



Preparación para individuos y familias en casos de desastre

Obtenga más información sobre temas relacionados:

- Preparación del Hogar
- Suministros de Emergencia
- Conéctese

Para más información, visite Take5toSurvive.com

Seguridad pública

Emergencias: 9-1-1

Si no es emergencia: (503) 629-0111

Contactos de emergencia (nombre / Tel.)

Contactos de emergencia:

Contactos fuera de área:

Escuela/guardería:

Doctor:

Vecino:



¿Está listo para un desastre? Hágase las sig. preguntas:

- ¿Qué peligros pueden afectar mi hogar, lugar de trabajo o escuela?
- ¿Puedo recibir alertas y avisos si ocurre una situación peligrosa?
- ¿Puedo comunicarme con mi familia y amigos si se interrumpen los sistemas de comunicación?
- ¿Cuento con lo necesario para sobrevivir una emergencia?
- Las personas con las que vivo, ¿saben qué hacer en caso de emergencia?

Conozca los riesgos

Existen muchos riesgos en el Condado de Washington que pueden poner en peligro su seguridad y bienestar, o dañar su hogar o lugar de trabajo. Estamos en riesgo de tormentas invernales, vientos huracanados, inundaciones, terremotos, brotes de enfermedades y más. Entérese mejor, vea los sig. recursos:

- Página web de peligros y gestión de emergencias del Condado de Washington: washingtoncountyor.gov/emergency/hazards
- Folletos Take 5 sobre peligros en el Condado de Washington, clima extremo de verano e invierno, preparación para un terremoto.

Manténgase informado y conectado



Esté informado. Vea la manera de recibir avisos y alertas de modo que pueda actuar pronto en caso de un desastre

En su hogar

- Radio NOAA es un servicio meteorológico de alerta para todo tipo de emergencias en su área.
- Sintonice las noticias locales para obtener información de emergencia.

Cuando ande fuera

- Reciba alertas en su Tel. inteligente. Inscríbase en PublicAlerts.org. También puede descargar la App Everbridge, ¡es gratis!

- Sintonice la radio local en el 91.5 FM (OPB) o su estación de radio favorita para obtener información de emergencia.

Manténgase conectado. Elabore un plan para que pueda comunicarse con amigos y familiares si se interrumpen los sistemas de comunicación.

1. Recolecte información

Escriba los números de Tel. y direcciones de:

- Cada persona que viva en su hogar
- Familiares y amigos en su área local
- Contactos de trabajo, escuela, guardería y cuidadores de salud

2. Elija un contacto fuera del área

Elija a un amigo o familiar que viva en otro estado. Pregúnteles si compartirían información durante una emergencia cuando alguien llame. Dé a sus amigos y familiares este número de Tel. Los mensajes de texto sí suelen llegar cuando las llamadas no salen.

3. Comparta los datos

Comparta la información del contacto con amigos y familiares. Mantenga este dato con usted en la billetera o bolso, en la mochila u otro lugar que pueda acceder fácilmente.

Junte dos semanas de suministros de emergencia



¿Por qué? Un desastre puede bloquear el acceso a los supermercados y a las tiendas donde obtiene comida y suministros. Un terremoto suele cerrar las tiendas durante semanas, o más.

¿Hasta cuándo? Dos semanas de suministros de emergencia bastan hasta que llegue la ayuda. Con suerte, tendría lo suficiente a la mano. Vea más sobre tales suministros en el folleto Take 5 ['Tome 5'], y reúna las demás provisiones conforme el Calendario de preparación de Take 5.

Planifiquen y practiquen juntos



Todos en su hogar necesitan trabajar juntos para crear un plan de emergencia. Cada persona debe jugar un papel y saber cómo responder en una emergencia. Hable con su familia durante la cena, o luego de ver una película acerca de desastres.

Anime a sus vecinos a prepararse. Cuando las personas trabajan juntas y comparten los recursos, se recuperan más rápidamente. Procure hablar con sus vecinos organizando una parrillada o una noche de juegos.

Indique dónde reunirse en una emergencia

- **Adentro:** necesario para cuando no sea seguro estar afuera, como en caso de vientos huracanados o un derrame de químicos.
- **Punto de reunión afuera:** para cuando no sea seguro estar adentro, como en un incendio; determine un punto de referencia cerca del hogar, que todos conozcan, como el buzón o la casa del vecino.
- **Área local:** si el desastre ocurre cuando no esté usted en casa y no puede volver, indique un sitio lejos de la casa donde viva un amigo, o una biblioteca o un templo.

Hable de suministros de emergencia

Todos deben saber dónde se encuentran los suministros de emergencia y cómo utilizarlos. Cada persona en el hogar puede ayudar para ver dónde guardar agua o comida extra.

Practiquen juntos

Al menos una vez al año, practiquen juntos el plan de emergencia. Más adelante verá algunas ideas para practicar planes de emergencia.

- **Simulacro de incendio:** haga que todos evacúen la casa y se reúnan en su punto de reunión de emergencia. Vea más sobre dicha planificación en: www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning.
- **Terremoto:** practique el simulacro de terremoto mediante un "¡Al suelo!, ¡Cúbrase! y ¡Espere!". Para más información sobre seguridad en caso de terremotos y el simulacro anual en Oregon vea www.ShakeOut.org/Oregon.
- **Comuníquese:** practique enviar textos, llame a sus contactos fuera de área.
- **Revisión anual:** revise los suministros de emergencia, estudie cómo utilizarlos. Revise las fechas de caducidad y reemplace artículos vencidos, como las pilas.
- **Primeros auxilios:** aprenda RCP y técnicas de primeros auxilios. ¿Cómo? Procure una clase cerca de usted en: RCP o DEA <https://www.redcross.org/take-a-class>.