

Capítulo Dos: Planificación

Elaboración de un plan familiar para desastres

Elaboración de un plan

Dialogue con su familia sobre las razones para elaborar un plan para desastres y hable sobre lo que hay que hacer en cada situación de emergencia.

Lugares seguros durante un terremoto

- ❖ Conozca los lugares seguros de su casa durante un terremoto. Los lugares seguros están lejos de los peligros que pueden provocar heridas, como los vidrios de las ventanas o los espejos, los refrigeradores, los armarios de cocina, los ladrillos que caen y los muebles sin sujeción. El mejor modo de que las familias recuerden estos lugares es hacer simulacros hogareños de terremotos y practicar físicamente la ubicación de estos lugares en cada habitación de la casa.

Plan de reunificación

- ❖ Después de una emergencia grave, su familia debe contar con dos puntos de encuentro:
 - Un lugar fuera de la casa en caso de que ésta haya sufrido daños
 - Un lugar fuera de su vecindario si no pueden regresar a casa
- ❖ Conozca la política de desastres de la escuela o guardería a la que asisten sus hijos. Haga planes para que alguien recoja a sus hijos después de una emergencia si usted no puede hacerlo. Complete los formularios de autorización necesarios antes de tiempo.
- ❖ Designe a un pariente o amigo que viva al menos a 200 millas, o preferentemente en otro estado, como su contacto “de otro estado”. Cada miembro de la familia debe saber el número de teléfono de este contacto y llevarlo consigo.

Comunicaciones

Las líneas telefónicas y los teléfonos celulares pueden verse afectados inmediatamente después de un desastre, lo que puede dificultar la comunicación. Hay varios factores a tener en cuenta al intentar comunicarse con los demás en estos momentos:

- ❖ Conozca la ubicación de los teléfonos públicos más cercanos. Tenga cambio a mano. Es posible que funcionen cuando los teléfonos de las casas o los comercios no.
- ❖ En una emergencia, si levanta el tubo y no oye el tono de discado inmediatamente, **no cuelgue**. Quédese en línea y espere a la operadora o el tono de discado. Si cuelga, se colocará “al final de la fila” nuevamente.
- ❖ Utilice a su contacto externo al área como persona de referencia. Muchas veces es más fácil lograr llamar a alguien que está al menos a 200 millas de distancia que a alguien del lugar. Si usted y otros miembros de su familia le dejan mensajes, se facilitará la reunificación.
- ❖ Las radios de radioaficionados son otro buen medio de comunicación. Consulte al Servicio de Emergencia Civil de Radioaficionados de San José (RACES) sobre las oportunidades de habilitación y capacitación en **www.sjraces.org**.

Transporte

Las calzadas y los puentes pueden sufrir serios daños en una catástrofe.

Asegúrese de tener un plan antes de tiempo.

- ❖ Tenga un plan para regresar a casa del trabajo por algún medio alternativo. Planifique diferentes rutas para llegar y volver del trabajo.
- ❖ Piense en cómo utilizaría el transporte público si no es posible conducir.
- ❖ Lleve siempre un mapa de las calles por si necesita encontrar un camino alternativo para llegar a algún lugar.

Detectores de humo y monóxido de carbono

Asegúrese de que todos los miembros de la familia, particularmente los niños, sepan qué hacer si los detectores de humo y monóxido de carbono de la casa comienzan a sonar.

Información útil adicional

Enséñeles a sus hijos a **detenerse, arrojarse y rodar**. Recuerde que la mayoría de los incendios hogareños ocurren de noche cuando está oscuro y posiblemente no haya electricidad.

- ❖ Tenga una linterna a su alcance cerca de la cama.
- ❖ Practique su plan de evacuación del hogar al menos una vez al año.
- ❖ Cierre las puertas al abandonar la casa para ayudar a reducir la velocidad de la propagación del fuego.
- ❖ No espere a salir en grupo. Tiene **menos de dos minutos** para salir de una casa en llamas, porque el fuego duplica su tamaño cada sesenta segundos.
- ❖ Arrástrese por el piso para salir de una habitación o vestíbulo lleno de humo: *¡no se ponga de pie!*
- ❖ Tome bocanadas de aire cortas y poco profundas cuando camine a través del humo.
- ❖ Una vez que haya salido, no vuelva a ingresar en una estructura en llamas.

Provisiones de emergencia

¡Luego de un desastre, prepárese para estar solo al menos 72 horas!

Inmediatamente después de un desastre, es posible que no haya electricidad, agua, gas, servicio telefónico en el hogar, servicios bancarios, servicios médicos ni tiendas con provisiones. Cuanto mejor preparado esté, mejor será su posición para ayudar a su familia y a sus vecinos.

Existen siete clases de provisiones básicas que debe tener en caso de un desastre o una emergencia:

- ❖ Agua
- ❖ Alimentos
- ❖ Primeros auxilios básicos
- ❖ Herramientas
- ❖ Vestimenta y ropa de cama
- ❖ Artículos personales especiales (recetas médicas, etc.)
- ❖ Mini equipo de supervivencia o “Equipo portátil”



Agua

¡El agua es el bien más importante para salvar vidas del que se puede aprovisionar!

Almacenamiento

El agua sólo es segura si es de la llave y ha sido almacenada correctamente, o si ha sido comprada y es agua embotellada con tapa hermética que ha sido almacenada correctamente.

- ❖ Almacene dos galones de agua por persona por día.
- ❖ Guarde al menos una provisión de agua para tres días por cada persona de su casa.
- ❖ Almacene más agua para sus mascotas y sus posibles visitantes.
- ❖ Almacene dos galones de agua comprada destilada para cualquier persona

con problemas de salud crónicos, incluyendo sistemas inmunológicos debilitados.

- ❖ Cambie el agua almacenada cada seis meses. Puede hacerlo cuando haga los cambios de horario de verano y de horario estándar. Utilice las viejas provisiones de agua para regar las plantas.
- ❖ Rotule los envases de agua con la fecha de almacenamiento.
- ❖ Las bolsas de agua herméticas con cierres especiales pueden almacenarse hasta 5 años.

Consulte la fecha de vencimiento en la etiqueta. Puede comprar estas bolsas en las tiendas de provisiones para terremotos.

- ❖ Almacene el agua de la llave en envases de plástico limpios para alimentos. No la almacene en envases de leche usados, porque tiende a filtrarse con el tiempo.
- ❖ Coloque todos los envases en un lugar fresco, oscuro, fácil de alcanzar y a salvo de los animales. Evite guardar el agua en garajes o desvanes que puedan ser muy calurosos.

Purificación

El agua almacenada correctamente es segura para beber. Sólo debe tratar el agua almacenada si:

- ❖ Los rótulos muestran que ha estado almacenada más de seis meses
- ❖ El agua tiene un olor inusual
- ❖ El envase gotea
- ❖ El cierre no parece ser hermético
- ❖ Tiene alguna preocupación sobre la seguridad del agua

Hervor

- ❖ Hierva el agua almacenada al menos un minuto. Déjela enfriar, luego bébala o utilícela para preparar alimentos. El hervor es el método preferente de purificación.

Cloro

- ❖ Puede usar agua lavandina hogareña para matar la mayor parte de las bacterias. Utilice únicamente agua lavandina hogareña común. **No** use aguas lavandinas perfumadas o protectoras del color, o aquellas con agentes de limpieza agregados.
- ❖ Agregue $\frac{1}{4}$ de cuchara de té o 16 gotas de agua lavandina por cada galón de agua. Agite o remueva, luego déjela reposar 30 minutos. El sabor y el olor leve a cloro son normales y seguros. Esta fórmula funciona con agua lavandina normal y concentrada.

Luego de utilizar estos métodos para purificar el agua, puede mejorar el sabor pasándola de un envase limpio a otro varias veces.

Fuentes de emergencia de agua no potable (que no se puede beber)

El agua del calentador de agua, el tanque del inodoro, la piscina o el jacuzzi se puede usar con jabón para lavar superficies, limpiar herramientas y realizar la higiene personal. El agua purificada es para mantenerlo con vida. Úsela solamente para beber y para preparar alimentos.

Si se termina el agua purificada, puede usar el agua del calentador para beberla luego de filtrarla y tratarla. Para filtrarla, viértala a través de una tela limpia o varias capas de toallas de papel. Luego trátela siguiendo las indicaciones anteriores.

Alimentos

Almacene al menos una provisión de tres días de alimentos no perecederos.

Seleccione alimentos que:

- ❖ Necesiten muy poca o nada de refrigeración o cocción
- ❖ Sean compactos y de poco peso
- ❖ No necesiten que se les agregue agua
- ❖ Sean alimentos que le agraden
- ❖ Tengan bajo contenido de sodio

- ❖ Sean de larga duración

Alimentos sugeridos

- ❖ Carnes, frutas, vegetales, jugos, leche y sopas enlatadas
- ❖ Alimentos de alto contenido energético, como mantequilla de maní y jalea, galletas, barras de cereal, frutos secos surtidos y nueces
- ❖ Alimentos reconfortantes, como galletas dulces, caramelos duros, cereales, café instantáneo o té

Consejos generales

- ❖ La mayor parte de los alimentos de emergencia debe almacenarse en un lugar fresco, seco y oscuro, entre 40° y 60° F.
- ❖ Aunque se corte la energía eléctrica, los alimentos de su refrigerador conservarán el frío 24 horas si la puerta se mantiene cerrada. Se deben consumir primero los alimentos perecederos del refrigerador. Luego consuma los alimentos del congelador. Cuando todo eso se acabe, consuma los alimentos no perecederos del armario.
- ❖ Utilice un marcador permanente para escribir la fecha de compra en cada paquete.
- ❖ Cambie las provisiones cada 6 o 12 meses para garantizar la frescura.
- ❖ No almacene alimentos cerca de gasolina, aceite u otros derivados del petróleo, ya que pueden absorber los olores. Los alimentos también pueden absorber los olores del jabón y los productos de limpieza.
- ❖ Almacene los alimentos en envases de plástico o metal cerrados herméticamente. Tome precauciones para evitar la entrada de insectos y roedores.

Provisiones de primeros auxilios

Arme un equipo completo de primeros auxilios para su hogar y otros más pequeños para cada coche.

Se puede encontrar información sobre primeros auxilios de emergencia en la sección de “guía para el cliente” de las Páginas Blancas del directorio telefónico. Estos son los elementos que debe incluir el equipo de primeros auxilios de su hogar:

- ❖ Vendajes adhesivos estériles
- ❖ Paños de gasa estériles (más de 6)
- ❖ Vendas triangulares (3)
- ❖ Vendas enrolladas estériles (6 rollos)
- ❖ Cinta adhesiva hipoalergénica
- ❖ Tijeras y pinzas
- ❖ Compresas frías y tibias instantáneas
- ❖ Vendas elásticas
- ❖ Aguja
- ❖ Toallas húmedas
- ❖ Termómetro
- ❖ Solución salina estéril para limpiar quemaduras
- ❖ Lupa
- ❖ Limpiador para manos sin agua
- ❖ Carbón activado
- ❖ Antiséptico
- ❖ Agua oxigenada
- ❖ Guantes de látex (2 pares)
- ❖ Pantalla solar
- ❖ Manual de primeros auxilios
- ❖ Medicamentos recetados
- ❖ Alfileres de gancho de distintos tamaños

Si usted o algún miembro de su familia necesitan medicamentos especiales, asegúrese de tener una provisión para 14 días, o al menos un envase vacío del medicamento con la etiqueta de la receta a mano. También puede hacer fotocopias de las recetas antes de entregarlas. Guárdelas en su cartera para poder consultarlas fácilmente.

Además, tenga una provisión de:

- ❖ Medicamentos de venta libre
- ❖ Aspirina u otro analgésico
- ❖ Vitaminas
- ❖ Jarabe de ipecacuana para inducir el vómito cuando lo indique el Centro de Toxicología 1(800)876-4766
- ❖ Antiácido para descomposturas estomacales
- ❖ Laxante
- ❖ Medicamentos anti-diarreicos

Herramientas y provisiones

Contar con las herramientas y las provisiones correctas puede ser esencial en una emergencia. Algunas sugerencias pueden ser:

- ❖ Una radio a pilas y pilas adicionales (o una radio a energía solar o a cuerda)
- ❖ Una linterna con pilas adicionales
- ❖ Barras de luz química
- ❖ Un extintor de incendios (pequeño, de tipo A-B-C)
- ❖ Herramientas para las llaves de paso de gas y de agua
- ❖ Una pala
- ❖ Alicates
- ❖ Bengalas
- ❖ Una tienda
- ❖ Un calentador de campamento y combustible
- ❖ Fósforos impermeables
- ❖ Hilo y aguja
- ❖ Una palanca
- ❖ Cuerda
- ❖ Planchas de plástico
- ❖ Un equipo de picnic o vasos y platos de papel y utensilios de plástico
- ❖ Una navaja suiza
- ❖ Un abrelatas mecánico
- ❖ Un baño portátil o un cubo de 5 galones con bolsas de residuos de plástico resistente
- ❖ Utensilios para cocinar
- ❖ Papel higiénico
- ❖ Bolsas de basura
- ❖ Un silbato
- ❖ Un mapa de la zona
- ❖ Dinero (billetes de poco valor y monedas)
- ❖ Documentos de residencia actual
- ❖ Jabón
- ❖ Cinta aislante
- ❖ Lápices, bolígrafos y hojas de papel
- ❖ Un envase plástico de almacenamiento y bolsas de plástico

Vestimenta y ropa de cama

Incluya al menos una muda de ropa y calzado completa por persona. Además, empaque los siguientes elementos:

- ❖ Zapatos resistentes o botas de trabajo
- ❖ Guantes de trabajo
- ❖ Un equipo de lluvia
- ❖ Protección para la nariz y los ojos
- ❖ Un sombrero o gorra
- ❖ Pantalones largos
- ❖ Una camiseta de mangas largas
- ❖ Mantas y sacos de dormir

Artículos personales importantes

Recuerde a los miembros de la familia con necesidades especiales, como los niños, las personas mayores o las personas discapacitadas.

Adultos

- ❖ Medicamentos recetados (por ejemplo, para el corazón, la presión alta, la diabetes)
- ❖ Artículos dentales, dentaduras postizas
- ❖ Lentes de contacto, provisiones
- ❖ Otro par de anteojos o de anteojos recetados
- ❖ Otro bastón
- ❖ Pilas para audífono
- ❖ Elementos de higiene personal, artículos sanitarios

Niños

- ❖ Elementos reconfortantes (por ejemplo, juegos, juguetes, animales de peluche, mantas)

Bebés

- ❖ Pañales
- ❖ Leche en polvo, preparado para lactantes
- ❖ Biberones
- ❖ Medicamentos
- ❖ Juguetes, elementos reconfortantes, mantas
- ❖ Alimentos especiales

Mascotas

Es importante recordar también a sus mascotas.

- ❖ Asegúrese de que sus mascotas lleven siempre un collar y una placa de identificación.
- ❖ Si debe abandonar su hogar con su perro, lleve una correa.
- ❖ Almacene una provisión para una semana de alimento para animales, agua, platos, arena higiénica y cajas.

- ❖ Tenga un canil lo suficientemente grande para colocar con comodidad a su gato o perro.
- ❖ Mantenga a su alcance una cuerda o cadena resistente y un dispositivo grande atornillable para atar a su perro en caso de que las cercas se caigan.

La Oficina de Servicios de Emergencia dispone de un folleto de “Preparación de emergencia para mascotas” para las personas que deseen más información 408-277-4595.

Mini equipos de supervivencia para el coche y el trabajo

Quizás no se encuentre en su casa cuando suceda un desastre. Mantenga un paquete pequeño de emergencia en el coche y en el trabajo para que lo ayude a sobrevivir hasta que pueda emprender el camino a su casa. Algunas de las provisiones que podría incluir son:

- ❖ Zapatos bajos, resistentes y cómodos
- ❖ Un equipo pequeño y un manual de primeros auxilios
- ❖ Papel higiénico, bolsas con cierre hermético
- ❖ Un extintor de incendios (tipo A-B-C)
- ❖ Una linterna, pilas adicionales
- ❖ Una radio AM, pilas adicionales (o una radio a energía solar o a cuerda)
- ❖ Guantes gruesos
- ❖ Una caja pequeña de herramientas
- ❖ Dinero (billetes de poco valor y monedas)
- ❖ Refrigerios
- ❖ Agua
- ❖ Bengalas
- ❖ Una manta de Mylar
- ❖ Medicamentos
- ❖ Un silbato
- ❖ Mapas de la zona

Recuerde mantener el tanque de combustible lleno al menos hasta la mitad, porque es posible que los surtidores de las estaciones de gasolina no funcionen.

Personas con necesidades especiales

Las personas con necesidades especiales son particularmente vulnerables después de un desastre.

Aquí presentamos algunas previsiones especiales que son particularmente importantes para las personas mayores y discapacitadas:

- ❖ Sepa quiénes son sus vecinos y sus compañeros de trabajo. Explíqueles la naturaleza de su discapacidad y dígalos cómo pueden ayudar en una emergencia. Designe a un vecino para que sea su “compañero de desastres”.
- ❖ Guarde una linterna con pilas adicionales, un silbato y una bandera roja cerca de la cama. Si queda atrapado, cuelgue la bandera de su ventana o utilice el silbato o la linterna para llamar la atención.
- ❖ Tenga al menos una provisión de una semana de medicamentos esenciales o alimentos especiales en su equipo de emergencia/evacuación. Recuerde incluir pilas para audífonos. También haga copias de las recetas antes de entregarlas, y guárdelas en su cartera.
- ❖ Si un miembro de la familia tiene un perro guía, sugiera que tengan un bastón adicional en la casa y en el trabajo. Después de una emergencia, el perro guía puede estar herido o demasiado asustado para ayudar.
- ❖ Si tiene un problema de audición, instale alarmas anti-incendios visibles con luces estroboscópicas intermitentes.
- ❖ Si su vida o su movilidad dependen de la energía eléctrica, considere la compra de un generador pequeño de respaldo.
- ❖ Elabore tarjetas de información de emergencia que incluyan datos cruciales, como su nombre, su dirección, cualquier necesidad especial y el tipo de sangre. Recuerde anotar los nombres de los miembros de la familia o los vecinos que no hablen inglés.
- ❖ Si conduce un vehículo adaptado, considere enseñarle a un vecino o amigo a manejarlo.

Documentos esenciales

La documentación correspondiente puede ser fundamental.

Deberá documentar cualquier pérdida de bienes para los reclamos al seguro y al impuesto a las ganancias, o para cuando solicite ayuda financiera. Asegúrese de tener acceso a los documentos necesarios para completar los formularios de solicitud, a fin de evitar demoras y situaciones frustrantes.

Si es posible, tenga dos copias de sus documentos importantes. Guarde cada una en un lugar diferente (por ejemplo, en su caja de seguridad o en la casa de su contacto de otro estado), de modo que si una se daña, dispondrá de la otra.

Tome fotografías o grabe un video de su hogar y su contenido para obtener documentación para los reclamos al seguro. Escriba un inventario de sus pertenencias, incluyendo el precio y la fecha de compra. Si es posible, guarde los recibos de las compras importantes. Si tiene una computadora, guarde su información de inventario en discos o CD, y lleve copias de estos a las casas de diferentes personas. Documentos importantes:

- ✓ Identificación personal
- ✓ Testamentos
- ✓ Escrituras
- ✓ Contratos
- ✓ Números de tarjetas de crédito
- ✓ Inventario fotográfico de bienes de la casa
- ✓ Números de teléfono importantes
- ✓ Registros familiares (nacimiento, fallecimiento, matrimonio, divorcio)
- ✓ Historias clínicas y tarjetas (Medicare/Medicina)
- ✓ Números de seguridad social
- ✓ Acciones, bonos
- ✓ Pólizas de seguros
- ✓ Números de cuentas bancarias
- ✓ Declaraciones de renta de los últimos 7 años
- ✓ Títulos de propiedad de vehículos
- ✓ Pasaportes
- ✓ Licencias profesionales, credenciales
- ✓ Fotos de miembros de la familia y de las mascotas, para ayudar a encontrarlos si se pierden

Evacuación

Puede surgir un terremoto, un incendio, un alud, un incidente con materiales peligrosos o una fuga de gas que lo obliguen a evacuar su hogar o su vecindario.

Planificación por adelantado

El mejor momento para planificar una evacuación es ahora, cuando todo está en calma. Debe:

- ❖ Conocer las salidas principales, como las puertas y las ventanas, de cada habitación.
- ❖ Conocer la ubicación de las escaleras y cuerdas de emergencia.
- ❖ Contar las puertas de salida de los edificios de apartamentos o condominios, por si los vestíbulos se llenan de humo.
- ❖ Tener las provisiones de emergencia a su alcance para poder llevarlas.
- ❖ Saber dónde están las llaves de paso de los servicios y asegurarse de que su familia sepa cómo usarlas.
- ❖ Elaborar un mapa detallado con las rutas de evacuación principales destacadas.
- ❖ Para abandonar la zona en coche, designar al menos dos caminos principales que vayan en distintas direcciones y se alejen de su vecindario. Evalúe los peligros potenciales y los obstáculos que puedan tener, como árboles o cables de alta tensión caídos o pasos elevados que puedan derrumbarse.
- ❖ Para abandonar la zona a pie, planificar al menos dos caminos, que pueden incluir senderos para caminatas, sendas para bicicletas o verjas de los jardines de sus vecinos.
- ❖ Si hay amenaza de inundación, conocer las rutas de evacuación más seguras para alejarse de su casa u oficina y llegar a un terreno más alto.
- ❖ Asegurarse de que todos los que habitualmente pasan tiempo en su casa (por ejemplo, niñeras, amas de llaves y abuelos) conozcan su plan de evacuación.

En una emergencia, la mayoría de las personas no pueden pensar tan claramente como siempre, por lo que es importante considerar estas preguntas:

- ❖ Si tiene menos de cinco minutos para abandonar la zona, ¿cuáles son las cosas más importantes que debe llevarse?
- ❖ ¿Dónde están estas cosas?
- ❖ Elementos que puede usar para cargar cosas: fundas de almohadas, bolsos marineros, maletas.

Recuerde que la mayoría de los refugios de emergencia no aceptan mascotas debido a las restricciones del código de salud. Si debe dejar a su mascota:

- ❖ Asegúrese de dejarla en una zona que esté libre de peligros tales como fugas de gas, objetos que caen, ventanas e inundaciones.
- ❖ El área debe estar cerrada para proteger a su mascota y facilitar el rescate.
- ❖ Deje abundante agua y alimento. Los perros necesitan casi tanta agua como los adultos: un galón por día. Los gatos beben aproximadamente la mitad de esa cantidad.
- ❖ Si su mascota está en una jaula, asegúrese de que la jaula esté sujeta.
- ❖ Deje los medicamentos del animal y las instrucciones para administrarlos.
- ❖ Deje una nota en la puerta indicando dónde cree que estará. Incluya el nombre de la mascota, el lugar donde está encerrada, y el nombre, la dirección y el número de teléfono de su veterinario.

