

# HAGA UN PLAN

TOME PASOS ADICIONALES  
PARA PROTEGERSE.

- + Tenga en cuenta el número de individuos (incluyendo mascotas), que viven con usted y sus necesidades individuales
- + Escoja lugares que servirán como puntos de encuentro para usted y su familia en caso de una emergencia
- + Haga una lista de contactos de emergencia

**PIENSE.  
PREPÁRESE.  
ACTÚE.**



## ARME UN KIT

UN POCO DE PREPARACIÓN PUEDE  
HACER UNA GRAN DIFERENCIA.



+ **AGUA Y COMIDA**



+ **RADIO Y TELÉFONO**



+ **BOTIQUÍN DE  
PRIMEROS AUXILIOS**



+ **DINERO EN EFECTIVO  
E IDENTIFICACIÓN  
PERSONAL**

# REFÚGIESE, DONDE ESTÉ

SI EL PELIGRO ES INMEDIATO, TOME  
REFUGIO INMEDIATAMENTE.

## USE EL SENTIDO COMÚN

No importa dónde esté, en la casa, el trabajo o algún otro lugar, podrá haber ocasiones donde las circunstancias generen la necesidad de refugiarse donde esté inmediatamente. Situaciones donde sencillamente es mejor quedarse donde está y no exponerse usted ni su familia a riesgos mayores. Use el sentido común y la información disponible para evaluar cualquier situación referente a peligro inminente.

## SELLE EL LUGAR

En los casos de contaminación del aire, se deben aplicar medidas provisionales para crear una barrera entre usted y los factores potenciales en el aire exterior. La planificación previa es importante en cualquier situación de emergencia:

- + Cierre y asegure bien las puertas, ventanas, respiraderos y tiro de la chimenea
- + Apague los ventiladores, el aire acondicionado y sistemas de ventilación
- + Tenga listo un Kit de Provisiones para Desastres
- + Selle las ventanas, puertas y respiraderos con pliegue plástico de 2-4mil y cinta adhesiva
- + Escuche las instrucciones de emergencia por radio/televisión



*haga un  
PLAN*

SIEMPRE ENSÉÑELE  
A SUS HIJOS CÓMO Y  
CUÁNDO LLAMAR AL 911.

# ¿TIENE LO QUE NECESITA?



## RECURSOS PARA EMERGENCIAS

Radio del Tiempo NOAA  
(NOAA All Hazards Weather Radio)

Sistema de Notificación de Emergencias  
(Emergency Alert System)

Sintonice WBAP 820AM  
para instrucciones durante emergencias

**KnoWhat2Do.com**

f t Síguenos en @KnoWhat2do

# ¿SABE QUE DEBE HACER?

USTED MISMO  
ES SU MEJOR  
PROTECCIÓN

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# CALOR EXTREMO

¿SE SIENTE CALIENTE, CALIENTE, CALIENTE?  
EL CALOR EXTREMO PUEDE MATAR.

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS

El primer síntoma de agotamiento por calor puede ser desmayo y náusea seguido de calambre muscular o espasmos involuntarios. Está pendiente de fiebre, latidos rápidos y débiles del corazón, piel húmeda y fría y/o sudoración profusa.

## TRATAMIENTO PARA EL CALOR

Descanse inmediatamente y encuentre un lugar fresco; tome alguna bebida que contenga electrolitos; desabroche o remueva la ropa apretada; recuéstese, eleve y masajee los músculos afectados suavemente; cubra con sábanas húmedas o rocíe con agua fresca. Llame al 911 si persisten los síntomas.

## MANTÉNGASE FRESCO E HIDRATADO

Manténgase fuera del sol lo más posible. Si va a salir, use bloqueador solar (SPF 15 o más alto) y permanezca hidratado con líquidos no alcohólicos y sin cafeína. También instale acondicionadores de aire en las ventanas de forma adecuada y selle bien las puertas y alféizar de ventanas para mantener el aire fresco adentro.



## ¿SABÍA USTED?

UNAS 175 PERSONAS MUEREN CADA AÑO EN LOS ESTADOS UNIDOS POR EXPOSICIÓN AL CALOR SIENDO LOS HOMBRES EL PORCENTAJE MÁS ALTO.

# CLIMA DE INVIERNO

LA DIVERSIÓN INVERNAL TAMBIÉN PUEDE SER FRÍAMENTE PELIGROSA.

## ESTÉ PREPARADO PARA LA TEMPORADA

La lluvia helada, nieve y hielo, pueden dar buena diversión al aire libre – pero también pueden ocasionar accidentes de carro, hipotermia y envenenamiento por monóxido de carbono.

## CÓMO VESTIRSE

Vístase con varias capas abrigadas de ropa poco ajustada y pesada en vez de una sola capa de ropa pesada. También asegúrese que la ropa exterior sea repelente al agua ya que la ropa fría y mojada puede causar congelación.

## HOGAR DULCE HOGAR

Asegúrese que sus fuentes de calor estén funcionando apropiadamente, bien mantenidas y con buena ventilación para prevenir el envenenamiento por monóxido de carbono. Prepare sus tuberías para el invierno y mantenga los grifos goteando cuando la temperatura esté bajo cero. Tome precauciones para proteger sus mascotas con buena agua, comida y refugio apropiado.

## REGLAS DE LA CARRETERA

Tenga cuidado en los puentes y pasos elevados, ya que se congelan más rápido que las carreteras. Prepare su carro para el invierno cambiándole los fluidos y limpiaparabrisas. Arme un Kit para Clima de Invierno en caso de que se quede varado. Siempre esté pendiente del hielo negro. Es difícil de ver y extremadamente resbaloso.

# EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

NO ESPERE A QUE SEA DEMASIADO TARDE. ESTÉ PREPARADO.



LLAME  
REPÁRESE.  
ESTÉ ALERTA.  
ACTÚE.

En el evento de una emergencia, asegúrese de escuchar la radio y seguir las direcciones de los oficiales de emergencias respecto a si necesita evacuar. Si los oficiales le dicen que salga, no espere – salga inmediatamente y siga las instrucciones de evacuación. Rehusarse a evacuar traerá más riesgos a su vida y la de otros.

## TENGA UN PLAN PROACTIVO

- ✦ Regístrese para alertas de emergencia donde vive y en su trabajo para recibir información importante acerca de emergencia serias
- ✦ Arme un Kit Básico para Viajes por Desastres
- ✦ Si tiene mascotas, asegúrese de tener un guacal limpio y con comida lista para irse

Para minimizar la congestión vehicular durante un evento, lea los tableros móviles y la señalización en las carreteras de evacuación para mantenerse informado de peligros en la vía, la ubicación de centros de bienvenida, puntos de información, refugios, salidas para gasolina y hospitales.

# TERREMOTOS

CUANDO HAYA UN TEMBLOR, USTED NO TIENE QUE TEMBLAR.

Dependiendo de su ubicación, los terremotos pueden ser eventos habituales o no. Por lo general, los terremotos son pequeños y no interrumpen la rutina normal. Sin embargo, cuando la actividad sísmica sube, también lo hace el potencial de efectos negativos.

## AL PISO, CÚBRASE, AGÁRRESE

Lo más importante para recordar durante un terremoto es caer sobre antebrazos y rodillas, y cubrirse el cuello y la cabeza con las manos.

- ✦ Si está en un vehículo, estacione en un área despejada de árboles y edificios y quédese ahí
- ✦ Si está en la cama, quédese ahí y cubra su cuello y cabeza con almohadas
- ✦ Si está en un edificio elevado, no use los ascensores
- ✦ Si está en un edificio de oficina, métase debajo de inmueble resistente y agárrese
- ✦ No salga corriendo

## SEGURIDAD DESPUÉS DE UN TERREMOTO

Inmediatamente haya pasado el terremoto, salga/aléjese de edificios averiados. Si está atrapado, cúbrase la boca – envíe mensajes de texto, golpee las paredes y tubería en vez de gritar. Solo llame de emergencia. Una vez esté a salvo, bríndeles asistencia a otros si le es posible. Monitoree las noticias locales y prepárese para pequeñas repeticiones después de grandes terremotos.