver “**Prepararse** para obtener sugerencias sobre cómo puede asegurar sus objetos valiosos y costosos.”)



5. Identifique plantas colgantes, especialmente las que están en canastas pesadas, y luces que cuelgan cerca de las ventanas.

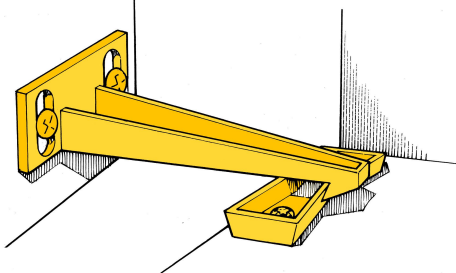
(Ver “**Prepararse** para obtener ideas sobre cómo puede asegurar sus plantas y objetos colgantes.”)

6. Identifique espejos, fotos con marcos pesados y cuadros enmarcados que deban ser asegurados a la pared.

(Preste especial atención a los cuadros, fotos y espejos que estén encima de las camas. Considere cambiarlos a otro lugar. (Ver “**Prepararse** para obtener sugerencias sobre cómo puede asegurar sus cuadros.”)

7. Identifique los gabinetes de la cocina, las habitaciones y el garaje que deban asegurarse para mantener su contenido adentro durante un terremoto.

(Ver “**Prepararse** para obtener sugerencias sobre cómo asegurar sus gabinetes.”)



8. Inspeccione los cimientos de su vivienda. ¿Su casa está afianzada de forma segura a ellos?

____ sí ____ no

(Consulte con su oficina gubernamental local encargada de emitir los permisos de construcción y pídales las regulaciones.)

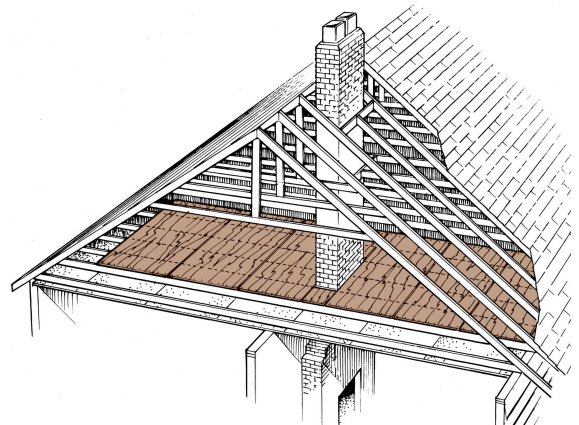
9. ¿Su chimenea tiene ladrillos sueltos?

____ sí ____ no

¿Su ático fue reforzado con contrachapado para evitar que los ladrillos de la chimenea caigan dentro de la casa?

____ sí ____ no

(Ver “**Prepararse** para obtener un método para reforzar su ático.”)



10. Identifique recipientes de veneno, sustancias tóxicas o solventes que puedan romperse y que estén ubicados en lugares altos o peligrosos.

(Ver “**Prepararse** para obtener sugerencias sobre cómo separar las sustancias químicas peligrosas y asegurarlas para evitar que se derramen durante un terremoto.”)

