

Cómo Ser Menos Vulnerables

Un programa de 30 días para hogares individuales que los prepara para la eventualidad de una interrupción de energía, desastres naturales o incidentes terroristas.



El programa Cómo Ser Menos Vulnerables ha sido diseñado para ayudarle a tomar las acciones necesarias que lo vuelvan menos vulnerable ante la eventualidad de una interrupción de energía, un desastre natural o un atentado terrorista —sin invertir en ello mucho tiempo o dinero. Estar preparado y saber cómo responder en caso de emergencias específicas puede reducir el temor y la ansiedad que generalmente acompañan a los desastres.

Los pasos más sensatos que se deben tomar para prepararse para una emergencia, son las acciones que consisten en restituir a nuestras vidas la invulnerabilidad personal a la que nunca tuvimos la intención de renunciar. Poner en práctica las acciones individuales que recomendamos en Cómo ser menos vulnerables incrementará su autosuficiencia y su tranquilidad.

Para empezar...

El programa está dividido en dos secciones, cada una con un menú de acciones de preparación. Lo invitamos a que complete el programa en 30 días. Esto se puede lograr fácilmente si se mantiene enfocado y sigue los pasos indicados; de otra manera, es posible que su motivación vaya disminuyendo con el tiempo.

Ésta es la forma en que funciona el programa:

1. Lea todas las acciones en cada sección y decida cuáles va a llevar a la práctica durante un período de dos semanas.

2. Si usted vive con otras personas, intercambie opiniones con ellos acerca del plan y tome en cuenta sus ideas y participación. El trabajo en conjunto mantendrá a todos motivados.

3. En el Plan de Acción, ingrese el día y la hora en los que piensa llevar a cabo las acciones que ha elegido.

4. ¡Lleve a la práctica las acciones!

Eso es todo. Disfrute de la autosuficiencia y la tranquilidad que brindan el estar preparado, por si se diera el caso...

PLAN DE ACCIÓN

INTERRUPCIONES DE ENERGÍA

ACCIÓN

PLAN DE ACCIÓN

ACCIÓN REALIZADA

1. **COMIDA PARA UN FIN DE SEMANA LARGO** *Cómo preparar comida almacenable para 3 días*
2. **CALME SU SED** *Cómo asegurar sus necesidades básicas de agua*
3. **CALENTAMIENTO DE SU HOGAR** *Desarrolle fuentes de calor alternativas*
4. **A COCINAR** *Desarrolle métodos alternativos de cocinar*
5. **HÁGASE LA LUZ** *Desarrollo de fuentes de iluminación alternativas*
6. **SINTONÍCESE** *Consiga una radio para escuchar las noticias de emergencias locales*
7. **JUGANDO AL TELÉFONO** *Desarrolle un sistema de teléfonos de respaldo*
8. **DESCONECTADO** *Cómo vivir sin electricidad por un período de tiempo*

EMERGENCIAS, DESASTRES NATURALES Y TERRORISMO

ACCIÓN

PLAN DE ACCIÓN

ACCIÓN REALIZADA

9. **A SUS MARCAS, LISTOS... GO-BAG** *Cómo crear un equipo de evacuación*
10. **A SU SALUD** *Prepare un equipo de primeros auxilios*
11. **UNA ONZA DE PREVENCIÓN** *Prepárese para sus necesidades médicas*
12. **CUIDADOS ESPECIALES** *Planifique sus necesidades especiales*
13. **EN RUTA** *Desarrolle un plan de evacuación y de comunicaciones*
14. **ES ALARMANTE** *Prepárese para un incendio*
15. **POR SI ACASO** *Refugiarse en el lugar*

INTERRUPCIONES DE ENERGÍA

1. COMIDA PARA UN FIN DE SEMANA LARGO *Cómo preparar comida almacenable para 3 días*

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

El ritmo de vida en la ciudad de Nueva York, combinado con las tendencias de años recientes en la comercialización de alimentos, nos lleva en muchos casos a tener los armarios y despensas semivacíos. La Oficina para el Manejo de Emergencias de la Ciudad de Nueva York recomienda que cada persona tenga un mínimo de provisiones de emergencia a la mano para por lo menos 72 horas. Por lo tanto, abastecer su despensa con alimentos para tres días, es una forma lógica de empezar la preparación para afrontar una emergencia.

PREPARATIVOS

- Paso 1: Prepare un menú de desayuno, almuerzo y cena para tres días para cada miembro de su hogar. Escoja alimentos que no requieran cocción o refrigeración.
- Paso 2: Convierta este menú en una lista de compras. Necesitará un abrelatas manual para cualquier alimento que venga enlatado.
- Paso 3: Compre los alimentos de la lista.
- Paso 4: Use estos alimentos antes de su fecha de expiración. Reemplácelos con suministros frescos, según se haga necesario.

TIEMPO

Dos horas para planificar y comprar.



2. CALME SU SED *Cómo asegurar sus necesidades básicas de agua*

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

El mundo moderno hace innumerables, lujosos y a menudo derrochadores usos del agua, pero el agua no es un lujo. Para mantener la salud básica, los adultos normalmente activos en el clima moderado de la ciudad de Nueva York, deben beber por lo menos dos cuartos de galón al día. En una emergencia absoluta, planifique un galón por persona por día; dos cuartos para beber y dos cuartos para cocinar y para una higiene personal mínima (sin incluir las aguas residuales).

PREPARATIVOS

- Paso 1: Utilizando la fórmula de un galón por persona/día, determine la cantidad de agua que debe almacenar para cubrir tres días. ¡Incluya a los animales domésticos!
- Paso 2: Decida el tipo de contenedores que desee usar. Asegúrese de poder levantar los contenedores llenos.
- Opción 1: El agua embotellada de los supermercados es una solución fácil.
- Opción 2: Busque en sus estantes para ver si tiene contenedores. Si los contenedores previamente almacenaban alimentos, lávelos con bicarbonato de soda y agua para eliminar los olores ofensivos.
- Opción 3: Compre contenedores hechos de plástico especial para alimentos.

TIEMPO

Desde unos minutos para enjuagar los contenedores a una hora para buscar y comprar botellas; 15 a 30 minutos para llenar y almacenar los contenedores.

3. CALENTAMIENTO DE SU HOGAR *Desarrolle fuentes de calor alternativas*

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Existen varias maneras de mantener el frío afuera durante un corte de energía o pérdida de su fuente de calor. La electricidad se puede ir en cualquier momento y el tener un plan B para mantenerse caliente es esencial para vivir con autosuficiencia. Lo más importante de todo es que, haga lo que haga, lo haga con seguridad. Vaya a nyc.gov/fdny para ver importantes consejos en caso de incendio.

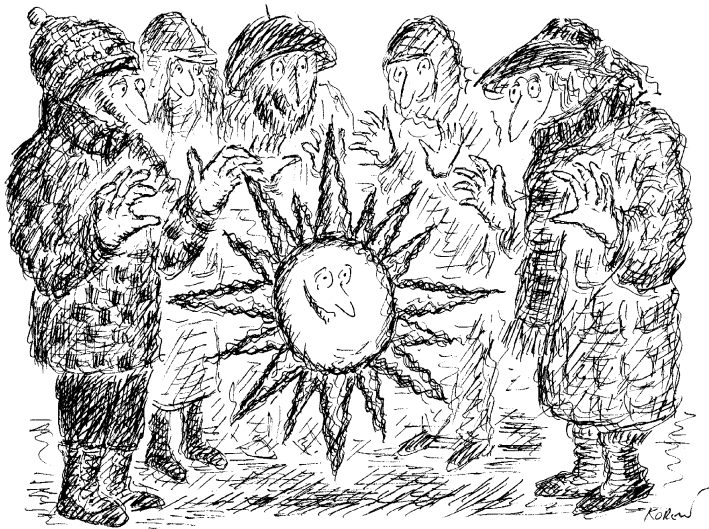
PREPARATIVOS

- Paso 1: Evalúe sus necesidades básicas de energía, determine el tiempo para el que desea contar con un respaldo y cuánto desea gastar.
- Paso 2: Considere sus opciones energéticas. Cada residente tiene derecho a contar con calefacción y agua caliente. Los inquilinos que no cuentan con un sistema de calefacción adecuado deberían hablar primero con el propietario, el administrador o el superintendente del edificio. Si no se soluciona el problema, los inquilinos deberán llamar al 311.
- Opción 1: Aislación
- Paso 1: Cuelgue cortinas o cubrecamas delante de las ventanas.
- Paso 2: Cuelgue frazadas sobre las vías de entrada para crear espacios más pequeños, que se calienten más fácilmente.
- Paso 3: Aísle las ventanas con plástico e instale tapones contra las corrientes de aire en las puertas.
- Paso 4: En las viviendas multifamiliares, póngase de acuerdo con sus vecinos para considerar el uso colectivo de los recursos para calentar una sola área que pueda ser compartida por muchos.
- Paso 5: La ropa de abrigo le ayudará a soportar más. Las telas de polipropileno son las mejores para retener el calor.
- Opción 2: Estufa eléctrica. Si tiene electricidad pero su edificio se ha quedado sin combustible, el tener una estufa eléctrica puede servirle de respaldo.

- Paso 1: Haga una investigación para encontrar una unidad segura que sirva de la mejor manera a sus propósitos, para una emergencia.
- Paso 2: Compre la unidad, lea los reglamentos de seguridad y utilícela apropiadamente.
- Opción 3: Una chimenea en buen estado de funcionamiento dentro de su vivienda puede ser una fuente de calor de emergencia. He aquí algunos pasos para operar una chimenea con seguridad.
- Paso 1: Antes de usar la chimenea, abra el tubo de salida de la misma.
- Paso 2: Queme troncos o madera seguros.
- Los troncos artificiales hechos de cera o aserrín deben ser usados solamente uno por uno.
 - No queme madera tratada a presión, pues contiene toxinas que lo pueden enfermar.
 - No queme periódicos o basura, porque éstos se queman a altas temperaturas y pueden incendiar su chimenea.
- Paso 3: Haga que el fuego sea atendido por un adulto responsable. JAMÁS deje a los niños o animales domésticos solos ante las llamas expuestas.
- Paso 4: Haga que cada año su chimenea sea inspeccionada y limpiada por un profesional para mantener su uso seguro.

TIEMPO

De una a varias horas.



4. A COCINAR

Desarrolle métodos de cocinar alternativos

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

La preparación de los alimentos durante una interrupción de energía requiere un poco de planificación, pero es sorprendentemente fácil. Con escasa o ninguna capacidad de refrigeración o medios para cocinar, usted puede preparar muchos tipos diferentes de alimentos. Como verá, estas comidas pueden ser tan simples o elaboradas como usted desee.

PREPARATIVOS

- Paso 1: Determine si la energía usada para calentar su hogar puede servir también para cocinar.
- Opción 1: ¡No cocine! Si no tiene los medios para cocinar, coma alimentos preparados.
- Opción 2: Anafe u hornillo portátil. Los proveedores de comida para eventos sociales los usan para mantener la comida tibia. Usted los puede usar para preparar comida. Se necesita paciencia pues va a tomar algún tiempo.
- Opción 3: Gas natural. Si usted tiene a la mano una fuente segura de gas natural, considere el uso de una cocina a gas.
- Opción 4: Parrilla a gas. Si tiene una parrilla a gas para barbacoas al aire libre, almacene combustible extra. Nunca use la parrilla en interiores y verifique con la administración del edificio para ver si se permite el uso de una parrilla en algún lugar del edificio.
- Opción 5: Chimenea. Si usted tiene una chimenea utilizable, puede cocinar sobre la llama utilizando utensilios de cocina de hierro fundido.
- Paso 2: Practique el uso de su sistema alternativo.
- Paso 3: Cuando se sienta cómodo con su nivel de destreza, realice una sesión de práctica. Estas prácticas son similares a las deportivas o a ensayar una obra de teatro. No hay nada que sustituya a las lecciones aprendidas, puesto que éstas minimizan el peligro de lesiones mientras que desarrollan grandemente sus destrezas y confianza.

NOTA: JAMÁS deje a niños solos ante las llamas expuestas.

TIEMPO

De 30 a 60 minutos para la investigación, más tiempo para la implementación.

5. HÁGASE LA LUZ

Desarrollo de fuentes de iluminación alternativas

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

La luz es importante, no sólo por razones prácticas sino por razones emocionales y psicológicas también. Especialmente, si tiene niños en casa, usted querrá estar seguro de poder brindarles abundante y alegre luz cálida en las noches. Las fuentes de luz alternativa no sólo son abundantes, baratas y potencialmente conservadoras de recursos, sino que también pueden crear un ambiente agradable que va desde apacible hasta festivo y romántico.

PREPARATIVOS

- Paso 1: Evalúe sus necesidades de iluminación y tome en consideración la manera en que los combustibles para calefacción y para cocinar también puedan usarse con este propósito. Si usted ya está cocinando o calentando la casa con gas propano o natural, debería considerar la posibilidad de instalar accesorios de iluminación que funcionen con dichos combustibles. Obviamente, si usted tiene un generador, éste se podría usar para este propósito también.
- Paso 2: Haga una lista de los accesorios de iluminación que desee comprar.
- Opciones a considerar:
- Linternas para todos los miembros de la familia y un abastecimiento de pilas y baterías. Una luz de

cabeza (de minero) sería de mucha utilidad como una linterna de manos libres.

- Puede considerar una linterna de manivela, que viene con un dínamo (generador) integrado.
- Considere conseguir algunas lámparas de aceite de oliva. Una de las más nutritivas fuentes grasas que puede tener en su cocina, el aceite de oliva es 99% puro, se quema sin humo ni olor, no ocasionaría incendios en caso de voltearse y arroja una luz suave.
- No es recomendable, pero si debe usar velas, siga las directrices de seguridad que se encuentran en nyc.gov/fdny.

Paso 3: Vaya de compras y traiga a casa la luz.

TIEMPO

De 30 a 60 minutos para comprar en su ferretería local a varias horas para una investigación más elaborada e instalación.

PREPARATIVOS

Opción 1: Una radio AM/FM a pilas o baterías.

Paso 1: Si no tiene una radio a pilas, compre una.

Paso 2: Compre las pilas de reemplazo que sean necesarias, tomando en cuenta la duración estimada de la emergencia.

Opción 2: Una radio AM/FM operada con manivela, capaz de generar su propia electricidad.

Paso 1: Si no tiene una radio AM/FM a manivela, busque en las tiendas al detalle o tiendas en línea y escoja una que satisfaga sus necesidades.

Paso 2: Compre la radio.

TIEMPO

De 30 minutos a una hora para la búsqueda y compra.

Menos si la combina con otras compras.

7. JUGANDO AL TELÉFONO

Desarrolle un sistema de teléfonos de respaldo

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Si alguna emergencia afecta el servicio telefónico, una de las preocupaciones más serias sería la pérdida de acceso al 911. Hay algunas cosas importantes que usted puede hacer para estar preparado para comunicarse.

PREPARATIVOS

Paso 1: Identifique al menos un teléfono en casa que no necesite electricidad para funcionar. (Nota: los teléfonos inalámbricos necesitan electricidad).

Opción 1: Un teléfono no eléctrico.

Opción 2: Un teléfono móvil con una batería de repuesto.

Opción 3: Un sistema de comunicación por radio de mano. Considere este tipo de sistema si necesita mantenerse en contacto con amigos o familiares en zonas cercanas. Las radios de mano tienen un alcance de algunas millas.

Paso 2: Escoja una opción y haga las compras necesarias.

Paso 3: Lleve a cabo una sesión de práctica.

NOTA: La red de cajas telefónicas de emergencia roja del ayuntamiento permite a las personas llamar para comunicarse con los servicios de emergencia.

Para ubicar una, busque un indicador naranja resplandeciente (en la forma de una lata de pelotas de tenis) en la parte superior de los postes de iluminación de las esquinas de las calles. Esta luz naranja indica que hay una caja de llamada localizada en dicha esquina. Además, sepa en dónde están localizadas las estaciones de bomberos y de la policía local para solicitar ayuda de emergencia.

TIEMPO

Algunas horas para buscar y, de ser necesario, comprar teléfonos o radios.



6. SINTONÍCESE

Consiga una radio para escuchar las noticias de emergencias locales

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Cuando ocurre un corte de energía de menor importancia, las fuentes de información de las que usted normalmente depende probablemente no se vean afectadas. Pero, éste podría no ser el caso si el corte de electricidad fuera más prolongado. Una radio es la mejor fuente de noticias de emergencia. Si se diera el caso de una emergencia grave, el Sistema de Alerta de Emergencia (Emergency Alert System, EAS) se activará y estará de inmediato disponible en todas las estaciones de radio y televisión.



8. DESCONECTADO

Cómo vivir sin electricidad por un período de tiempo

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Con mucho, la mejor manera de entender su dependencia de la electricidad en una urgencia es simplemente desconectar todo. Su perspectiva cambiará; inmediatamente se dará cuenta de todas las formas en las que usted cuenta con la electricidad, para calentarse, cocinar e iluminar su hogar. Dando un paso a la vez, acelerará su proceso de adaptación.

PREPARATIVOS

□ Prepárese:

- Paso 1: Consiga un cuaderno y un lápiz o pluma.
- Paso 2: Apague las luces por un rato lo suficientemente largo para que vaya sintiendo la experiencia de estar desconectado.
- Paso 3: Escriba las pequeñas cosas de las que se dé cuenta, incluyendo sus sentimientos. Haga una lista de todas las cosas que necesitaría para poder extender cómodamente este período de ensayo a 3 horas.
- Paso 4: Consiga esos suministros. Recuerde separar suficiente agua para beber, lavarse, etc.
- Paso 5: Programe su tiempo de ensayo: 3, 6 ó 24 horas. Si tiene niños, asegúrese de escuchar sus ideas e inclúyalas en la práctica.

□ Práctica:

- Paso 1: En el momento indicado, desenchufe.
- Paso 2: Haga una nota de sus experiencias en su cuaderno.
¿De qué cosas que le resultaron necesarias se olvidó?
¡No haga trampa! Al olvidarse de algunas cosas, usted aprenderá más.

TIEMPO

Desde algunas horas para planificar y conseguir suministros, a varias horas o un día completo para las prácticas.

EMERGENCIAS, DESASTRES NATURALES Y TERRORISMO

9. A SUS MARCAS, LISTOS... GO BAG

Cómo crear un equipo de evacuación

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Si usted debe abandonar su hogar rápidamente, es crítico que algunas de sus necesidades más esenciales estén planeadas anticipadamente. Esta acción le ayudará a reunir sus artículos de emergencia y papeles importantes en un solo lugar, y tenerlos listos para llevarlos con usted en el momento que deba salir.

PREPARATIVOS

Paso 1: Busque en su casa para encontrar los artículos listados abajo. Haga una lista de los artículos que deberá comprar. Haga otra lista de los artículos que necesitará fotocopiar (por ejemplo, certificados de nacimiento) o duplicar (por ejemplo, llaves). Cada miembro de su hogar deberá tener su propia Go Bag (bolsa de viaje), por lo tanto, multiplique algunos de los artículos en esta lista por el número de personas en su hogar, incluyendo animales domésticos.

Una Go Bag consiste en:

- La bolsa: un contenedor resistente y fácil de llevar
- Focopias de sus documentos importantes en un envase a prueba de agua (tarjetas de referencia para casos de emergencia, tarjetas del seguro, certificados de nacimiento, escrituras legalizadas, identificaciones con fotografía, etc)
- Mapa de su ruta de evacuación y puntos de encuentro; un juego extra de llaves de la casa y del carro
- Tarjetas de crédito y de cajero automático (ATM) o cheques de viajero y dinero en efectivo—por lo
- menos entre \$50 y \$100, en denominaciones pequeñas.
- Equipo de primeros auxilios
- Linterna
- Agua embotellada y comida no perecedera, como barritas energéticas o de granola.
- Radio AM/FM a pilas o a manivela
- Artículos de aseo personal de pequeño tamaño.
- Una lista de las medicinas que toma, por qué las toma y las dosificaciones.
- Una muda de ropa
- Ropa impermeable y guantes
- Una manta de Mylar
- Provisiones para el cuidado de los niños

Paso 2: Haga que cada miembro de su hogar llene su propia Go Bag para que estén familiarizados con su contenido y puedan añadir cualquier otro artículo personal que consideren esencial para llevar con ellos.

Paso 3: Guarde sus Go Bags. Las Go Bags deberán mantenerse en un lugar fácilmente accesible y listas para una salida repentina.

TIEMPO

Una o dos horas, dependiendo de si tiene que comprar algunos artículos.



10. A SU SALUD

Prepare un equipo de primeros auxilios

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Las emergencias trasladan los frentes de cuidados de salud de los hospitales y consultas de médicos a las casas de la ciudad. Es, por lo tanto, esencial que cada familia tenga acceso a artículos básicos de primeros auxilios. Mientras que muchos de nosotros tenemos algunos suministros de primeros auxilios en el botiquín, durante una emergencia, los únicos suministros médicos disponibles para usted podrían ser aquellos guardados en un único equipo que contenga una más completa selección.

PREPARATIVOS

Paso 1: Compre un equipo de primeros auxilios en la farmacia y utilícelo solamente en caso de emergencia.

Paso 2: Reabastézcase de los artículos que se hayan gastado para que esté preparado para la próxima emergencia.

TIEMPO

Insignificante, si usted compra un equipado ya preparado durante alguna salida de compras regular.

11. UNA ONZA DE PREVENCIÓN

Prepárese para sus necesidades médicas

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Si usted o algún miembro de su familia sufren de alguna condición de salud crónica que requiera medicación o equipo médico en casa, una onza de prevención vale como una libra de curación.

PREPARATIVOS

Paso 1: Escoja la duración de tiempo por la que desea estar preparado. Haga planes por un mínimo de tres días.

Paso 2: Haga una lista de todas las medicinas que los miembros de su familia tomen, por qué las toman y sus dosificaciones.

Paso 3: Compre un extra en medicinas de venta sin receta médica.

Paso 4: De ser posible, pídale a su médico prescripciones de reserva y llénelas.

Paso 5: Empaque estas medicinas de reserva y la lista de las medicinas en su bolsa de viaje Go Bag.

Paso 6: Anote en su calendario la fecha de expiración de dichas medicinas para reemplazarlas antes de que expiren.

Paso 7: Si usted depende de medicinas que requieren refrigeración, como la insulina, compre una pequeña caja térmica y guarde un paquete congelador.

Paso 8: Compre suministros o repuestos para equipos que pueda necesitar (por ejemplo ayudas auditivas, equipos de reparación en aerosol, lentes, etc.)

Paso 9: Si depende de equipos médicos que requieren electricidad, comuníquese con su compañía de suministros médicos para informarse sobre fuentes de energía de respaldo, como baterías, y siga las instrucciones para su instalación. Pregunte a su compañía de servicios utilitarios si el equipo médico lo califica a usted como consumidor de equipos para mantener la vida.

Paso 10: Si está recibiendo diálisis u otro tratamiento médico, averigüe el plan de emergencia de su proveedor, incluyendo el lugar en donde están localizadas sus instalaciones de respaldo.

Paso 11: Si depende de oxígeno en botellas, hable con su distribuidor respecto a reemplazos de emergencia.

Paso 12: Escriba el modelo y los números de serie de dispositivos médicos (como marcapasos) e instrucciones de uso e inclúyalos en su Go Bag.

TIEMPO

De 30 minutos a varias horas, dependiendo de sus necesidades y circunstancias.

12. CUIDADOS ESPECIALES

Planifique sus necesidades especiales

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Las personas mayores o con discapacidades podrían necesitar pasos adicionales para prepararse para las emergencias. Si usted o alguien en su hogar tiene necesidades especiales, incluya las siguientes acciones cuando prepare su plan de emergencia.

PREPARATIVOS

Paso 1: Revise su plan general para asegurarse de que las necesidades especiales de su familia hayan sido atendidas. Evalúe sus capacidades, limitaciones, necesidades y entornos para determinar el tipo de apoyo que pudiera necesitar en cada lugar en el que pasa tiempo –su casa, el trabajo, la escuela y la comunidad. Si usted tiene un empleado encargado de sus cuidados en casa, incluya a esta persona en su red cuando esté creando su plan. Tenga en cuenta que los elevadores no funcionarán durante un corte de energía.

Paso 2: Establezca una red de apoyo de familiares, amigos y vecinos.

Paso 3: Escriba sus necesidades especiales, incluyendo:

- Número telefónico de sus médicos y farmacéuticos
- Condiciones médicas
- Medicamentos, por qué los toma y sus dosificaciones
- Alergias
- Limitaciones físicas
- Equipos especiales
- Seguro médico
- Números de contacto personales

- Paso 4: Incorpore estas consideraciones especiales en su plan de emergencia y déle una copia a cada uno de los miembros de su red de apoyo que pudieran necesitar la información.
- Paso 5: Considere cualquier necesidad dietética especial cuando prepare sus suministros de alimentos.
- Paso 6: Si tiene un animal a su servicio, considere también sus necesidades.

TIEMPO

Desde media hora a algunas horas.

13. EN RUTA

Desarrolle un plan de evacuación y de comunicaciones

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Se debe tomar en cuenta la evacuación como parte de sus esfuerzos de planificación para emergencias, tanto de su hogar como de aquellos lugares que frecuenta. Los funcionarios municipales le dirán cuándo evacuar a través de los medios y de advertencias directas. La evacuación se usa como último recurso cuando existe una seria amenaza a la seguridad pública. Si usted necesitara evacuar, su primer plan deberá ser siempre quedarse con sus amigos o familia. Para los evacuados que no tengan un refugio alternativo, el ayuntamiento abrirá refugios administrados por la Cruz Roja Americana a lo largo de los cinco distritos municipales. Los refugios contra desastres pueden ser armados en escuelas, edificios municipales y lugares de culto.

PREPARATIVOS

Paso 1: Cree su plan de evacuación:

- Identifique dos lugares en los que sus familiares puedan reunirse después de una emergencia: uno justamente fuera de su casa y otro en un lugar fuera del vecindario, como una biblioteca, centro comunitario o lugar de culto. Asegúrese de incluir los números telefónicos en su lista de contactos de emergencia.
- Identifique todas las posibles rutas de evacuación de su casa y su vecindario. Las rutas de evacuación cambian en función a la emergencia, por lo tanto, manténgase en sintonía con los noticieros locales, acceda a www.NYC.gov o llame al 311 para recibir la información más actualizada.
- Designe a algún amigo o familiar fuera del estado a donde los miembros de su hogar puedan llamar en caso de resultar separados durante la emergencia. Si los circuitos locales están ocupados, las llamadas de larga distancia podrían ser más fáciles de realizar.
- Haga un mapa de sus rutas de evacuación; incluya las direcciones y teléfonos, tanto de los puntos de reunión acordados como de la persona fuera del estado que servirá como enlace.
- Haga planes para su animal doméstico en caso de necesitar evacuar. En los refugios de emergencia sólo se permiten animales de servicio.
- Tenga a la mano el plan de evacuación de cualquier lugar en el que usted pase tiempo. Si tiene niños, llame a sus escuelas y averigüe sus planes de evacuación.
- Asegúrese de que cada miembro de su hogar tenga una copia de este plan para que lo lleve en su billetera o mochila.

Paso 2: Practique su plan: cuando su plan esté listo, escoja un momento en que todos los miembros de su familia estén disponibles y practique.

- Asegure su casa antes de salir:
 - Cierre y asegure ventanas y puertas.
 - Desconecte los aparatos eléctricos.
 - De ser posible, corte la electricidad, el gas y el agua desde sus llaves principales. Tenga las herramientas necesarias para hacerlo (por ejemplo, llaves inglesas y llaves para ajustar tuberías) en un lugar cercano.
 - En clima frío, si vive en una casa, drene las tuberías de agua para prevenir daños.
- Haga que cada miembro de su hogar agarre su Go Bag y practique el encuentro en cada uno de los puntos designados.

Paso 3: Si descubre fallas durante la práctica, programe otro momento para practicarlo nuevamente y prosiga hasta que funcione correctamente.

NOTA: Las autoridades le indicarán si es necesario desconectar el agua, gas o la electricidad.

TIEMPO

Un par de horas si se incluye el tiempo de prácticas.



14. ES ALARMANTE

Prepárese para un incendio

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

En un día promedio en la ciudad de Nueva York, el departamento de bomberos responde a 74 incendios estructurales que suman más de 27,000 cada año. Un incendio es una emergencia que puede ocurrir en cualquier momento y lugar y el estar preparado puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Esta acción lo preparará a usted en lo que debe hacer en caso de incendio. Consulte nyc.gov/fdny para obtener más información.

PREPARATIVOS

- Prepárese para un incendio.
- Paso 1: Si vive en un departamento, averigüe si su edificio es a prueba de incendios y aprenda los procedimientos de evacuación.
- Paso 2: Familiarice a cada miembro de su hogar con la localización y uso de los extintores de fuego. Asegúrese que estén completamente cargados, si son del tipo A, B, C. Si no es así, reemplácelos con unidades nuevas y cargadas. Asegúrese de que estén a la vista y que sean fácilmente accesibles. Repase con los miembros de su hogar los tipos de fuego que pueden ser apagados con sus extintores. Los extintores de fuego están pensados para fuegos pequeños; sin embargo, cualquier fuego

- pequeño puede rápidamente escaparse a su control. Si esto sucede, evacue y llame al 911.
- Paso 3: Instale detectores de humo y de monóxido de carbono con baterías cargadas por toda su vivienda. Hágase el hábito de cambiar las baterías en el mismo momento que usted cambia sus relojes para el horario de verano.
- Paso 4: Revise su casa en busca de peligros de incendio, como cableado eléctrico raído.
- Paso 5: Compre cualquiera de los artículos mencionados que necesite.
- Paso 6: Con las demás personas de su hogar, desarrolle o repase los procedimientos de evacuación. Incluya un mapa (si lo considera pertinente) de su casa con flechas que indiquen las rutas de escape de cada cuarto.
- Paso 7: Asegúrese de que las ventanas no estén clavadas o pegadas debido a pintura, y que las rejas de seguridad en las ventanas tengan forma de ser abiertas en caso de incendio.
- Realice un simulacro de incendio con todos los miembros de su casa y practique cada uno de estos elementos:
- Paso 1: Enseñe a los niños a reportar un incendio, llamando al 911.
- Paso 2: Practique el escape de cada habitación, manteniéndose cerca del piso.
- Paso 3: Enseñe a los miembros de su familia cómo escapar por una puerta cerrada. Toque la puerta con la parte posterior de la mano antes de abrirla. Si la puerta está caliente, encuentre otra ruta de salida.
- Paso 4: Si no le es posible salir, quédese cerca de alguna ventana y cerca del piso. Cierre la puerta y rellene la parte baja con una toalla para bloquear el humo. De ser posible, pida ayuda agitando una tela o sábana por afuera de la ventana.
- Paso 5: Si se le enciende la ropa, PARE en donde se encuentre, ARRÓJESE al suelo y RUEDE sobre sí mismo para apagar las llamas.
- Paso 6: Si puede escapar, cierre las puertas detrás de usted. No se detenga a recoger nada.
- Paso 7: Si vive en un edificio a prueba de fuego y el incendio no es en su departamento, quédese en donde está en vez de ingresar a un pasillo lleno de humo.

TIEMPO

Desde una hora a varias horas para preparar su equipo de prevención de incendios y practicar su respuesta.

15. POR SI ACASO *Refugiarse en el lugar*

¿POR QUÉ HAY QUE ACTUAR?

Cuando una evacuación no es apropiada o no es posible, puede que se le instruya para quedarse en donde está. Esto puede ser tan simple como quedarse en casa mientras los cuerpos oficiales despejan el peligro en un área cercana, o puede requerir medidas más activas, como en emergencias que impliquen aire contaminado.

Cuando los cuerpos oficiales le aconsejen refugiarse en donde se encuentre, actúe rápidamente y siga las instrucciones. Su objetivo principal será llegar a un lugar seguro bajo techo. A esto llamamos refugiarse en el lugar. Su casa podría ser su santuario y ayudar a protegerlo a usted y a su familia de posible contaminación ambiental si sigue unos pocos y simples pasos para prepararse.

PREPARATIVOS

- Paso 1: Identifique el cuarto en su casa que tiene menos ventanas y puertas. Idealmente el cuarto deberá permitir por lo menos 10 pies cuadrados por persona. Éste será su espacio de refugio en el lugar.
- Paso 2: Programe una sesión de práctica con los otros integrantes de su hogar.
- Paso 3: Cierre todas las puertas y ventanas de su casa.
- Paso 4: Apague todos los sistemas de ventilación como el incinerador, aire acondicionado y extractores de aire.
- Paso 5: Haga que cada integrante de su hogar agarre su Go Bag (recuerde la Go Bag de su animal doméstico también) y vaya al espacio de refugio en el lugar.
- Paso 6: Escuchen por turnos las transmisiones por radio.
- Paso 7: Selle puertas y ventanas solamente cuando le sea indicado directamente por los oficiales a cargo de la emergencia.
- Paso 8: No use su teléfono para que las líneas estén libres para aquéllos con emergencias.

NOTA: En una emergencia, se avisará por radio el final de la misma. Solamente en ese momento será seguro para usted abrir las puertas y ventanas.

TIEMPO

Treinta minutos para repasar y practicar los pasos para el refugio en el lugar con su familia.



Si quiere ir más allá en su preparación para emergencias, visite www.empowermentinstitute.net/atn
Cómo Ser Menos Vulnerables. Copyright ©2005. Empowerment Institute. Todos los derechos reservados
 Todos los derechos reservados.