

# Prepárese para cuidarse a sí mismo y a aquellos que están cerca de usted **durante al menos 3 días**

Organice un equipo de preparación para emergencias con lo esencial para la familia y las mascotas. Los equipos deben ser portátiles y estar listos en caso de evacuación.

- F** Agua: un galón de agua por persona, por día, durante al menos tres días (para beber y uso sanitario)
- F** Alimentos: un suministro para al menos tres días de alimentos no perecederos listos para comer y un abrelatas
- F** Una radio a baterías o de manivela y una Radio del Clima NOAA con alerta de sonido y baterías adicionales para ambas
- F** Linterna y baterías adicionales
- F** Botiquín de primeros auxilios
- F** Tarjeta de Contactos de Emergencia
- F** Herramienta de uso múltiple
- F** Silbato para pedir ayuda
- F** Toallitas antisépticas, bolsas de basura y ataduras de plástico para la higiene personal
- F** Mascarillas contra el polvo, para ayudar a filtrar el aire contaminado
- F** Teléfono celular con cargadores (se recomienda un cargador para automóvil en caso de cortes de energía eléctrica)
- F** Frazadas térmicas de emergencia
- F** Ponchos para la lluvia para cada miembro de la familia
- F** Artículos de higiene personal (cepillo de dientes, pasta de dientes, papel higiénico, jabón, toalla...)
- F** Copias de documentos importantes, colocadas en un recipiente/bolsa a prueba de agua
  - Copia de su licencia para conducir y/o certificado de nacimiento
  - Información sobre la cuenta bancaria
  - Tarjetas del seguro/números de las pólizas/información de contacto del emisor
- F** Dinero en efectivo (es posible que los cajeros automáticos no funcionen)
- F** Juego adicional de llaves de la casa
- F** Medicamentos de receta (se sugiere un suministro para 7 días)
- F** Suministros para las mascotas (alimentos, agua, manta, medicamentos)
- F** Suministros para los niños/bebés (libro para colorear/crayones, pañales/toallitas húmedas, leche maternizada (formula en inglés), comida para bebés)

\* Siempre revise dos veces las fechas de expiración y ponga al corriente cada 6 meses su equipo de preparación contra las inclemencias del clima. Use las fechas de cambio de uso horario como recordatorio para revisar dos veces su equipo.

## Otros artículos que debe tener a la mano en su casa, el lugar de trabajo o la escuela

- F** Tarjeta de Contactos de Emergencia
- F** Instrucciones colocadas en lugares visibles con herramientas para cortar el suministro de gas, electricidad y agua
- F** Láminas de plástico y cinta adhesiva para refugiarse en el lugar
- F** Frazadas calientes
- F** Extinguidor de incendios
- F** Detector de monóxido de carbono
- F** Información de contacto de los servicios públicos fácilmente accesible en caso de la caída de una línea de alta tensión o inundación
- F** Rastrillo para retirar las hojas caídas y la basura de los desagües pluviales para evitar inundaciones en las calles
- F** Pala para nieve y sal para eliminar la nieve y el hielo de las vías, para su seguridad y la seguridad de los demás
- F** Cobertores para los grifos exteriores y/o aislamiento para envolver los grifos exteriores, para protegerlos del congelamiento
- F** Cocina para camping y combustible (solamente para uso al aire libre)
- F** Leña y fósforos a prueba de agua (solamente para uso al aire libre)
- F** Equipo para purificación de agua
- F** Suministros médicos (audífonos con baterías adicionales, anteojos, lentes de contacto y solución, jeringas, bastón)
- F** Radios bidireccionales y baterías adicionales

## Artículos específicos para incluir en su vehículo

- F** Tarjeta de Contactos de Emergencia
- F** Luces de Bengala (flares en inglés)
- F** Ropa abrigada y calzados fuertes y cómodos
- F** Frazadas calientes
- F** Poncho para la lluvia para cada pasajero
- F** Equipo de preparación con suministros de primeros auxilios
- F** Pala pequeña y auxiliares de tracción (arena, arena higiénica para animales domésticos, cadenas) cuando se pronostique heladas y nieve
- F** Mapas locales con rutas de evacuación predeterminadas

## Cree y siga un plan de climatización/prevención de riesgos para su casa o propiedad, para minimizar los efectos de las tormentas

- F** Realice revisiones anuales de su seguro de propiedad para entender y atender las necesidades de cobertura. Pregunte acerca del seguro de inundación o la cobertura del reflujo de aguas servidas/pluviales.
- F** Haga un inventario detallado de sus pertenencias y guárdelo en un lugar seguro lejos de su casa (como una caja de seguridad). Puede descargar un formulario en [TakeWinterByStorm.org](http://TakeWinterByStorm.org).

### Fuera de la casa

- F** Revise su techo para detectar tejas sueltas, faltantes, deterioradas o dañadas para eliminar los escombros que se podrían dispersar con el aire, y reducir el riesgo de posible daño por agua.
- F** Asegúrese de que la lámina protectora esté asegurada alrededor de los respiraderos y las chimeneas.
- F** Limpie las canaletas y asegúrese de que estén bien alineadas y correctamente fijadas a su casa.
- F** Observe los patrones de drenaje de aguas pluviales en las laderas cerca de su casa y tenga en cuenta los lugares donde converge el agua de escorrentía. Observe las colinas alrededor de su casa para detectar cualquier signo de movimiento de tierras, tales como pequeños deslizamientos, flujos de escombros o inclinación de los árboles de forma progresiva. Póngase en contacto con un ingeniero geotécnico o estructural local para determinar la gravedad del problema.
- F** Escalone la propiedad para que el agua drene lejos de los cimientos y los canalones (bajantes) dirijan el agua lejos de la casa en el sistema de drenaje del agua pluvial.
- F** Reemplace la masilla y burletes que hayan perdido contacto con las superficies.
- F** Rastrille las hojas lejos de los desagües para evitar inundaciones en las calles y en la propiedad.
- F** Observe si hay pasamanos, barandillas y cubiertas en las escaleras sueltas. Se debe reparar los caminos con combaduras o agrietados.
- F** Limpie la nieve y el hielo de las aceras frente a su casa para evitar caídas peligrosas – es responsabilidad del dueño de casa/de la propiedad.
- F** Mantenga las superficies libres de acumulación de nieve que podría derrumbarse.
- F** Recorte las ramas de los arbustos fuera de las paredes, para evitar insectos y daño por la humedad. Poda los arbustos que interfieren con los senderos.
- F** Utilice aislante en todas las tuberías de agua y grifos exteriores expuestos para protegerlos del congelamiento.

### Dentro de la casa

- F** Revise los detectores de humo y de monóxido de carbono y cambie las baterías cuando sea necesario. Reemplace las unidades cada ocho años.
- F** Revise el sótano y el semisótano en cuanto a humedad y fugas. El agua estancada podría ser un signo de drenaje inadecuado.
- F** Revise todas las ventanas en cuanto al funcionamiento correcto y la capacidad de cerrar y asegurarlas.
- F** Pruebe su bomba recolectora antes del comienzo de cada época de lluvias. Las bombas recolectoras de respaldo a baterías pueden ayudar a proteger contra una falla de energía de la bomba principal.

### Elabore un plan de comunicación para la familia

- F** Hable con su familia y/o amigos sobre cómo prepararse y responder a las emergencias que tienen mayor probabilidad de ocurrir donde ustedes viven, estudian, trabajan y juegan. Identifique las responsabilidades de cada miembro de su familia y un plan para trabajar juntos como equipo.
- F** Identifique un contacto fuera de la ciudad. Después de un desastre, las líneas de larga distancia podrían ser más confiables que las líneas locales. Pídale a un amigo o pariente que vive fuera del estado de Washington que sea su "contacto familiar". Después de un desastre, su contacto familiar se convierte en un punto de comunicación para compartir información con todos los miembros del grupo familiar. Su plan depende de que todos sepan el número de teléfono del contacto.
- F** Llene la Tarjeta de Contactos de Emergencia y póngalas en su equipo de preparación, el centro de comunicación del hogar, el automóvil y en su lugar de trabajo o la escuela. Puede descargar de tarjetas en [TakeWinterByStorm.org](http://TakeWinterByStorm.org).
- F** Programe todos los números de contacto de emergencia en todos sus teléfonos, o mantenga una lista con usted. Asegúrese de informar a su familia y sus amigos que ustedes los han listado como contactos de emergencia.
- F** Use mensajes de texto si las interrupciones de la red están ocasionando que no pasen las llamadas telefónicas.
- F** Manténgase informado. Conéctese con los canales de los medios de comunicación locales (como KIRO 97.3 FM o KOMO AM 1000) en cuanto a actualizaciones e instrucciones importantes. Vaya a [TakeWinterByStorm.org](http://TakeWinterByStorm.org) para los enlaces sobre cómo registrarse a un sistema de alerta para emergencias en su área.

\* Hágales saber a su familia y sus amigos acerca del sitio de Take Winter by Storm a través de [TakeWinterByStorm.org](http://TakeWinterByStorm.org). Esta herramienta educativa basada en la Red debe estar integrada en sus planes de preparación para emergencias y comunicación.