



Dos veces al año Cuando cambie la hora en sus relojes Usted también debería:

- Revise las pilas de los detectores de humo y monóxido de carbón
- Revise el indicador de la presión de sus extinguidores de fuego
- Practique con su familia salirse rápidamente de su casa
- Ponga al día su “Bolso a Mano”
- Use y cambié cualquier comida que vaya a caducar pronto en su caja de provisiones

Para ayudar a prevenir el contagio de enfermedades y dolencias:

- Use un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, o estornude en la parte interior del antebrazo
- Lave sus manos con frecuencia, especialmente cuando esté tocando comida, después de toser, estornudar o cuando use el baño
- Quédese en casa cuando esté enfermo

Salve agua para tomar en caso de una emergencia

Si su agua viene del sistema de una ciudad o pueblo, obedezca las ordenes de los oficiales de “hervir el agua”. Hierva el agua por un período de 2 minutos. No use el agua de un pozo que ha sido sumergido en una inundación. Verifique con oficiales acerca de probar si el agua del pozo esta contaminada. Nunca utilice agua que provenga de una inundación para cualquier propósito ya que podría estar contaminada.

Este folleto fue designado y producido por Community Health Institute en cooperación con el Department of Health and Human Services, New Hampshire Department of Safety y Capital Area Public Health Network.

Para más información de cómo prepararse para una emergencia, visite los siguientes websites:

www.ready.gov
www.fema.gov
www.cdc.gov
www.redcross.org
www.nhoem.state.nh.us
www.dhhs.nh.gov



John H. Lynch
El Gobernador

PREPARÁNDOSE PARA UNA EMERGENCIA:

Lo más inteligente que hacer



¿POR QUE PREPARARSE?

Si usted lo piensa bien, usted toma precauciones todos los días, no solamente cuando viene una tormenta de nieve. Por ejemplo, usted se pone su cinturón de seguridad en caso de que ocurra un accidente. Usted hace que sus hijos se pongan cascos para andar en bicicletas. Usted chequea dos veces su plancha para asegurarse de que esté desenchufada.

El prepararse para una emergencia no es nuevo. Sus abuelos probablemente tenían provisiones adicionales en su casa: jabón y champú en el closet del baño, papas y cebollas guardadas en el sótano, y comidas enlatadas en la despensa.

Ellos entendían el valor y sabiduría de tener un poquito extra en sus manos para emergencias.

Todos los estados tienen desastres, inclusive New Hampshire. Nosotros tenemos tormentas de nieve, huracanes, inundaciones y apagones. Es de sabios estar preparado para lo inesperado.

ESTE FOLLETO LE PUEDE AYUDAR A PLANEAR A MANTENER SU FAMILIA A SALVO EN UNA EMERGENCIA LE AYUDARÁ A:

- Hacer un botiquín de emergencia
- Hacer un plan de comunicación familiar
- Hacer un plan de evacuación para la familia
- Hacer un plan para personas de cuidados especiales en casa



PREPARÁNDOSE PARA UNA EMERGENCIA: Lo más inteligente que hacer



Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101



Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101
(603) 624-6466
www.ManchesterNH.gov

Paso 1: HAGA SU BOTIQUÍN DE EMERGENCIA

Hacer un botiquín es más fácil de lo que usted piensa. De hecho, usted puede comenzar con lo básico e ir agregando con el tiempo. La lista de chequeo abajo tiene ideas de lo que podría ir en el botiquín de lo más básico a lo más completo. Use esta lista para escoger las cosas que mejor cubran sus necesidades.

Su “Bolsa a Mano”

Es importante tener un Bolso a Mano listo para salir en caso que usted necesite salir rápidamente en una emergencia. Su Bolso a Mano debería incluir:

- ☐ Un cambio de ropa y zapatos para cada uno de los miembros de la familia
- ☐ Productos de cuidado personal (por ejemplo: cepillo de diente, productos higiénicos femeninos pañales o diapers)
- ☐ Toalla
- ☐ Frazada o bolsas de dormir
- ☐ Linterna y pilas adicionales
- ☐ Barras de Granola / trail mix (nueces)
- ☐ Llaves adicionales de su vehículo
- ☐ Efectivo
- ☐ Tarjeta de teléfono pre-pagada
- ☐ Copias de documentos importantes: Información médica y prescripciones, pasaportes, certificados de nacimiento, licencia de conducir, papeles de su seguro, información de su estado de cuenta bancaria.

Si usted tiene que dejar su casa rápidamente, no se olvide de sus medicamentos recetados, lentes y aparatos auditivos.

Su Botiquín Casero

Para estar MÁS preparado, agregue provisiones que duren de 7 a 10 días. ¿Cómo puede usted almacenar provisiones para 7 a 10 días? Compre provisiones extras cada mes hasta que usted tenga suficiente para por lo mínimo 7 días extras. Compre comidas que no necesiten ser refrigeradas o cocidas, o que requiera poco cocimiento. Trate de:

- ☐ Agua: Por lo mínimo un galón, por persona, por día
- ☐ Fruta secas o enlatadas, vegetales enlatados y sopas
- ☐ Carnes y mariscos enlatados o secos
- ☐ Bebidas: Café instantáneo, jugos enlatados
- ☐ Arroz, pasta, cereales, galletas
- ☐ Leche en polvo o enlatada
- ☐ Comida y leche de bebe (formula)
- ☐ Comidas “reconfortantes” meriendas, dulces

Guarde las provisiones en un lugar seco y fresco. Use provisiones antes que estas caduquen y reemplace las que usted use.

Su Vehículo

Si usted tiene un vehículo, mantenga el tanque de gas lleno más de la mitad. En una emergencia, usted tal vez no pueda llenar el tanque. Otros artículos para guardar en su vehículo incluyen:

- ☐ Agua embotellada
- ☐ Comida (granola/barras para energía)
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Una bandera blanca para señales
- ☐ Una linterna y pilas adicionales
- ☐ Luces de señales/vara
- ☐ Frazadas o bolsas de dormir (sleeping bag)
- ☐ Frazadas reflectoras de emergencia
- ☐ Cables de arranque
- ☐ Gato y llanta de repuesto
- ☐ Botiquín para reparación de llanta
- ☐ Pala
- ☐ Mapas

Piense en mantener su “Bolso a Mano” en la cajuela de su automóvil. Usted estará listo y tendrá lo que necesite si se encuentra estancado en la carretera.

Su Casa

En una emergencia, el tener estos cuantos artículos en su casa pueden ayudar a mantener a su familia a salvo.

- ☐ Agua: Por lo mínimo 1 galón, por persona, por día
- ☐ Abre latas (no eléctrico)
- ☐ Radio de batería
- ☐ Extinguidor de fuego tipo: ABC
- ☐ Detectores de humo y detectores de monóxido de carbón
- ☐ Medicamentos recetados
- ☐ Teléfono alámbrico (no inalámbrico)
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Linterna y farol de pilas
- ☐ Provisiones de comidas para 3 días enlatadas o secas
- ☐ Provisiones de comida para 3 días y leche de bebe (formula)

Si usted pierde electricidad, coma primero la comida en su refrigerador. Sin electricidad, un refrigerador mantendrá la comida a una temperatura segura por lo menos cuatro horas. Si se encuentra sin electricidad por más tiempo, use sus provisiones de comida para emergencias.

Tener Provisiones Adicionales en Casa

Para estar aún MÁS preparado, mantenga estas provisiones en casa:

- ☐ Asador y gas
- ☐ Escalera de escape para incendios
- ☐ Cuerda/soga y cinta adhesiva (duct tape)
- ☐ Pilas adicionales

Nunca use artículos tales como asadores, estufas campestres, o generadores dentro de la casa. Estos crean monóxido de carbón, un gas mortal que no se puede ver u oler.

OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Alergias: _____

Tipo de sangre: _____

Condiciones Médicas: _____

Medicamentos actuales: _____

Proveedor de salud: _____

Teléfono: _____

Otro: _____

Contacto de Emergencia de la Familia: _____

Teléfono: _____

Contacto fuera del estado: _____

Teléfono: _____

Lugar de encuentro en la vecindad: _____

Teléfono: _____

Lugar de encuentro alternativo: _____

Teléfono: _____

Llame al 911 en Emergencias!

^
Doble aquí

Paso 2: HAGA UN PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Si usted se separa y no puede comunicarse con su familia, cada miembro de la familia deberá llamar al mismo contacto fuera del estado. Llene la tarjeta arriba y déles copias a todos los miembros de la familia para que la lleven consigo. Identifique:

- Un contacto de emergencia en su área
- Un contacto fuera del estado en caso de que la emergencia también afecte a su contacto local.
- Un lugar de encuentro en la vecindad

Paso 3: HAGA UN PLAN DE EVACUACIÓN FAMILIAR

En una emergencia, usted podría necesitar dejar su casa rápidamente. Si usted piensa que tendrá que evacuar, escuche el radio para más información. Asegurase que todos sepan:

- Las mejores salidas de su casa
- El lugar de encuentro en la vecindad
- Estación de Radio local
- Donde encontrar: La “Bolsa a Mano,” extinguidor de fuego y el botiquín de primeros auxilios
- Un plan para las mascotas en caso de que necesite evacuar

Paso 4: HAGA UN PLAN PARA PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES EN EL HOGAR

Si alguien necesita asistencia especial en una emergencia:

- Háblale de sus necesidades especiales a su departamento de bomberos local
- Identifique a un vecino o a un miembro de la familia que pueda ayudar en caso que el proveedor de cuidado no pueda llegar a ellos
- Hable con un proveedor de cuidado sobre que debería de hacerse en una emergencia
- Considere ayudar a vecinos que puedan tener necesidades especiales