



# Guía de emergencia de la comunidad



Como líder nacional en atención domiciliaria, Aveanna Healthcare se dedica a la atención innovadora y excepcional con un enfoque en la seguridad del paciente que se extiende a nuestras comunidades.

Los servicios de Aveanna incluyen enfermería privada pediátrica y para adultos, centros de atención médica diurna pediátrica, enfermería escolar, terapia pediátrica, cuidados personales y compañía, atención médica a domicilio y cuidados paliativos, servicios de apoyo y soluciones médicas.

En Aveanna, nuestra misión diaria es revolucionar la forma en que se brinda la atención domiciliaria, un paciente a la vez.



---

# Contenido

<b>Cómo prepararse</b> .....	<b>4</b>
Emergencias médicas.....	4
Emergencias en toda la comunidad .....	4
Eventos de emergencia y desastres .....	5
Plan para mascotas .....	6
Plan de escape .....	7
<b>Kit para desastres</b> .....	<b>8</b>
Lista de recursos del sitio web de emergencia .	9
Plan de desastres del hogar.....	10
<b>Eventos ambientales</b> .....	<b>12</b>
Sequía .....	13
Terremoto .....	14
Calor extremo.....	16
Incendio.....	17
Inundación .....	19
Tormenta de arena/polvo .....	20
Huracán.....	21
Deslizamiento de tierra .....	22
Tormenta eléctrica fuerte.....	24
Tornado .....	25
Tsunami .....	26
Erupción volcánica .....	27
Tormenta de nieve.....	28
<b>Eventos biológicos</b> .....	<b>30</b>
Contaminación del aire .....	31
Emergencia química .....	32
Materiales peligrosos.....	33
Evento nuclear.....	34
Pandemia .....	36
<b>Eventos humanos</b> .....	<b>37</b>
Secuestro .....	38
Tirador activo .....	39
Explosión.....	40
<b>Referencias</b> .....	<b>42</b>

# CÓMO PREPARARSE

## EMERGENCIAS MÉDICAS

En caso de una emergencia médica, haga lo siguiente:

- Marque 911. (Si su comunidad no tiene un número designado, llame a los bomberos, la policía o los servicios médicos de emergencia o marque “0” para llamar al operador).
- Mantenga la calma y responda todas las preguntas con claridad.
- No cuelgue la comunicación con los despachadores de emergencia.
- Siga las instrucciones que se le proporcionen.
- No intente mover a una persona herida a menos que esté en peligro.

## EMERGENCIAS EN TODA LA COMUNIDAD

Las emergencias y los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. El propósito de este folleto es aportar posibles sugerencias e información que tal vez desee incluir en un plan de emergencia, desastre y comunicación para su hogar. Esta guía puede ayudarlo a prepararse para tales eventos, sin embargo, no incluye todo ni debe reemplazar las advertencias dadas por el gobierno o las autoridades locales.

La preparación puede ayudarlo no solo a saber qué hacer, sino que posiblemente reduzca el impacto en su familia.

Si ocurre un desastre en su comunidad, es posible que deba refugiarse en el lugar, evacuar o buscar un refugio público. Dependiendo del tipo de desastre, es posible que los socorristas locales no puedan comunicarse con usted de inmediato. Por lo tanto, es importante desarrollar un plan para atender sus necesidades específicas y las necesidades de aquellos de quienes es responsable, incluidos los animales.

Para estar al tanto de lo que está sucediendo:

- Encienda la televisión en estaciones de transmisión de emergencia.
- Mire las noticias locales.
- Escuche la radio para obtener más instrucciones y orientación.
- Mantenga las líneas telefónicas despejadas si es posible.

Si se le indica, evacue de inmediato, reúna todos los suministros y siga las instrucciones y las pautas dadas por las autoridades locales. Es posible que la evacuación no sea una opción si espera demasiado. Implemente su plan de comunicación familiar para garantizar que todos estén a salvo.



## EVENTOS DE EMERGENCIA Y DESASTRES

### CÓMO PREPARARSE PARA UN EVENTO DE EMERGENCIA Y UN DESASTRE

Estar preparado para una emergencia le ayuda a saber qué hacer para protegerse y proteger a los demás antes, durante y después de una emergencia.

**Evalúe:** comprenda los riesgos que pueden enfrentar usted y su familia. Es importante conocer los riesgos específicos de su hogar y cómo evaluarlos y minimizarlos o eliminarlos.

**Planifique:** haga planes de evacuación, refugio y comunicación. Considere las necesidades únicas de los miembros de su familia, así como de los animales por los que es responsable. Asegúrese de haber reunido los suministros de emergencia y los documentos importantes. Asegúrese de que sean seguros y de fácil acceso.

**Actúe:** ¡Ponga en práctica su plan! Su preparación le permitirá estar preparado para afrontar emergencias en cualquier momento. Asegúrese de que el seguro esté actualizado y comprenda las opciones de cobertura que pueda necesitar. Confirme que ha hecho listas de todos los artículos de propiedad personal. Practique su plan y regístrese para recibir cualquier sistema de alerta comunitario en su área.

Para más información, acceda las hojas de información sobre peligros. ¿Está listo? Unas hojas de información sobre peligros detallada para la preparación ciudadana en <https://www.ready.gov/es/mantengase-informado>

### DURANTE UN EVENTO DE EMERGENCIA Y DESASTRE

¡Ponga su plan en acción! Evalúe la situación para determinar cómo manejarla según los planes que tiene para su familia. Identifique el tipo de evento que está ocurriendo. Decida si necesita permanecer en su ubicación actual o trasladarse a una ubicación más segura. El objetivo es estar seguro y evitar daños. Siga las instrucciones de los sistemas de alerta de emergencia, esto puede incluir refugiarse en el lugar, evacuar o limitar las salidas innecesarias. Asegúrese de haber ejecutado su plan de comunicación según sea necesario para que la información importante sobre su ubicación y estado se pueda transmitir a quienes la necesiten.

Reúna su plan de emergencia y suministros y utilícelos según sea necesario.

### DESPUÉS DE UN EVENTO DE EMERGENCIA

Recuerde mantenerse seguro y protegido. Si alguien se lesiona, busque atención médica. No intente trasladar a ninguna persona gravemente herida a menos que exista un peligro

inmediato. Sea cuidadoso para evitar lesiones. Regresar a su propiedad, evaluar los daños y comenzar a limpiar o hacer reparaciones puede ser un desafío.

Siga las pautas y las alertas de información de la comunidad para regresar a las áreas afectadas y realizar la limpieza. Si tiene daños, comuníquese con los funcionarios locales y su compañía de seguros. Presente las reclamaciones de seguros lo antes posible, si corresponde. Tenga cuidado con los problemas de seguridad que se puedan haber generado como consecuencia del evento. No ingrese en edificios dañados.

Busque ayuda si la necesita. A menudo, las fuentes locales de radio o televisión brindan información sobre dónde ir en busca de vivienda, alimento, primeros auxilios, ropa o ayuda financiera. Es posible que haya programas gubernamentales disponibles para ayudarlo después de un desastre.

Protéjase contra el fraude. Tenga cuidado con las personas que van de puerta en puerta, no dé su información personal, asegúrese de que tengan una identificación oficial laminada de la entidad a la que representan. Recuerde, los trabajadores federales no piden ni aceptan dinero.

### **PLAN PARA MASCOTAS**

Si tiene mascotas, es importante asegurarse de que estén incluidas en su plan de preparación para emergencias. Si le dicen que evacue, su plan de evacuación debe incluir a su mascota.

Cuando incluya a sus mascotas en su plan de emergencia, aquí hay algunas cosas que debe considerar:

- Tenga un plan alternativo para su mascota si debe ir a un refugio público, a menudo no se permiten mascotas.
- Si está fuera de casa, haga un plan con sus familiares o su vecino para cuidar a su mascota.
- Si su mascota tiene un microchip, mantenga actualizados su dirección y número de teléfono.
- Una foto de usted y su mascota puede servir como prueba de propiedad y ayudar a otros a identificar a su mascota si se separan.
- Tenga un equipo de emergencia con las necesidades básicas de supervivencia para su mascota, que incluyan:
  - alimento y agua;
  - suministros médicos;
  - collar y correa/arnés;

- portador o caja;
- identificación;
- suministros de aseo/saneamiento;
- ropa de cama/juguetes/golosinas.

Si va a evacuar con animales más grandes, tenga lo necesario para el transporte y el manejo. Haga un plan de lo que hará con los animales más grandes que no puede evacuar.

## **PLAN DE ESCAPE**

Cree un plano de su hogar y propiedad con rutas de escape y rutas alternativas para salir de cada habitación en caso de una emergencia.



## KIT PARA DESASTRES

En caso de una emergencia, asegúrese de estar preparado con suficiente alimento, agua y provisiones como se describe a continuación en caso de que necesite sobrevivir sin ayuda durante varios días.

Prepare un kit para desastres colocando los artículos en bolsas de plástico herméticas (para evitar que se mojen), dentro de algo fácil de llevar, como una mochila o una bolsa de lona.

### ELEMENTOS BÁSICOS DEL KIT PARA DESASTRES

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Agua  | <input type="checkbox"/> Láminas de plástico | <input type="checkbox"/> Teléfono móvil                           |
| <input type="checkbox"/> Alimento                                    | <input type="checkbox"/> Cinta adhesiva      | <input type="checkbox"/> Cargadores adicionales                   |
| <input type="checkbox"/> Radio (con pilas)                           | <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas   | <input type="checkbox"/> Pilas de reserva                         |
| <input type="checkbox"/> Linterna                                    | <input type="checkbox"/> Bolsas de basura    | <input type="checkbox"/> Extintor de incendios                    |
| <input type="checkbox"/> Kit de primeros auxilios                    | <input type="checkbox"/> Lazos de plástico   | <input type="checkbox"/> Fósforos en un<br>contenedor impermeable |
| <input type="checkbox"/> Pilas                                       | <input type="checkbox"/> Llave/alicates      | <input type="checkbox"/> Otro: _____                              |
| <input type="checkbox"/> Silbato (para emitir una<br>señal de ayuda) | <input type="checkbox"/> Abrelatas (manual)  | <input type="checkbox"/> Otro: _____                              |
| <input type="checkbox"/> Máscara contra el polvo                     | <input type="checkbox"/> Mapas locales       | <input type="checkbox"/> Otro: _____                              |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____                                 | <input type="checkbox"/> Otro: _____         |   |

### ARTÍCULOS ESPECIALES A CONSIDERAR

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Medicamentos con receta                                     | <input type="checkbox"/> Efectivo o cheques de<br>viajero        | <input type="checkbox"/> Lápiz y papel                                   |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos sin receta                                     | <input type="checkbox"/> Bolsa de dormir/manta<br>caliente       | <input type="checkbox"/> Libros, juegos,<br>rompecabezas                 |
| <input type="checkbox"/> Anteojos  | <input type="checkbox"/> Cambio completo de<br>ropa              | <input type="checkbox"/> Actividades para niños                          |
| <input type="checkbox"/> Lentes de contacto y<br>solución para lentes de<br>contacto | <input type="checkbox"/> Suministros femeninos                   | <input type="checkbox"/> Documentos familiares<br>importantes            |
| <input type="checkbox"/> Fórmula y biberones para<br>bebés                           | <input type="checkbox"/> Artículos de higiene<br>personal        | <input type="checkbox"/> Pólizas de seguro                               |
| <input type="checkbox"/> Pañales, toallitas y<br>cremas para sarpullido              | <input type="checkbox"/> Kit de utensilios y toallas<br>de papel | <input type="checkbox"/> Documentos de<br>identificación                 |
| <input type="checkbox"/> Alimento para mascotas<br>y agua extra                      | <input type="checkbox"/> Vasos y platos de papel                 | <input type="checkbox"/> Registros bancarios<br>(si no son electrónicos) |
| <input type="checkbox"/> Otro: _____   | <input type="checkbox"/> Utensilios de plástico                  | <input type="checkbox"/> Otro: _____                                     |
|  | <input type="checkbox"/> Otro: _____                             | <input type="checkbox"/> Otro: _____                                     |

Mantenga su kit para desastres en un lugar fresco y seco y verifique las fechas de vencimiento de todos los artículos con regularidad. Vuelva a evaluar las necesidades de su kit de emergencia anualmente y considerando todos los cambios importantes en la familia. Considere tener kits en el hogar, el trabajo y los vehículos.



## LISTA DE RECURSOS DE SITIOS WEB DE EMERGENCIAS Y DEL GOBIERNO

Recurso	Sitio web
Comuníquese con sus seres queridos con la Cruz Roja Americana	<a href="https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html">https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html</a>
Encuentre refugios abiertos con la Cruz Roja Americana	<a href="https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html">https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html</a>
Centros para el control de enfermedades, preparación y respuesta ante emergencias	<a href="https://emergency.cdc.gov/">https://emergency.cdc.gov/</a>
Departamento de Salud y Servicios Humanos	<a href="https://www.hhs.gov/">https://www.hhs.gov/</a>
Ayuda ante desastres	<a href="https://www.disasterassistance.gov/">https://www.disasterassistance.gov/</a>
FEMA	<a href="https://www.fema.gov/">https://www.fema.gov/</a>
Información sobre desastres de FEMA	<a href="https://www.fema.gov/disasters">https://www.fema.gov/disasters</a>
Información de ubicación local de FEMA	<a href="https://www.fema.gov/locations">https://www.fema.gov/locations</a>
Instituto de Seguros para la Seguridad Doméstica y Empresarial	<a href="https://ibhs.org/">https://ibhs.org/</a>
Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés)	<a href="https://www.benefits.gov/benefit/623">https://www.benefits.gov/benefit/623</a>
Servicio Meteorológico Nacional	<a href="https://www.weather.gov/">https://www.weather.gov/</a>
Comisión de Regulación Nuclear	<a href="https://www.nrc.gov/">https://www.nrc.gov/</a>
Ready.gov	<a href="https://www.ready.gov/">https://www.ready.gov/</a>
Obtener ayuda con la Cruz Roja	<a href="https://www.redcross.org/get-help.html">https://www.redcross.org/get-help.html</a>
USA .gov	<a href="https://www.usa.gov/disasters-and-emergencies">https://www.usa.gov/disasters-and-emergencies</a>

# PLAN DE DESASTRES DEL HOGAR

---

Este plan debe incluirse en su kit para desastres. Guarde una versión electrónica y envíese una copia por correo electrónico como copia de seguridad. **RECUERDE** actualizar este plan según sea necesario y reevaluarlo con frecuencia para asegurarse de que la información sea correcta.

## INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL HOGAR

Número de teléfono de casa: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Edad/Información médica/Otra información: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Edad/Información médica/Otra información: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Edad/Información médica/Otra información: \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN DE CUIDADO INFANTIL/ESCUELA/TRABAJO

Nombre de la ubicación: \_\_\_\_\_ Quién asiste: \_\_\_\_\_ Teléfono de la ubicación: \_\_\_\_\_

Horas de asistencia: \_\_\_\_\_ Sitio web: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Plan/recogida de emergencia: \_\_\_\_\_

Nombre de la ubicación: \_\_\_\_\_ Quién asiste: \_\_\_\_\_ Teléfono de la ubicación: \_\_\_\_\_

Horas de asistencia: \_\_\_\_\_ Sitio web: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Plan/recogida de emergencia: \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN DEL CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono móvil: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Dirección/Otra información: \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN DE CONTACTO FUERA DE LA CIUDAD

Nombre: \_\_\_\_\_ Número de teléfono móvil: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Dirección/Otra información: \_\_\_\_\_

# PLAN DE DESASTRES DEL HOGAR *continuación*

## LUGARES DE REUNIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

Ubicación INTERIOR: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

Ubicación del VECINDARIO: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

Ubicación del VECINDARIO: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

Ubicación del VECINDARIO: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

Ubicación del VECINDARIO: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_

## NÚMEROS/INFORMACIÓN IMPORTANTES

Policía: ..... Marque 911 o el n.º \_\_\_\_\_

Bomberos: ..... Marque 911 o el n.º \_\_\_\_\_

Control de veneno: ..... n.º \_\_\_\_\_

Médico: ..... n.º \_\_\_\_\_

Pediatra: ..... n.º \_\_\_\_\_

Hospital/Clínica: ..... n.º \_\_\_\_\_

Farmacia: ..... n.º \_\_\_\_\_

Seguro médico: ..... n.º \_\_\_\_\_

N ° de póliza: ..... n.º \_\_\_\_\_

Seguro de propiedad: ..... n.º \_\_\_\_\_

N ° de póliza: ..... n.º \_\_\_\_\_

Veterinario: ..... n.º \_\_\_\_\_

Compañía de electricidad: ..... n.º \_\_\_\_\_

Compañía de gas: ..... n.º \_\_\_\_\_

Compañía de agua: ..... n.º \_\_\_\_\_

Transporte alternativo/accesible: ..... n.º \_\_\_\_\_

Otro: ..... n.º \_\_\_\_\_

Otro: ..... n.º \_\_\_\_\_



# Eventos ambientales



---

# SEQUÍA

La disminución de las precipitaciones puede ocurrir en casi cualquier parte de los EE. UU. La planificación avanzada puede ayudar durante estos momentos.

## CÓMO PREPARARSE PARA UNA SEQUÍA

### CONSERVACIÓN DE AGUA EN INTERIORES

- Revise la plomería en busca de fugas o goteos y repare si es necesario.
- Si es posible, instale un calentador de agua instantáneo para su fregadero.
- Aísle sus tuberías de agua.
- Nunca vierta agua si tiene otros usos.
- Use limitadores de flujo en los cabezales de ducha y en todos los grifos, y los inodoros de bajo volumen con dispositivos de desplazamiento del inodoro para reducir el uso de agua. También puede colocar una jarra grande en los tanques del inodoro para desplazar el flujo de agua (tenga cuidado con las partes operativas).
- Tire los restos de comida a la basura en lugar de usar un triturador de basura. Considere lo que podría usarse como abono.

### CONSERVACIÓN DE AGUA AL AIRE LIBRE

- Compruebe periódicamente si hay fugas en bombas de pozo, mangueras, aspersores, bombas de piscina, etc.
- Elija plantas y césped que toleren condiciones similares a la sequía.
- Evite los juguetes acuáticos o los elementos acuáticos a menos que el agua pueda recircularse.
- Recolecte el agua de lluvia si es posible.
- Utilice controladores de riego inteligentes o con tecnología meteorológica.
- Utilice sistemas de riego que ahorren agua y apague estos sistemas en el otoño y en el invierno.
- Use mantillo alrededor de todos los árboles y plantas para retener la humedad.
- Cubra piscinas y fuentes de agua para reducir la evaporación.

## DURANTE UNA SEQUÍA

Asegúrese de seguir las pautas o restricciones sobre el uso del agua en su área. Limite el tiempo que pasa en las duchas o baños y evite descargar el inodoro innecesariamente. Coloque un balde en la ducha para recolectar el exceso de agua que luego se puede



---

utilizar para regar las plantas. No deje correr el agua mientras se cepilla los dientes, pela verduras o lava los platos.

Solo use lavavajillas o lavadoras de ropa cuando estén completamente llenas o use las funciones de “lavado ligero” si están disponibles. Descongele los alimentos en el refrigerador en lugar de colocarlos debajo del agua corriente para descongelarlos.

Para lavar su automóvil, use un lavado de autos que recicle el agua o use una boquilla con una válvula de cierre y manténgala con un rociado fino.

No riegue demasiado el césped. Si el suelo aún está húmedo, no lo riegue. Para una mejor absorción, riegue en sesiones cortas.

Asegúrese de que los aspersores de un sistema estén configurados de modo que solo rocíen agua sobre el césped o las plantas, evitando estructuras, aceras o pavimento. Configure los aspersores para que funcionen temprano en la mañana o tarde en la noche.

## TERREMOTO

**Las rocas que se encuentran en las profundidades de la superficie de la tierra pueden hacer que el suelo se mueva rápidamente sin previo aviso. Las áreas de mayor riesgo de terremotos incluyen California, Oregón, Washington, el valle del río Mississippi, Alaska, Hawái y Puerto Rico.**

Los terremotos son peligrosos y pueden provocar otros desastres naturales como deslizamientos de tierra, incendios, tsunamis o avalanchas.

### CÓMO PREPARARSE PARA UN TERREMOTO

Asegúrese de que su familia tenga un plan de emergencia que se adapte a las necesidades especiales o los animales en el hogar e incluya rutas de evacuación y un equipo de emergencia surtido.

Asegúrese de que su hogar esté preparado asegurando cualquier artículo pesado como televisores, electrodomésticos o estanterías junto con cualquier cosa que cuelgue de las paredes. Los artículos que se pueden romper o los artículos más pesados deben guardarse en los estantes o gabinetes inferiores. El seguro estándar para propietarios de viviendas generalmente no cubre los daños causados por terremotos. Asegúrese de tener cobertura si vive en un área con alto riesgo de terremotos.

---

## DURANTE UN TERREMOTO

Protéjase de inmediato. Si está adentro, permanezca adentro y manténgase alejado de puertas y ventanas.

- **Póngase** de rodillas y sobre sus manos. Si está en una silla de ruedas, bloquee las ruedas y permanezca sentado.
- **Cúbrase** la cabeza y el cuello con los brazos. Si puede, gatee debajo de una mesa cercana u otro objeto resistente. Si no puede encontrar refugio y el camino está despejado, permanezca de rodillas y gatee hasta una pared interior alejada de las ventanas.
- **Sujétese** a la mesa o el objeto resistente debajo del cual se encuentre y esté preparado para moverse con él. Si está sentado en una silla de ruedas, mantenga la cabeza cubierta con los brazos y use ambas manos para sujetar su cuello. Permanezca en una posición protegida hasta que cese el temblor.

Si se encuentra en el exterior, manténgase alejado de edificios o cualquier cosa que pueda caer sobre usted. Tírese al suelo y use sus brazos para protegerse la cabeza y el cuello de los escombros que caen.

Si se encuentra en un automóvil, deténgase, detenga el automóvil y ponga el freno de mano.

## DESPUÉS DE UN TERREMOTO

Permanezca en un lugar seguro hasta que le avisen que es seguro irse. Tenga en cuenta que los terremotos pueden causar problemas con los servicios públicos de agua, gas y electricidad.

Las réplicas a menudo siguen a los terremotos, así que prepárese para **agacharse, cubrirse y sostenerse** de nuevo según sea necesario.

Salga de un edificio dañado inmediatamente y busque una forma más segura de refugio.

Si está atrapado, use su teléfono móvil si está disponible para llamar o enviar un mensaje de texto para pedir ayuda. También puede utilizar un objeto duro para crear un ruido.

Use ropa de protección si está limpiando escombros y busque ayuda si es necesario.

---

# CALOR EXTREMO

**Dos o tres días de humedad y temperaturas superiores a los 90 grados se consideran calor extremo. Este peligro relacionado con el clima puede ser mortal.**

El calor extremo puede ocurrir sin previo aviso y rápidamente. Los niños, los ancianos y cualquier persona enferma o con sobrepeso corren un mayor riesgo de sufrir del calor extremo.

## CÓMO PREPARARSE PARA EL CALOR EXTREMO

Mantenga su hogar fresco cubriendo las ventanas con cortinas o persianas y asegurándose de que los burletes estén intactos en puertas y ventanas. Se pueden usar reflectores de ventana (como cartón cubierto con papel de aluminio) para reflejar el calor hacia afuera y se puede agregar aislamiento para ayudar a mantener el calor afuera.

Los ventiladores no deben ser la fuente de enfriamiento. Si usa un acondicionador de aire de unidad de ventana, asegúrese de aislar alrededor de la unidad. Se puede utilizar un ventilador de ático eléctrico o un ventilador para regular el calor en un ático.

Si no tiene aire acondicionado en su hogar, es posible que existan programas que lo ayuden. Comuníquese con el Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés) para ver si es elegible para recibir ayuda.

## DURANTE CONDICIONES DE CALOR EXTREMO

Si se encuentra en el exterior, busque sombra o entre en algún lugar con aire acondicionado. Los lugares públicos con aire acondicionado pueden incluir centros comerciales, bibliotecas o centros comunitarios. Nunca deje a un niño, adulto o animal dentro de un vehículo. Manténgase informado de los avisos de calor locales.

Tome baños/duchas frías y use ropa liviana, holgada y de colores claros. Manténgase hidratado bebiendo muchos líquidos y evite estar al aire libre y realizar cualquier actividad extenuante que aumente la temperatura corporal.

No use ventiladores eléctricos si la temperatura exterior está por encima de los 95 grados, ya que crean movimiento de aire, pero en realidad no reducen la temperatura corporal, lo que puede causar una falsa sensación de protección contra las enfermedades relacionadas con el calor.

## RECONOZCA LAS SEÑALES DE PROBLEMAS

Conocer los signos de enfermedades relacionadas con el calor puede ayudar a identificarlos y tratarlos lo antes posible.

- 
- Los **calambres por calor** pueden causar espasmos y dolores musculares en los brazos, piernas o estómago. Si esto ocurre, busque un lugar más fresco, quítese el exceso de ropa y beba pequeños sorbos de una bebida deportiva fría (algo con azúcar y sal). Llame a su proveedor de atención médica si es necesario. Si los calambres continúan durante más de una hora, busque atención médica.
  - El **agotamiento por calor** puede causar calambres musculares, sudoración intensa, debilidad, cansancio, dolor de cabeza, palidez, náuseas, vómitos, mareos y desmayos. Si ocurre alguno de estos signos, muévase a un área con aire acondicionado para descansar. Quítese o afloje la ropa y tome un baño fresco y beba sorbos de una bebida deportiva fría (algo con azúcar y sal). Busque atención médica si los síntomas no mejoran.
  - El **golpe de calor** puede causar piel caliente, seca y enrojecida sin sudar, temperaturas corporales elevadas (por encima de los 103 grados orales) con un pulso fuerte y rápido junto con confusión, mareos o pérdida del conocimiento. Si se presenta alguno de estos síntomas, llame al 911 o vaya a un hospital lo antes posible, ya que se trata de una emergencia médica.

## INCENDIO

**Una pequeña llama puede convertirse en un gran incendio en menos de 30 segundos.  
Una casa se puede incendiar en menos de cinco minutos.**

Los gases de los incendios son tóxicos, provocan desorientación y somnolencia, y son más mortales que las llamas de un incendio. El calor del fuego puede elevarse hasta 600 grados al nivel de los ojos, lo que puede causar quemaduras en los pulmones e incluso derretir la ropa.

### CÓMO PREVENIR UN INCENDIO

- **Cocinar:** permanezca en la cocina cuando cocine alimentos y asegúrese de que todo esté apagado antes de salir. Evite usar ropa y mangas sueltas. Mantenga las parrillas o las fuentes de calor externas al menos a 10 pies de distancia de la casa y de las ramas de los árboles que sobresalgan. No use la estufa ni el horno para calentar su hogar.
- **Electricidad y electrodomésticos:** reemplace los cables deshilachados y los cables gastados de inmediato y no coloque los cables debajo de alfombras o muebles. Utilice enchufes de tres clavijas con tomacorrientes de tres puntas y nunca altere el enchufe ni intente colocarlo en un tomacorriente de dos puntas. Haga que un profesional reemplace cualquier tomacorriente o interruptor de luz defectuoso.

- 
- **Calentadores portátiles:** compre calentadores portátiles que estén listados en UL y que tengan un termostato con función de apagado automático. Según ready.gov, si usa un calentador de queroseno, use solo queroseno transparente K-1, evite el llenado excesivo y úselo en un área bien ventilada. Mantenga todos los calentadores al menos a tres pies de objetos combustibles y líquidos inflamables.
  - **Chimeneas y estufas de leña:** todas las chimeneas y tuberías deben inspeccionarse y limpiarse anualmente y revisarse mensualmente para detectar daños y obstrucciones. Las pantallas de las chimeneas deben ser lo suficientemente grandes para cubrir las aberturas y lo suficientemente pesadas para detener los troncos rodantes. Asegúrese de que el fuego esté completamente apagado antes de acostarse o salir de casa.
  - **Niños:** enséñeles a los niños que el fuego no es un juguete. Guarde fósforos y encendedores en un armario cerrado con llave y nunca deje a los niños desatendidos cerca de fogatas o fuentes de calor durante un período de tiempo.
  - **General:** nunca utilice ni recargue generadores portátiles en interiores.

## CÓMO PREPARARSE PARA UN INCENDIO

Tenga un plan de escape en caso de incendio que incluya un camino de salida principal y formas adicionales de salir de cada habitación y de la casa en caso de que la salida principal esté bloqueada por humo y fuego. Practique el plan de escape en caso de incendio para salir de la casa dos veces al año cerrando los ojos y dejándose guiar por su tacto. Enseñe a los niños en el hogar a no esconderse nunca de los bomberos.

Para adultos mayores o personas con necesidades funcionales, asegúrese de que todas las salidas se adapten a andadores o sillas de ruedas. Mantenga las rampas de salida y los pasillos libres de obstáculos. Asegúrese de que todas las alarmas de humo funcionen y de que tenga pilas de reserva disponibles. Coloque detectores de humo en todos los niveles de la casa y reemplácelos cada diez años. Siga las instrucciones del fabricante para reemplazar las pilas. Nunca desactive una alarma de humo por conveniencia.

## DURANTE UN INCENDIO

Si hay humo, gatee hacia una salida segura. Si necesita abrir una puerta, pruebe tocando la perilla primero. Si la perilla de la puerta está caliente o si ve humo saliendo del otro lado, no abra la puerta y busque otro camino. Si abre la puerta, ábrala muy lentamente para que pueda cerrarla rápido en caso de ver humo o fuego. Avise a los rescatistas si hay otros individuos o mascotas aún dentro del hogar.

Si no puede salir, cierre la puerta y cubra cualquier ventilación o zona descubierta con un paño o cinta para intentar mantener el humo fuera de la habitación. Llame al 911 y dígales



---

en qué parte de su hogar se encuentra. Utilice una linterna o un paño de color claro y muéstrela por la ventana para pedir ayuda.

“Deténgase, tírese y ruede” si su ropa se incendia. Deténgase de inmediato y tírese al suelo; cubra su cara con sus manos. Gire hacia adelante y hacia atrás, una y otra vez hasta apagar el incendio. Si no puede detenerse, tirarse y girar, use una toalla o manta para aplacar las llamas. Puede usar agua fría para tratar las quemaduras de inmediato, por un máximo de cinco minutos. Cubra la quemadura con un paño limpio y seco, y busque atención médica.

## DESPUÉS DE UN INCENDIO

Busque atención médica en caso de inhalación de humo o quemaduras y ayude a los demás a recibir atención médica también. Antes de intentar regresar al hogar después de un incendio, asegúrese de haber sido informado por el departamento de bomberos que el lugar y los servicios se pueden utilizar con seguridad. Póngase en contacto con su compañía de seguros para recibir instrucciones e información sobre los pasos a seguir y guarde todos los recibos.

# INUNDACIÓN

**Las inundaciones ocurren cuando el agua desborda hacia la tierra, que generalmente se encuentra seca, y puede ser el resultado de tormentas costeras, oleadas, lluvia, o el desbordamiento de los sistemas hídricos. Según ready.gov, las inundaciones son el desastre natural más común en los EE. UU.**

**Las inundaciones pueden producirse sin aviso (inundación repentina) o pueden desarrollarse lentamente y generar fallas en el suministro de energía eléctrica, interrupción del servicio de transporte e incluso pueden producir deslizamientos de tierra. Si no evacúa según las indicaciones o si ingresa en el agua de la inundación, puede sufrir lesiones o la muerte.**

## CÓMO PREPARARSE ANTE UNA INUNDACIÓN

Asegúrese de que su hogar cuente con un kit de emergencia y que tenga un plan de comunicación listo y actualizado. Esto puede incluir puntos de reunión, responsabilidades individuales en cuanto a bienes personales, mascotas y niños, así como miembros de la familia fuera del hogar.

Familiarícese con las rutas de evacuación, y los caminos y zonas inundables; mantenga la documentación y otros elementos importantes en contenedores impermeables.

---

Inscríbase en los sistemas de alerta nacionales, estatales, o de su condado o ciudad, para mantenerse al tanto de las alertas de emergencia, las precauciones y las recomendaciones de evacuación.

## DURANTE UNA INUNDACIÓN

Si no se encuentra en un lugar seguro, intente llegar a uno de estos lugares o a una ubicación planificada para resguardarse allí. Evacúe rápido si así se lo indican. Siga los caminos establecidos por los servicios de emergencia y no intente evadirlo o tomar un atajo.

Nunca intente caminar, nadar o conducir a través del agua de una inundación. Busque otra ruta.

No intente cruzar un puente que se encuentra por encima de aguas rápidas. Las aguas rápidas pueden derrumbar el puente sin previo aviso.

Si está atrapado en un edificio, diríjase hasta el piso más alto, incluso al techo si es necesario. Si está atrapado en un automóvil, súbase al techo si el agua sube dentro.

## DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN

Manténgase alejado de áreas inundadas y no regrese a su hogar hasta que sea declarado seguro por las autoridades locales. Solo conduzca en caso de emergencia y evite las áreas inundadas. Evite la inmersión en las aguas de la inundación ya que estas pueden contener elementos peligrosos tales como escombros, productos químicos y bacterias e incluso puede generar la electrocución en caso de que se haya caído el tendido eléctrico.

Tenga cuidado con los servicios públicos caídos que puedan representar riesgos como la electrocución. Nunca toque equipos eléctricos si está parado en agua o si está mojado. Tenga cuidado durante la limpieza o remoción de escombros y asegúrese de llevar ropa de protección.

Si se necesita un generador, utilícelo fuera, lejos de las ventanas.

# TORMENTA DE ARENA/POLVO

**Las tormentas de arena ocurren por los fuertes vientos producidos por las tormentas eléctricas y pueden reducir gravemente la visibilidad.**

Generalmente, las tormentas de polvo aparecen de manera repentina sin previo aviso y forman una pared de polvo y escombros que se mueve rápido y que puede tener una

---

altura de miles de pies de altura y muchas millas de distancia.

Aunque las tormentas de arena/polvo pueden ocurrir en cualquier lugar, la parte más común de Estados Unidos donde ocurren es el suroeste. Si se produce una tormenta de arena/polvo en su área, el Servicio Meteorológico Nacional (NWS) emitirá una advertencia. Aunque las tormentas de polvo solo duran algunos minutos, pueden causar ceguera, atragantamiento por el polvo y pueden crear amontonamientos masivos por la falta de visibilidad.

## DURANTE UNA TORMENTA DE ARENA/POLVO

Evite ingresar al área de la tormenta.

Si se encuentra dentro de un vehículo durante una tormenta de polvo o ve que uno se aproxima, quítese del camino de inmediato, deténgase y estacione el vehículo. Active el freno de mano y asegúrese de que todas las luces se encuentren apagadas y que su pie se encuentra lejos del pedal de freno. Permanezca dentro del vehículo hasta que pase la tormenta.

Si se encuentra dentro de su vehículo y no puede apartarse del camino de forma segura, disminuya la velocidad, prenda las luces, toque la bocina ocasionalmente y apártese del camino cuando identifique un lugar seguro. **Nunca** detenga su vehículo sobre un camino.

# HURACÁN

**Los huracanes son tormentas intensas que pueden causar marejadas ciclónicas, vientos fuertes, lluvia intensa, inundaciones, e incluso tornados, si estos se producen muy tierra adentro. Los huracanes pueden ocurrir en el océano Pacífico y Atlántico o sobre la costa de los EE. UU. La temporada de huracanes puede comenzar en mayo y continuar hasta noviembre.**

## CÓMO PREPARARSE ANTE UN HURACÁN

Asegúrese de que cuenta con un plan de comunicación y medidas ante desastres naturales en su hogar. Preste atención a las advertencias y alertas de las estaciones meteorológicas o las autoridades locales.

Conozca el riesgo de huracán en su área, y las zonas y rutas de evacuación en caso de que se le solicite evacuar. Asegúrese de tener listo su kit para desastres y sus documentos importantes.

Asegúrese de que el exterior de su hogar y las áreas circundantes estén libres de objetos molestos y escombros, entre los muebles y limpie cunetas y desagües. Considere el uso de persianas contra huracanes y protección en ventanas y puertas.

---

## DURANTE UN HURACÁN

Preste atención a las alertas locales y los cambios en el estado del huracán. Evacúe de inmediato si se lo solicita.

Haga uso de los refugios de tormentas designados para protegerlo de los fuertes vientos e inundaciones. Diríjase al piso más alto de un edificio si lo atrapa una inundación.

No intente conducir, nadar o caminar a través de aguas rápidas o aguas de la inundación.

## DESPUÉS DE UN HURACÁN

Solo conduzca en caso de emergencia y evite las áreas inundadas. Evite la inmersión en las aguas de la inundación ya que estas pueden contener elementos peligrosos tales como escombros, productos químicos y bacterias e incluso puede generar la electrocución en caso de que se haya caído el tendido eléctrico.

Tenga cuidado con los servicios públicos caídos que puedan representar riesgos como la electrocución. Nunca toque equipos eléctricos si está parado en agua o si está mojado. Tenga cuidado durante la limpieza o remoción de escombros y asegúrese de llevar ropa de protección.

Tome fotografías para documentar los daños y póngase en contacto con su compañía aseguradora si necesita ayuda.

# DESLIZAMIENTO DE TIERRA

**Los deslizamientos de tierra ocurren cuando grandes masas de tierra, escombros o rocas se desplazan cuesta abajo como resultado de tormentas intensas, terremotos o el derretimiento repentino de nieve y generalmente ocurren sin previo aviso.**

Un deslizamiento de tierra puede moverse rápidamente por varias millas desde su origen. Si el deslizamiento de tierra continúa, puede convertirse en un río de lodo y crecer en tamaño a medida que arrastra cosas en su camino, como escombros e incluso automóviles.

## CÓMO PREPARARSE ANTE UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA

Asegúrese de que su hogar cuente con un kit de emergencia y que tenga un plan de comunicación listo y actualizado. Esto puede incluir puntos de reunión, responsabilidades individuales en cuanto a bienes personales, mascotas y niños, así como miembros de la familia fuera del hogar.

Familiarícese con el terreno y averigüe si es común que ocurran deslizamientos en su área o cuándo se produjo el último.

---

No puede detener un deslizamiento de tierra, pero hay cosas que puede hacer para protegerse de los daños si se produce uno. Esto puede incluir muros de contención, bolsas de arenas u otros tipos de barreras.

Inscríbase en los sistemas de alerta nacionales, estatales, o de su condado o ciudad, por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico. Esto permitirá que se mantenga al tanto de las alertas y advertencias de emergencia, y las recomendaciones de evacuación.

## **SEÑALES DE UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA**

Sonidos de agua desplazándose, árboles quebrándose, rocas o bloques de piedra moviéndose unos contra otros y ruidos que retumban y se vuelven cada vez más intensos. Movimiento de árboles, rocas, paredes, vallas o postes de luz.

## **DURANTE UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA**

Si es posible, evacúe el lugar o aléjese de la trayectoria del deslizamiento de tierra. Si no puede escapar a su trayectoria, intente buscar un lugar seguro o moverse a un lugar más alto. No cruce caminos o puentes donde haya desplazamiento de agua o lodo.

## **DESPUÉS DE UN DESLIZAMIENTO DE TIERRA**

Manténgase alejado del área ya que pueden ocurrir otros deslizamientos. Si conduce, tenga en cuenta los daños que puedan producirse en caminos o estructuras. Informe los daños producidos en los servicios públicos, en su propiedad o las personas heridas lo antes posible y permita que personal capacitado brinde asistencia o realice las reparaciones necesarias.



---

# TORMENTA ELÉCTRICA FUERTE

**Las tormentas eléctricas pueden incluir truenos estrepitosos, relámpagos, granizo, vientos fuertes e inundaciones repentinas. Los relámpagos son la causa principal de lesiones relacionadas con el clima. Las lesiones causadas por relámpagos pueden ser debilitantes, a largo plazo, e incluso fatales.**

## CÓMO PREPARARSE ANTE UNA TORMENTA ELÉCTRICA

Conozca los riesgos a su alrededor. Muchas áreas reciben tormentas eléctricas fuertes durante el año. Asegúrese de tener listo el kit de emergencia y el plan de comunicación de su familia.

Asegúrese de contar con un plan en caso de que su familia salga a buscar refugio. Protéjase y proteja su hogar contra los daños manteniendo los árboles podados y el área libre de escombros.

## DURANTE UNA TORMENTA ELÉCTRICA

Si se produce una tormenta eléctrica, busque refugio en edificios o estructuras sólidos. Preste atención a los mensajes con información sobre el estado de las tormentas actuales y la cronología de la tormenta.

Evite su exposición o la de terceros a los riesgos de electrocución. La electricidad se conduce a través del agua, las líneas telefónicas (telefonía fija), los dispositivos eléctricos enchufados y cualquier metal. Los electrodomésticos deben ser desenchufados, si es posible, para evitar sobrevoltajes.

Esté atento a las inundaciones repentinas y evite caminos inundados. No intente caminar en agua con una profundidad mayor a 6 pulgadas ni conducir a través de agua con una profundidad mayor a 1 pie. Si tiene dudas, busque otro camino.

## DESPUÉS DE UNA TORMENTA ELÉCTRICA

Evalúe e informe cualquier daño a su persona, su propiedad o los servicios públicos ante las autoridades competentes. Preste atención a las áreas donde puedan producirse inundaciones repentinas después de finalizada la tormenta y a los árboles o líneas eléctricas caídos.

---

# TORNADO

**Un tornado es una columna de aire con forma de embudo que gira violentamente desde el suelo hasta la tormenta eléctrica y genera vientos intensos mayores a 200 millas por hora.**

Los tornados, que pueden ocurrir en cualquier momento y cualquier lugar, son capaces de destruir edificios y crear escombros voladores que pueden ser mortales.

## CÓMO PREPARARSE ANTE UN TORNADO

Conozca el riesgo de tornados en su área e inscribábase en los sistemas de advertencia para recibir alertas en su comunidad.

Asegúrese de contar con un kit y un plan de emergencias para su grupo familiar y animales, junto con un lugar seguro para resguardarse en caso de un tornado.

Mire los informes meteorológicos locales y familiarícese con las señales de advertencia, como nubes giratorias en forma de embudo, sonidos fuertes similares al de un tren a toda velocidad o nubes inminentes de escombros.

## DURANTE UN TORNADO

Diríjase a su lugar seguro identificado de inmediato, resguárdese allí y manténgase al tanto de las alertas meteorológicas locales.

Proteja su cuerpo cubriendo su cabeza y cuello con los brazos y utilice objetos como colchones o mantas para obtener protección adicional.

Nunca intente aventajar a un tornado en un vehículo.

## DESPUÉS DE UN TORNADO

Manténgase a salvo hasta recibir información actualizada sobre el estado del tornado.

Esté atento a los escombros y los daños a su propiedad y los servicios públicos que puedan haberse ocasionado, y manténgase alejado de las líneas eléctricas o servicios públicos dañados.

Si debe limpiar o desplazarse entre los escombros, asegúrese de utilizar el equipo de protección adecuado para evitar lesiones.

---

# TSUNAMI

**Un tsunami, resultado de desastres naturales como terremotos, erupciones volcánicas o deslizamientos de tierra subterráneos, es una secuencia de olas oceánicas gigantes que oscilan entre los 10 y los 100 pies de altura y que se desplazan hasta 30 millas por hora.**

Los tsunamis pueden ocurrir a lo largo de toda la costa de los EE. UU. y generan inundaciones, interrupción del transporte y la energía eléctrica, la destrucción o daño de edificios y pueden causar lesiones graves o la muerte.

## CÓMO PREPARARSE ANTE UN TSUNAMI

Familiarícese con los riesgos de su área y la frecuencia en la que ocurren tsunamis. Inscríbase en los sistemas de alerta o avisos de emergencia y preste atención a los mapas publicados o distribuidos de rutas de evacuación o zonas en riesgo.

Asegúrese de contar con un kit y un plan de emergencias para su grupo familiar y animales, junto con un plan de evacuación fuera del área de riesgo.

Las señales de advertencia de un tsunami incluyen:

- Terremotos
- Sonidos del océano, como un fuerte estruendo.
- Aumento súbito o pared de agua
- Drenaje repentino del agua, donde se puede observar el suelo oceánico

Diríjase tierra adentro de inmediato y busque terrenos con más altura si nota alguna de estas señales; evacúe de inmediato si se lo solicitan.

## DURANTE UN TSUNAMI

En el caso de un terremoto, arrodílese de inmediato y use sus brazos para cubrir su cabeza y cuello. Diríjase a un lugar seguro tierra adentro, por encima del nivel del mar, una vez que se detengan los temblores.

Si se recomienda evacuar, deje el lugar inmediatamente y siga las rutas de evacuación indicadas.

Si ocurre un tsunami y se encuentra en el agua, busque algo con lo que mantenerse a flote o con lo que pueda anclarse, como una puerta, un tronco de un árbol o una masa flotante de cualquier tipo. Si se encuentra en un bote, aléjese de la tierra y adéntrese en el océano o tierra adentro si se encuentra en un puerto.

---

## DESPUÉS DE UN TSUNAMI

No regrese a su hogar hasta que lo indiquen las autoridades locales y preste atención a las alertas locales sobre las áreas a evitar, como áreas con inundaciones o caminos dañados.

Evite la inmersión en las aguas de la inundación ya que estas pueden contener elementos peligrosos tales como escombros, productos químicos y bacterias e incluso puede generar la electrocución en caso de que se haya caído el tendido eléctrico.

Tenga cuidado con los servicios públicos caídos que puedan representar riesgos como la electrocución. Nunca toque equipos eléctricos si está parado en agua o si está mojado.

# ERUPCIÓN VOLCÁNICA

**Una erupción volcánica ocurre cuando se liberan gases y lava de una apertura en la corteza terrestre. El flujo de lava y escombros destruye todo en su camino y puede desplazarse a velocidades de hasta 100 mph. Las cenizas volcánicas pueden viajar cientos de millas, creando problemas de salud y liberando gases dañinos que pueden ocasionar irritación en los ojos, la nariz, la garganta y la piel. California y Oregón se encuentran entre los estados con los volcanes más activos.**

## CÓMO PREPARARSE ANTE UNA ERUPCIÓN VOLCÁNICA

Familiarícese con los riesgos en su área y si esta se encuentra en riesgo de erupciones volcánicas. Inscríbase en los sistemas de alerta o avisos de emergencia y preste atención a los mapas publicados o distribuidos de rutas de evacuación o zonas en riesgo.

Asegúrese de contar con un kit y un plan de emergencias para su grupo familiar y animales, junto con un plan de evacuación fuera del área de riesgo. Considere la necesidad de medidas de protección contra quemaduras y cenizas.

## DURANTE UNA ERUPCIÓN VOLCÁNICA

Si se recomienda evacuar, deje el lugar inmediatamente y siga las instrucciones brindadas por las autoridades locales. Evite áreas en la trayectoria del flujo de lava o agua y a favor de la corriente de cenizas.

Si caen muchas cenizas, evite conducir y proteja sus vías respiratorias con paños o prendas; además, cubra cualquier ventilación y selle puertas y ventanas.

---

## DESPUÉS DE UNA ERUPCIÓN VOLCÁNICA

Manténgase a salvo hasta recibir información actualizada sobre el estado de la erupción volcánica, así como de las condiciones atmosféricas o la caída de cenizas que pueda producirse.

Evite conducir en áreas con caída intensa de cenizas.

Permanezca dentro si tiene dificultad para respirar hasta recibir información de las autoridades locales que indique que es seguro salir.

No intente quitar las cenizas de la parte superior de techos o estructuras.

Utilice ropa de protección y una máscara adecuada si participa en las tareas de limpieza.

## TORMENTA DE NIEVE

**Una tormenta de nieve puede durar horas o incluso días, puede causar heladas intensas e incluye fenómenos meteorológicos como ventiscas, nieve, lluvia helada, vientos fuertes y congelamiento.**

Las tormentas de nieve pueden aumentar el riesgo de accidentes automovilísticos y fallos en el suministro de energía eléctrica, y pueden causar emergencias médicas como hipotermia, quemaduras por congelación, intoxicación por monóxido de carbono y ataques cardíacos, que pueden producirse cuando se ejerce un esfuerzo excesivo al quitar nieve.

## CÓMO PREPARARSE ANTE UNA TORMENTA DE NIEVE

Busque filtraciones o áreas donde pueda ingresar el aire frío en su hogar; esto conlleva garantizar que el aislamiento, los burletes, el enmasillado o los selladores estén intactos, así como la colocación de protección en las tuberías para evitar el congelamiento. Asegúrese de que su hogar cuente con alarmas contra incendios, detectores de monóxido de carbono y baterías de repuesto para ambos.

Asegúrese de que su hogar y su familia cuenten con un kit y un plan de emergencias actualizados y que todos en el grupo familiar sepan qué hacer en caso de tormenta de nieve.

Mantenga el tanque de combustible lleno en su vehículo junto con un kit de emergencia que incluya cables auxiliares, ropa/mantas, agua embotellada y alimentos no perecederos.

---

Preste atención a las alertas locales que pueden advertirle sobre posibles fenómenos meteorológicos invernales como nieve intensa, lluvia helada o aguanieve.

- Las alertas de tormenta de nieve se emitirán de 12 a 24 horas antes de su inicio.
- La vigilancia de la tormenta de nieve comenzará de 12 a 48 horas antes de su inicio.
- Las recomendaciones sobre tormentas de nieve se emitirán para alertarlo a usted y su familia de los peligros de este fenómeno y recomendarle precaución para que pueda prepararse ante situaciones donde corra en riesgo su vida.

## **DURANTE UNA TORMENTA DE NIEVE**

Manténgase dentro y lejos de las calles todo lo posible y permanezca dentro de su vehículo si se encuentra atrapado. Limite el tiempo fuera y protéjase con capas adicionales para evitar las quemaduras por congelación y la hipotermia. No se sobreexija caminando o quitando nieve ya que esto puede provocar un infarto.

No utilice generadores o parillas a gas en interiores y no intente calentarse o calentar su hogar con un hornillo u horno. ¡Esto puede causar una intoxicación por monóxido de carbono!

## **CÓMO RECONOCER LAS QUEMADURAS POR CONGELACIÓN Y LA HIPOTERMIA**

Las quemaduras por congelación pueden generar pérdida de color e insensibilidad en el rostro y en los dedos de las manos y los pies. La piel puede adormecerse, parecer firme o cerosa, y tornarse de color blanco o amarillento/grisáceo. Si esto ocurre, busque un ambiente cálido y sumerja el área en agua tibia. Use su calor corporal para ayudar a calentar el área afectada. Nunca utilice almohadillas térmicas ni masajee el área.

La hipotermia puede ocurrir cuando el cuerpo se encuentra a una temperatura anormalmente baja. Si la temperatura corporal disminuye por debajo de los 95 grados Fahrenheit, esto se considera una emergencia médica. Las señales de hipotermia pueden incluir agotamiento y somnolencia, pérdida de memoria, dificultad para hablar, confusión, temblores y torpeza en las manos. Si esto ocurre, busque un ambiente cálido y caliente su cabeza, cuello, pecho e inglés primero. Manténgase lo más seco posible y envuelva su cuerpo entero, incluidas su cabeza y cuello, en mantas calientes.





# Eventos biológicos



---

# CONTAMINACIÓN DEL AIRE

La calidad del aire puede cambiar en cualquier momento durante el día y se ve afectada por la cantidad de contaminantes en el aire (partículas transportadas por el aire) y el ozono a nivel del suelo (smog).

El smog puede causar irritación respiratoria grave, disminución en la función pulmonar y puede desencadenar enfermedades preexistentes como el asma. La contaminación causada por las partículas transportadas por el aire puede causar problemas de salud graves ya que se pueden inhalar, permitiendo el ingreso al tejido pulmonar. Los grupos afectados por los problemas de calidad del aire incluyen a niños, personas mayores, y aquellas personas con enfermedades pulmonares, tales como bronquitis crónica, enfisema o asma.

## CÓMO PREPARARSE ANTE UNA ALERTA SOBRE LA CALIDAD DEL AIRE

Para mantener al público alerta sobre la calidad del aire y los problemas de salud asociados, la Agencia de Protección Ambiental (EPA) creó el índice de Calidad del Aire (AQI) que ofrece un rango de calidad del aire representado por color y que indica el nivel de peligrosidad sanitaria. Por ejemplo, cuando la calidad del aire llega a un nivel de peligrosidad, puede escuchar advertencias tales como “calidad del aire en nivel naranja”.

## CATEGORÍAS DE RECOMENDACIONES SOBRE LA CALIDAD DEL AIRE (AQI)

- **Buena (verde):** calidad de aire satisfactoria, representa un riesgo bajo o nulo a la salud
- **Moderada (amarilla):** calidad de aire aceptable, representa un riesgo moderado a la salud de aquellas personas sensibles a la contaminación del aire
- **Poco saludable para grupos sensibles (naranja):** los miembros de los grupos sensibles pueden presentar efectos negativos sobre su salud, pero el público general no se verá afectado
- **Poco saludable (rojo):** puede afectar a todos negativamente, y los grupos sensibles pueden sufrir efectos graves o severos sobre su salud
- **Muy poco saludable (violeta):** se emitirá una alerta sanitaria que indica que todos pueden sufrir efectos graves sobre su salud
- **Peligrosa (granate):** condiciones de emergencia donde toda la población puede sufrir efectos graves sobre su salud

---

## DURANTE UNA ALERTA SOBRE LA CALIDAD DEL AIRE

Según las recomendaciones sobre calidad del aire, puede que sea necesario que reduzca la actividad física y limite el tiempo en exteriores. Cumpla con las alertas y pautas de los informes meteorológicos locales.

# EMERGENCIA QUÍMICA

**Los agentes químicos pueden tener efectos peligrosos en los seres humanos, los animales o las plantas, e incluso pueden provocar la muerte.**

## CÓMO PREPARARSE ANTE UNA EMERGENCIA QUÍMICA

Las emergencias químicas pueden ocurrir sin previo aviso y pueden generar dificultades respiratorias, náuseas, irritación de los ojos, la nariz y la garganta, además de pérdida de la coordinación. También pueden destruir la fauna del área, como pájaros o insectos.

Asegúrese de que su kit para desastres incluya tijeras, cinta aislante y láminas de plástico.

## DURANTE UNA EMERGENCIA QUÍMICA

Durante una emergencia química, intente determinar las áreas afectadas o la fuente del problema y aléjese de inmediato. Si se encuentra adentro al igual que los productos químicos, deje el edificio de inmediato. Si no puede salir, aléjese todo lo posible de los productos químicos y busque refugio.

Si debe resguardarse en el lugar, cierre todas las puertas y ventanas y apague la ventilación. Busque una habitación interna y asegúrese de tener el kit para desastres con usted si es posible. Selle la habitación con cinta aislante o láminas plásticas y escuche los medios de comunicación para recibir información actualizada.

Si se encuentra atrapado en un área contaminada, busque la manera más rápida de desplazarse a una zona con el aire limpio.

## DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA QUÍMICA

Manténgase a resguardo o aléjese del área afectada hasta que se le indique que es seguro reubicarse.

Si se ve afectado, busque atención médica lo antes posible. Si debe descontaminarse, quítese toda la ropa cortándola (no la pase por su cabeza). Guarde toda la ropa en una bolsa plástica sellada. Si corresponde, quítese las lentes de contacto. Coloque sus lentes en lejía y luego enjuáguelos y séquelos.

---

Lave sus manos, rostro, cabello y cuerpo con jabón y agua antes de enjuagarse completamente y use agua para enjuagar sus ojos.

# MATERIALES PELIGROSOS

**Los materiales como explosivos, materiales inflamables, sustancias combustibles, venenos y materiales radioactivos pueden ser peligrosos. Puede ocurrir una emergencia cuando los productos químicos no se utilizan de forma segura o se liberan en cantidades que se consideran peligrosas.**

## CÓMO PREPARARSE ANTE UN EVENTO CON MATERIALES PELIGROSOS

Familiarícese con los materiales peligrosos presentes en su comunidad. Los Comités de Planificación de Emergencias locales se encuentran en muchas comunidades. Cuentan con información relacionada con materiales peligrosos en la comunidad disponible a pedido.

Tenga un kit y un plan de emergencias para su grupo familiar. Obtenga información sobre cómo operar el sistema de ventilación de su hogar. Identifique una habitación con la menor cantidad posible de aperturas para que funcione como un refugio sobre la superficie.

## DURANTE UN EVENTO CON MATERIALES PELIGROSOS

Si necesita evacuar:

- Deje el lugar de inmediato y lleve su kit para desastres con usted.
- Cierre los conductos de ventilación y ventiladores amurados y cierre las ventanas si tiene tiempo.
- Asista a otros que necesiten ayuda.

Si se encuentra afuera:

- Aléjese al menos ½ milla del material peligroso, cubra su boca con un paño e intente no inhalar los gases o el humo.
- No se acerque a las víctimas del accidente hasta que se retire el material peligroso.
- No toque o camine en ningún área contaminada.
- Si se encuentra en un vehículo, deténgase y busque resguardo en un edificio. Si no encuentra resguardo, permanezca en el vehículo, cierre la ventilación y las ventanas y apague el aire acondicionado o la calefacción.

---

Si se le pide que permanezca dentro:

- Asegúrese de que todos los miembros de su grupo familiar y sus animales estén adentro.
- Cierre y trabe todas las puertas y ventanas, incluida la ventilación, las aperturas de chimeneas y las puertas internas. No prenda el aire acondicionado, el sistema de calefacción o estufas.
- Si el aire del interior está contaminado, respire superficialmente y utilice un paño para cubrir su nariz y boca.
- Busque una habitación interna de refugio seleccionada anteriormente y lleve su kit para desastres con usted. Selle las aperturas de los marcos de las puertas o la ventilación con toallas húmedas, plásticos o cinta.

## DESPUÉS DE UN EVENTO CON MATERIALES PELIGROSOS

Manténgase a resguardo en el lugar o aléjese del área afectada hasta que las autoridades locales le indiquen que es seguro reubicarse.

Si ha tenido contacto o ha sido expuesto al material peligroso, siga las instrucciones de las autoridades locales y busque atención médica lo antes posible,

# EVENTO NUCLEAR

**Un evento nuclear, tal como una explosión nuclear, puede causar daños graves o pérdida de vidas debido a la explosión, el calor o la radiación.**

Un evento nuclear puede producirse sin previo aviso.

## CÓMO PREPARARSE ANTE UN EVENTO NUCLEAR

Identifique los mejores lugares circundantes para buscar refugio, ya sea si se encuentra en su hogar, en el trabajo o en la escuela. Los lugares bajo tierra, en el medio de grandes edificios o sótanos son los mejores. Estas áreas no deben estar en el exterior ni en vehículos o casas rodantes.

## CONOZCA LOS PELIGROS DE UN EVENTO NUCLEAR

- **Destello luminoso** puede causar ceguera temporal (menos de 1 minuto).
- La **onda expansiva, el fuego y el calor** pueden causar quemaduras, lesiones, muerte y daños a las estructuras incluso a varias millas de distancia de la fuente.
- La **radiación** puede dañar las células del cuerpo. La enfermedad por radiación puede resultar de grandes exposiciones.

- 
- El **pulso electromagnético (EMP)** puede dañar equipos electrónicos o eléctricos, así como interrupciones temporales incluso a varias millas de distancia de la fuente.
  - La **lluvia radiactiva** es suciedad de lluvia y escombros que son radiactivos y pueden causar enfermedades; y puede caer hasta varias millas de distancia.

## DURANTE UN EVENTO NUCLEAR

Si recibe una advertencia de que se está produciendo un evento nuclear, entre y busque refugio de inmediato. Si se encuentra en el exterior y no puede buscar refugio a tiempo, acuéstese, intente cubrirse o busque refugio detrás de cualquier cosa que pueda protegerlo. Acuéstese boca abajo para protegerse la cara de la explosión y evite tocarse la cara, los ojos, la boca o la nariz. Una vez que ocurra la explosión inicial y haya pasado la onda expansiva, busque un mejor refugio de inmediato.

Mire y escuche las actualizaciones con instrucciones de las autoridades locales. Si se le aconseja evacuar, hágalo inmediatamente y siga las instrucciones dadas para las rutas y procedimientos de evacuación.

## DESPUÉS DE UN EVENTO NUCLEAR

Las primeras horas después de una explosión nuclear son las más peligrosas porque los niveles de radiación en la lluvia radiactiva son más altos. La lluvia radiactiva tarda en llegar al nivel del suelo, a veces más de 15 minutos. Es posible que tenga tiempo para evitar la exposición a la radiación debido a la lluvia radiactiva siguiendo estos pasos:

- Busque refugio dentro del edificio más cercano. Lo mejor es una estructura de hormigón o ladrillo. Manténgase alejado del techo y las paredes exteriores.
- Si se encontraba en el exterior cuando llegó la lluvia radiactiva:
  - Quítese la ropa contaminada. No se toque la boca, los ojos, la nariz o la cara y evite que la ropa toque dichas áreas.
  - Lávese con agua o jabón en la ducha si es posible o límpielo con un paño húmedo limpio. El desinfectante de manos no ayudará a eliminar la lluvia radiactiva y no se deben usar toallitas desinfectantes.
  - Ayude a otros o cualquier animal que haya estado en contacto con la lluvia radiactiva a limpiarse.

Los alimentos y bebidas empaquetados y que se encontraban dentro de los edificios pueden ser seguros para consumir, pero no consuma nada que esté descubierto o que pueda estar contaminado por la lluvia radiactiva. Esté atento a la comunicación local en los medios de comunicación para obtener actualizaciones e instrucciones adicionales.

---

# PANDEMIA

**Una pandemia ocurre cuando un brote de una enfermedad, a menudo un virus, afecta a un gran número de personas en varios países.**

Los nuevos virus pueden surgir en cualquier momento y se pueden propagar rápidamente, lo que dificulta la predicción de una pandemia.

## CÓMO PREPARARSE PARA UNA PANDEMIA

Aprenda a limitar la exposición personal y la transmisión de la enfermedad a otros. Piense en soluciones para posibles cierres escolares, laborales y públicos y el cambio a plataformas virtuales. Reúna los suministros necesarios, incluidos alimentos, medicamentos y artículos personales en caso de que usted o nuestra familia necesiten quedarse en casa durante un período de cuarentena. Asegúrese de que su kit para desastres y su plan de comunicación estén actualizados y revise las pólizas de seguro médico. Asegúrese de tener suficientes suministros, tales como alimentos no perecederos y recetas, incluso si necesita quedarse en casa por un período prolongado.

## DURANTE UNA PANDEMIA

Prevenir la propagación de enfermedades mediante el distanciamiento social, la higiene adecuada de las manos y la limitación de las salidas. Limpie con frecuencia las superficies y los objetos de alto contacto en su hogar. Use máscaras cuando esté en público y quédese en casa si está enfermo o ha estado expuesto a alguien que está enfermo. Busque atención médica si es necesario.

## DESPUÉS DE UNA PANDEMIA

Continúe tomando medidas de protección, quédese en casa si está enfermo o busque atención médica. Continúe cubriéndose al toser, estornudar y practique una higiene adecuada de las manos.





# Eventos humanos



---

# SECUESTRO

**Si bien las noticias sobre secuestros de niños pueden dar miedo, es importante recordar que la mayoría de los desaparecidos denunciados se han escapado o ha habido un malentendido con sus padres sobre su ubicación. De los secuestrados, el 25% son secuestrados por extraños, mientras que la mayoría han sido secuestrados por un familiar o conocido.**

## CÓMO PREVENIR UN SECUESTRO

Asegúrese de que todos los documentos, registros y fotografías estén en orden y se actualicen periódicamente. Esto puede incluir registros médicos y dentales, documentos de custodia y fotos similares a una identificación de su hijo (actualizar cada 6 meses). La toma de huellas digitales de su hijo a menudo se puede realizar en el departamento de policía local.

Hable con sus hijos sobre qué hacer si se les acerca, sigue o se lleva un extraño. Anímelos a que nunca se relacionen con extraños, nunca acepten nada de extraños ni los sigan. Asegúrese de que sepan que deben huir y gritar si alguien intenta obligarlos a hacer algo o tocarlos de una manera inapropiada o que los incomode.

Enséñele a su hijo a decirle siempre a un adulto de confianza si sucede algo que lo haga sentir incómodo y a pedir siempre permiso a los padres antes de salir de la casa o del área de juegos.

Enséñele a su hijo su nombre, dirección, número de teléfono y el nombre de sus padres. Tenga una palabra clave que usarán si es necesario. Enséñeles a no viajar ni estar solos con nadie que no conozca esa palabra clave.

Practique la seguridad con su hijo. Enséñeles que los secuestradores a menudo intentarán atraerlos con preguntas o situaciones tentadoras, como preguntarle al niño si le gustaría ver un cachorro o un gatito.

Supervise el uso en línea de su hijo y sepa con quién interactúa y sobre qué hablan.

Vigile de cerca a su hijo cuando esté en lugares públicos como parques, centros comerciales, cines o espacios de juego. Nunca deje a los niños solos en automóviles o cochecitos ni siquiera por periodos breves de tiempo.

Mantenga las puertas y ventanas cerradas y con llave cuando esté en la casa, y enséñeles a sus hijos a hacer lo mismo, especialmente si tienen la edad suficiente para pasar tiempo solos en la casa.

---

No vista a su hijo con ropa que tenga su nombre. Elija los cuidadores con cuidado y pida referencias. Comunique los cambios en los cuidadores, el transporte o la supervisión a su hijo con anticipación, así como a los cuidadores o la escuela.

## **DURANTE UN SECUESTRO**

Mantenga la calma y comprenda que las primeras horas son las más críticas. Comuníquese con las autoridades y la policía de inmediato y proporcione la mayor cantidad de información posible sobre su hijo, incluida la ropa que llevaba y la última vez que lo vio.

Puede solicitar que el caso de secuestro de su hijo se ingrese en el Centro Nacional de Información y Delitos (NCIC, por sus siglas en inglés) y en el Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados.

# TIRADOR ACTIVO

**Un tirador activo es un individuo que usa un arma de fuego para intentar causar bajas masivas.**

## **CÓMO PREPARARSE PARA UN EVENTO DE TIRADOR ACTIVO**

Sea consciente de su entorno y manténgase alerta a posibles peligros. Si nota algo fuera de lo común, como paquetes sospechosos o personas que exhiben comportamientos extraños, como enojo o intención expresada de causar daño, avise a las autoridades locales.

Asegúrese de tener un plan de salida de todos los lugares que visite.

## **DURANTE UN EVENTO DE TIRADOR ACTIVO**

Corra a un área segura de inmediato y deje sus pertenencias. Llame al 911 cuando esté en un lugar seguro, infórmeles su ubicación y sobre el atacante, incluidas las armas.

Cúbrase y escóndase si no puede evacuar o dejar el área en un lugar que esté fuera de la vista de los atacantes. Trate de encontrar una barrera sólida si es posible. Cierre y bloquee las puertas y ventanas, cierre las persianas o las cortinas de las ventanas y apague todas las luces. Limite el ruido y trate de permanecer silencioso y oculto.

Luche como último recurso si no puede huir o encontrar refugio. Sea agresivo y apéguese a sus acciones para tratar de deshabilitar o interrumpir al atacante, incluso si eso significa causar una lesión grave. Obtenga la ayuda de otras personas si están disponibles y use los elementos a su alrededor como armas.

---

Una vez que esté a salvo, ayude a otros a hacer lo mismo si puede hacerlo sin ponerse en riesgo. Proporcione atención médica si puede y llame a los servicios de emergencia.

## DESPUÉS DE UN EVENTO DE TIRADOR ACTIVO

Mantenga la calma y siga todas las instrucciones de las fuerzas del orden, los profesionales de la salud y las autoridades. Asegúrese de que sus manos estén vacías y visibles para las fuerzas del orden. Escuche mensajes o información sobre la situación y comparta actualizaciones con quienes lo rodean.

Sea consciente de su salud después de un evento como este y considere buscar ayuda profesional si es necesario, para sobrellevar el trauma.

# EXPLOSIÓN

**Los dispositivos explosivos pueden ser transportados por personas, transportados por vehículos o detonados desde otro lugar.**

## CÓMO PREPARARSE PARA UNA EXPLOSIÓN

Asegúrese de que su kit para desastres y su plan de comunicaciones estén actualizados.

Si recibe una amenaza de bomba por teléfono, intente obtener la mayor cantidad de información posible sobre el momento, la ubicación, la descripción y el tipo de bomba, así como cualquier información sobre los detonantes y el estado actual de la bomba. Mantenga a la persona que llama en la línea e intente grabar todo lo que se dice. Notifique a la policía y las autoridades lo antes posible.

Los paquetes sospechosos son cualquier cosa que no espere o que provenga de una persona desconocida. El paquete puede no tener una dirección de devolución, estar marcado con frases como “personal”, tener cables, protuberancias, amenazas o tener una forma extraña. Si hay sospechas sobre un paquete, colóquelo en una bolsa de plástico, déjelo en una habitación cerrada, lávese las manos y notifique a las autoridades locales.

## DURANTE UNA EXPLOSIÓN

Busque refugio debajo de un objeto resistente, como una mesa, si hay caída de elementos a su alrededor. Cuando sea posible, busque un lugar más seguro de inmediato y abandone el área, pero tenga en cuenta las estructuras, los pisos o los caminos debilitados. No utilice ascensores. Si hay presencia de humo, manténgase agachado y tenga cuidado con el fuego u otros peligros.

Una vez afuera, evite pararse cerca de las ventanas.

---

Si está atrapado, use una linterna o un paño de color claro para pedir ayuda o use un objeto duro para crear un ruido. Evite gritar y cúbrase la boca y la nariz con un paño o cualquier cosa disponible.

## **DESPUÉS DE UNA EXPLOSIÓN**

Busque atención médica si es necesario y ayude a otros a hacer lo mismo. Tenga cuidado con las estructuras y los caminos debilitados cuando salga del área. Ayude a otras personas a ponerse a salvo u obtener atención médica si puede hacerlo de manera segura.

Esté preparado para evacuar.

---

# REFERENCIAS

- AirNow. (n.d.). Conceptos básicos del índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés). <https://www.airnow.gov/aqi/aqi-basics/>
- AirNow. (n.d.). Índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés). <https://www.airnow.gov/aqi/>
- AirNow. (n.d.). Su salud. <https://www.airnow.gov/air-quality-and-health/your-health/>
- Dowshen, S. (2018). Cómo prevenir secuestros. Salud de niños. Nemours. <https://kidshealth.org/en/parents/abductions.html>
- Agencia de Protección Ambiental. (2014). Índice de calidad del aire. Una guía sobre la calidad del aire y su salud. [https://www.airnow.gov/sites/default/files/2018-04/aqi\\_brochure\\_02\\_14\\_0.pdf](https://www.airnow.gov/sites/default/files/2018-04/aqi_brochure_02_14_0.pdf)
- Servicio Meteorológico Nacional. (2018). Tormentas de polvo y de arena. <https://www.weather.gov/safety/wind-dust-storm>
- Ready. (2021). Ataques en espacios públicos y concurridos. <https://www.ready.gov/public-spaces>
- Ready. (2021). Emergencias químicas. <https://www.ready.gov/chemical>
- Ready. (2021). Desastres y emergencias. <https://www.ready.gov/be-informed>
- Ready. (2021). Sequía. <https://www.ready.gov/drought>
- Ready. (2021). Terremotos. <https://www.ready.gov/earthquakes>
- Ready. (2021). Explosiones. (2021). Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/explosions>
- Ready. (2021). Calor extremo. Recuperado el 14 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/heat>
- Ready. (2021). Inundaciones Recuperado el 08 de abril de 2021 de <https://www.ready.gov/floods>
- Ready. (2021). Incidentes con materiales peligrosos. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/hazardous-materials-incident>
- Ready. (2021). Incendios en el hogar. Recuperado el 09 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/home-fires>
- Ready. (2021). Huracanes. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/hurricanes>
- Ready. (2021). Deslizamiento de tierra y flujo de escombros. Recuperado el 01 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/landslides-debris-flow>
- Ready. (2021). Haga un plan. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/plan>

---

Ready. (2021). Explosión nuclear. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/nuclear-explosion>

Ready. (2021). Plantas de energía nuclear. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/nuclear-power-plants>

Ready. (2021). Pandemias. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/pandemic>

Ready. (2021). Mascotas. Recuperado el 18 de junio de 2021 en <https://www.ready.gov/pets>

Ready. (2021). Recuperación ante desastres. Recuperado el 30 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/recovering-disaster>

Ready. (2021). Tormentas eléctricas y relámpagos. Recuperado el 05 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/thunderstorms-lightning>

Ready. (2021). Tornados. Recuperado el 05 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/tornadoes>

Ready. (2021). Tsunamis. Recuperado el 05 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/tsunamis>

Ready. (2021). Volcanes. Recuperado el 05 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/volcanoes>

Ready. (2021). Clima invernal. Recuperado el 05 de abril de 2021 en <https://www.ready.gov/winter-weather>

# PARA MÁS INFORMACIÓN

Esta Guía comunitaria es una plantilla de plan y está destinada a brindarle un formato y posibles sugerencias sobre la información que podría querer incluir en un plan familiar para casos de desastre. No incluye todo y debe modificarse según sea necesario. Puede adaptar este plan a sus propias necesidades o requisitos específicos.

Si necesita ayuda para desarrollar su plan familiar para casos de desastre o si desea obtener más información, comuníquese con los funcionarios locales de manejo de emergencias de su condado y ciudad.











ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-255-8360 (TTY: 1-888-255-8360).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-255-8360 (TTY: 1-888-255-8360)。

Aveanna Healthcare complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Aveanna operates in the state of Florida under the following license numbers: 299993758, 220370961, 20620096, 21802096, 20798096, 20935096, 211890962, 20618096, 21913096, 20799096, 299993329, 299994423, 299993432, 299993734, 299992654, 299994338, 299993960, 299993893, 299992117, 299994091, 299992834, 299994220, 29994063, 299993704, 299992275, 299993140 © 2021 Aveanna Healthcare, LLC. The Aveanna Heart Logo is a registered trademark of Aveanna Healthcare LLC and its subsidiaries. AVE1440SP