



PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

Este documento lo ayudará a elaborar su plan de emergencia personal o familiar. Existen cuatro pasos básicos para estar preparado ante cualquier emergencia:

INFÓRMESE
ELABORE UN PLAN
ARME UN KIT
INVOLÚCRESE

Utilice esta guía para reflexionar sobre cómo las emergencias pueden afectarlo y para estar mejor preparado.

INFÓRMESE

Estar informado significa comprender las amenazas comunes que podrían ocurrir en su área. Consulte las siguientes maneras en que pueda informarse sobre los peligros que pueden afectar al condado de Howard y manténgase al día sobre las condiciones actuales.

- Consulte el [Manual de Riesgos Comunitarios](#) para comprender las amenazas más comunes que pueden afectar al condado de Howard.
- Siga al gobierno del condado de Howard y a la Oficina de Gestión de Emergencias (OEM, en inglés) en [Facebook](#) y [X](#).
- Utilice su aplicación meteorológica favorita para mantenerse al tanto de las condiciones climáticas adversas en la zona.
- Sintonice su canal de noticias local antes, durante y después de un evento peligroso.
- Adquiera una radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, en inglés) para recibir alertas de clima severo en tiempo real, incluso durante un corte de energía.
- Mantenga su teléfono celular cerca para recibir alertas de emergencia inalámbricas (WEA, en inglés) sobre condiciones climáticas adversas y otras emergencias.

ELABORE UN PLAN

Cree una red de apoyo de emergencia

No querrá afrontar una emergencia solo. Pida al menos a dos personas que formen parte de su red de contactos: familiares, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios. Recuerde que se ayudarán mutuamente en caso de emergencia.

Su red de apoyo de emergencia debería hacer lo siguiente:

- Mantenerse en contacto durante una emergencia.
- Guardar juegos de llaves de repuesto.
- Saber dónde encontrar sus suministros de emergencia.
- Saber dónde encontrar a sus mascotas y cómo cuidarlas.
- Saber cómo utilizar su equipo médico o cómo ayudarse a trasladarse en caso de emergencia.

Contactos de la red de apoyo

Elija un contacto dentro del estado con quien pueda comunicarse en caso de emergencia.

*Contacto dentro
del estado:*

Elija a un amigo o familiar que viva fuera del estado a quien pueda llamar durante un desastre. Si las líneas telefónicas locales están ocupadas, puede resultar más fácil realizar llamadas o enviar mensajes de texto de larga distancia. Este contacto fuera del estado puede ayudarlo a comunicarse con las personas de su red.

*Contacto fuera del
estado:*

Desarrolle un plan

Documente la siguiente información importante sobre salud y supervivencia:

Alergias: _____

Condiciones médicas especiales: _____

Medicamentos y dosis diarias: _____

Receta de gafas: _____

Tipo de sangre: _____

Dispositivos de comunicación y
otros equipos: _____

Plan de seguro médico: _____

Número de póliza de seguro: _____

Número de grupo asegurador: _____

Hospital preferido: _____

Nombre del proveedor de atención
médica 1: _____

Número de teléfono del proveedor
de atención médica 1: _____

Nombre del proveedor de atención
médica 2: _____

Número de teléfono del proveedor
de atención médica 2: _____

Nombre de la farmacia: _____

Número de teléfono de la
farmacia: _____

Dirección de la farmacia: _____

Número de fax de la farmacia: _____

Transporte

Prepárese para buscar otras alternativas de transporte si su metro o autobús no está funcionando.

Nombre de su amigo: _____

Número de teléfono
de su amigo: _____

Servicio de taxi: _____

Número de teléfono
del taxi: _____

Incluya la comunicación en su plan

Dedique tiempo ahora a planificar cómo se comunicará con sus amigos o con los servicios de emergencia en caso de una emergencia. Durante una emergencia, su forma habitual de comunicarse puede verse afectada por cambios en el entorno, ruido o confusión. Sepa cómo y qué información necesitará para comunicarse durante una emergencia.

- Si es sordo o tienes problemas de audición, practique comunicando sus necesidades mediante gestos, tarjetas, mensajes de texto u otros medios.
- Si es ciego o tiene baja visión, prepárese para explicar a los demás cuál es la mejor manera de guiarlo.

Prepare ahora mismo algo que describa sus necesidades en frases cortas y significativas. Es posible que no tenga mucho tiempo para transmitir su mensaje. Las tarjetas o los mensajes de texto escritos con anterioridad pueden ayudarlo a compartir información durante una situación estresante o incómoda. Las frases pueden incluir:

- *Puede que tenga dificultades para entender lo que me estás diciendo. Hable despacio y utilice un lenguaje sencillo.*
 - *Utilizo un dispositivo para comunicarme.*
 - *Soy sordo y uso la lengua de señas estadounidense.*
 - *Anote las instrucciones.*
 - *Hablo [inserte idioma].*
-

Sepa cómo evacuar

- Evacúe inmediatamente si su vida corre peligro o si el personal de seguridad pública se lo indica.
- Evacúe inmediatamente si huele a gas o ve humo o fuego.
- Llame al 911 si se encuentra atrapado y necesita asistencia de emergencia para evacuar su hogar.
- Compruebe siempre que encuentre las salidas cuando esté en un lugar nuevo (por ejemplo, centros comerciales, restaurantes, cines).
- Para obtener información actualizada durante una emergencia, sintonice las emisoras de radio y televisión locales o visite la página de Facebook de la [Oficina de Gestión de Emergencias del Condado de Howard](#).

Punto de encuentro

Sepa dónde se reunirá con familiares, amigos o cuidadores después de una emergencia. Elija dos lugares seguros para reunirse: uno justo afuera de su casa y otro fuera de su vecindario, como una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de culto.

Punto de encuentro cerca de casa:

Dirección:

Punto de encuentro fuera del vecindario:

Dirección:

Elija amigos o familiares con quienes pueda alojarse en caso de que no pueda quedarse en casa.

Puedo quedarme con:

Practique la evacuación con regularidad y tenga en cuenta las diferentes situaciones que pueda encontrar, como caminos o salidas bloqueadas. Incluya animales de servicio en sus simulacros para que se familiaricen con las rutas de evacuación.

Refugio

Para las personas que no tienen otro lugar donde quedarse, se pueden habilitar refugios de emergencia en escuelas, edificios del condado o lugares de culto. Proporcionan alimentos y agua básicos. Los refugios a menudo NO cuentan con equipamiento especial (por ejemplo, oxígeno, ayudas para la movilidad, baterías). Prepárese el suyo para llevar con usted. Si bien todos los refugios admiten animales de servicio, solo algunos permiten mascotas. Los refugios están sujetos a cambios dependiendo de la emergencia. Pida a algún familiar o a alguien de su red de apoyo en caso de emergencia que lo acompañe al refugio.

Prepare una mochila de emergencia

Todos los miembros de su hogar deberían tener una mochila de emergencia, que es una colección de cosas que necesitaría si tuviera que marcharse con prisa. Su bolsa de emergencia debe ser resistente y fácil de transportar, como una mochila o una maleta pequeña con ruedas. Asegúrese de comprobar las fechas de caducidad anualmente.

Utilice esta lista para preparar tu mochila de emergencia:

- ☐ Agua embotellada
- ☐ Alimentos no perecederos, como barritas de granola
- ☐ Copias de sus documentos importantes en un contenedor impermeable (por ejemplo, tarjetas de seguro, documentos de identidad con foto, comprobante de domicilio, extractos bancarios, etc.)
- ☐ Linterna con pilas de repuesto
- ☐ Cargadores portátiles completamente cargados con cables de alimentación adicionales.
- ☐ Radio AM/FM que funciona con pilas o manivela.
- ☐ Botiquín de primeros auxilios
- ☐ Manta de emergencia
- ☐ Mapa de la zona
- ☐ Ropa de lluvia ligera
- ☐ Ropa de recambio y zapatos cómodos
- ☐ Efectivo (200 dólares, incluyendo billetes pequeños)
- ☐ Bloc de notas y bolígrafo
- ☐ Lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis.
- ☐ Suministro para varios días de medicamentos recetados y de venta libre.
- ☐ Información de contacto de su hogar y de los miembros de su red de apoyo.
- ☐ Kits de reparación de neumáticos en aerosol o inflador de neumáticos para reparar neumáticos de sillas de ruedas o scooters.
- ☐ Suministros para su animal de servicio o mascota (por ejemplo, comida, agua adicional, bebedero, correa, artículos de limpieza, cartilla de vacunación y medicamentos).

- ☐ Equipo médico de reserva (por ejemplo, gafas, lentes de contacto, solución para lentes de contacto, baterías, etc.)
 - ☐ Otros artículos personales:
-

CREE UN KIT DE EMERGENCIA PARA EL HOGAR

En algunas emergencias, como tormentas costeras y tornados, es posible que tenga que quedarse en casa. Un kit de emergencia doméstico debería contener suministros suficientes para **al menos tres días**. Compruebe las fechas de caducidad y actualice su kit de emergencia cada año a medida que cambien las necesidades de su familia.

Marque los artículos que tiene y agregue los que necesitará para su kit de emergencia doméstico:

- ☐ Un galón de agua potable por persona al día.
- ☐ Suministro para 3 días de alimentos enlatados no perecederos y un abrelatas manual.
- ☐ Copias de sus documentos importantes en un contenedor impermeable (por ejemplo, tarjetas de seguro, documentos de identidad con foto, comprobante de domicilio, extractos bancarios, etc.)
- ☐ Linterna con pilas de repuesto
- ☐ Cargadores portátiles completamente cargados con cables de alimentación adicionales.
- ☐ Radio AM/FM con pilas o manivela, radio meteorológica de la NOAA.
- ☐ Silbato o campana.
- ☐ Herramientas de emergencia (por ejemplo, llave inglesa o alicates para cortar el suministro eléctrico, extintor de incendios, botiquín de primeros auxilios).
- ☐ Cerillas en un recipiente impermeable.
- ☐ Efectivo (200 dólares, incluyendo billetes pequeños)
- ☐ Artículos de higiene personal (jabón, productos de higiene femenina, cepillo de dientes, pasta de dientes, etc.)
- ☐ Artículos de confort (por ejemplo, ropa de recambio, mantas, almohadas).
- ☐ Equipo médico de reserva (por ejemplo, oxígeno, batería para scooter, audífonos, ayudas para la movilidad, gafas, lentes de contacto, solución para lentes de contacto, mascarillas, guantes).
- ☐ Modelo y números de serie de dispositivos médicos (como marcapasos) e instrucciones de uso.
- ☐ Lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis.
- ☐ Suministro para varios días de medicamentos recetados y de venta libre.
- ☐ Suministros para su animal de servicio o mascota (por ejemplo, comida, agua adicional, bebedero, correa, artículos de limpieza, cartilla de vacunación y medicamentos).

- ☐ Libros y juegos para entretener a los niños
 - ☐ Otros artículos:
-

Consideraciones especiales

- Si usted depende de equipos médicos eléctricos, póngase en contacto con su proveedor de suministros médicos para obtener información sobre fuentes de alimentación de respaldo.
 - Pregunte a su compañía eléctrica si usted califica como cliente de equipos esenciales para la vida y vea si puede inscribirse para el restablecimiento prioritario del suministro eléctrico.
 - Si usted depende del oxígeno, hable con su proveedor de oxígeno sobre los reemplazos de emergencia.
 - Si recibe tratamientos como diálisis o quimioterapia, conozca el plan de emergencia de su médico.
 - Asimismo, tenga en cuenta los suministros o equipos necesarios para cualquier persona a su cargo.
-

INVOLÚCRESE

- Asista a las reuniones trimestrales del [Comité Local de Planificación de Emergencias \(LEPC, por sus siglas en inglés\)](#) del condado de Howard.
- Inscribese en el curso de RCP solo con las manos y de control de hemorragias (*Hands-Only CPR and Stop the Bleed Training*) enviando un correo electrónico al outreach@hcdfrs.org o llamando al (410) 313-2016.
- Comuníquese con el equipo de extensión de la OEM enviando un correo electrónico a emergencymanagement@howardcountymd.gov o llamando al (410) 313-6030.