# Entienda sus riesgos

* Conozca qué peligros, como tornados o inundaciones, pueden ocurrir en su comunidad.
* Tenga planes en marcha para que usted y sus seres queridos sepan cómo responder
* Cuente con una forma de monitorear las condiciones de emergencia en su área
* Cuente con habilidades para emergencias,como RCP y primeros auxilios
* Cuente con suministros de emergencia comocomida, agua y medicamentos para poder satisfacer sus necesidades básicas

# Aprenda habilidades de emergencia

Prepárese ahora para tener habilidades esenciales y poder tener cubiertas sus necesidades básicas.

• Aprenda primeros auxilios y RCP.

•Los servicios públicos pueden estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades, lo que incluye teléfonos celulares y equipo médico. Converse con su médico. Planifique contar con electricidad de respaldo.

cualquier lugar. Otros, incluyendo terremotos y huracanes, son más comunes en determinadas áreas. Contacte a la oficina de su agencia de manejo de emergencias del gobierno

Prepárese con la

 **Cruz Roja**

**Cuestiones esenciales**

**de la preparación**

Lista de verificación para la preparación

Los desastres desestabilizan nuestras vidas. Algunos desastres, como inundaciones o

incendios domésticos, pueden ocurrir en cualquier lugar. Otros desastres, como incendios

forestales y huracanes, son más comunes en determinadas áreas. El cambio climático está

causando eventos climáticos más frecuentes y extremos. Esto aumenta nuestro riesgo de

muerte, lesiones, pérdida de propiedad y daños. Pero podemos actuar para prepararnos.

Prepárese ahora para protegerse usted, a sus seres queridos y a su hogar.

**Esté preparado**

Estar preparado significa que usted:

Algunos peligros, como inundaciones e

incendios domésticos, pueden ocurrir en

estatal o local para aprender más sobre sus riesgos locales.

# Reúna suministros de emergencia

Reúna comida, agua y medicamentos. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa.

* Kit de salida: al menos tres días de suministrosque pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
* Kit para quedarse en casa: al menos dossemanas de suministros. Las tiendas y las farmacias pueden estar cerradas.
* Tenga 1 mes de suministros de medicamentosen un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
* Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad). Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.

# Reúna suministros de emergencia

•Personalice sus kit para satisfacer las necesidades de su hogar y la temporada.

Los suministros básicos incluyen:

* Agua: 1 galón por persona por día
* Alimentos: no perecederos, fácil de preparar
* Abrelatas
* Medicamentos y artículos médicos
* Linternas o luces a batería
* Radio a batería o a manivela (radio del tiempo

NOAA, de ser posible)

* Baterías adicionales
* Kit de primeros auxilios
* Herramienta multipropósito
* Elementos de higiene personal
* Teléfono celular con cargadores
* Información de contacto familiar y de emergencia
* Efectivo extra
* Manta de emergencia
* Sombreros, guantes, botas, abrigos, etc.

(para clima frío)

* Sombreros para el sol, anteojos de sol, protector solar, repelente para insectos, etc.

(clima cálido)

* Cambio de ropa
* Mapa(s) del área
* Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad).

**Elabore planes para mantenerse seguro** ¿Quedarse o irse? Según la emergencia, puede que necesite quedarse en donde está o evacuar para mantenerse a salvo. Si necesita ir a otro lado, piense acerca de estas preguntas:

* ¿Dónde iré?
* ¿Cómo llegaré allí?
* ¿Dónde me quedaré?

•¿Qué llevaré conmigo?

Cuestiones esenciales lista verificación

# Planifique mantenerse conectado

Durante un desastre es importante mantenerse conectado e informado.

* Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
* Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
* Tenga una radio a batería.

•Planifique monitorear las condiciones climáticas cerca de usted.

# Planifique reconectarse con seres queridos

* Si están separados o si el teléfono e internet no funcionan, cuente con un plan para comunicarse con seres queridos.
* Complete una tarjeta de contacto para cada miembro su hogar. Asegúrese de que la lleven con ellos.
* Los mensajes de texto funcionan bien. Puede que sea posible enviar un mensaje de texto cuando no pueda realizar una llamada.
* Designe a un contacto fuera de la ciudad que pueda ayudar a los miembros de su hogar a volver a contactarse. Puede ser más fácil comunicarse con gente fuera del área afectada.
* Acuerde encontrarse en un lugar específico para poder volver a contactarse con seres queridos cuando sea seguro.
* Si tiene que irse de su vivienda, elija una ubicación específica cercana.
* Si tiene que irse de su comunidad, elija una ubicación específica fuera de su comunidad.

# Plan para cuidar de usted mismo

* Es normal tener sentimientos malos, estrés o ansiedad luego de un desastre u otra emergencia.
* Planifique comer alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés.
* Tenga en cuenta que puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990.**

|  |
| --- |
|  Para obtener más información, visite [redcross.org/prepare](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html) [Descargue la aplicación Emergency App](https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps.html)  |

Copyright © 2021 de la Cruz Roja Nacional Americana. Versión 1. Publicado el 1 de enero de 2022.

Los iconos de peligro y de medidas de protección se utilizan por cortesía de la FEMA y están disponibles en [community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons](http://www.community.fema.gov/ProtectiveActions/s/protective-actions-icons)