

Preparación para Emergencias. Prepárate. ¡Puede Pasar!

El programa de preparación para una emergencia del Área Estadística Combinada de Illinois, Indiana y Wisconsin tiene el objetivo común de motivar a individuos a preparar un plan para emergencias y situaciones catastróficas. Cuando suceda ¿usted cree tener tiempo para informarse, prepararse, y estar listo? ¡Prepárese ahora!

Quiénes somos

Cuando suceda ¿cree que va a tener tiempo para informarse, planificar y estar listo? ¡Prepárese ahora!

El *Regional Catastrophic Preparedness Grant Program* (RCPGP) se inició en el año 2008. El RCPGP está enfocado en aumentar la planificación previa a las catástrofes en áreas de alto riesgo y altas consecuencias. Los objetivos centrales del programa de subsidio son construir un proceso de planificación regional dentro de los mismos planeamientos de las comunidades, arreglar las fallas en los planes existentes y conectar las necesidades operacionales en la asignación de recursos. Además proporciona al subsidio la capacidad de promover la preparación del ciudadano a través de mensaje y alcance. La asignación del recurso está en nuestra capacidad de promover la prontitud y la conducción de la preparación de la población, hacia la necesidad operacional de estar preparado. El equipo de RCPGP llega a las personas del Área Estadística Combinada de Illinois, Indiana y Wisconsin, con el objetivo común de producir acción hacia la preparación.

“Estar preparado requiere el enfoque de la comunidad entera y estamos emocionados de trabajar con los gerentes y voluntarios de emergencia locales para proveer herramientas educativas y recursos a nuestros vecinos.” - Yvette Alexander-Maxie, Directora de Programas Comunitario y Recursos para Voluntarios, Cruz Roja Americana y Vicepresidente del Subcomité Preparación de Habitantes del IL-IN-WI RCPT

“Queremos motivar a todos a tomar acciones porque estas acciones tomadas en el hogar pueden salvar vidas y crear resiliencia comunitaria.” - Earl Marshaw, Gerente de Proyectos del *Regional Catastrophic Preparedness Grant Program* (RCPGP)

Prepárate

¿Qué necesitará?

Cuando suceda un desastre, usted será el primero en actuar. ¡La realidad es que, dependiendo de la emergencia, podrían pasar días mientras llega la ayuda, pero en todo caso, usted está ahí y puede actuar!

Tome los primeros pasos en prepararse para cuidar de usted y su familia.

¿Qué necesitará?

En situaciones extremas, los recursos podrían no estar disponibles inmediatamente. Tome medidas hoy y desarrolle un equipo de emergencia. Su equipo de emergencia debe contener artículos básicos que usted y su familia puedan necesitar si ocurre una emergencia.

La mayoría de estos artículos se pueden encontrar alrededor de su casa y deben de ser colocados en un lugar, antes de que ocurra un desastre, en caso de tener que evacuar apresuradamente. Si no tiene estos artículos, considere lugares de bajo costo dentro de su comunidad para comprarlos, tales como un supermercado o tienda de descuento. También, considere hacer compras adicionales con tiempo para así aumentar la preparación de su equipo a la vez que lo hace más accesible. Haga clic aquí para descargar la Lista para su Equipo de Emergencia.

Recuerde revisar su equipo regularmente. Algunos artículos del equipo pueden caducar, como la comida enlatada y el agua embotellada. Si revisa el equipo con regularidad, puede reemplazar estos artículos con

provisiones frescas y utilizar los alimentos enlatados con fines regulares, como usarlos para el almuerzo o la cena.

Agua Embotellada – Su equipo debe contener, al menos, un galón de agua por persona, y por día. Si tiene mascotas, incluya agua adicional.

Alimentos no Perecederos – Mantenga alimentos no perecederos para 3 días en su equipo, para cada miembro de su familia. Los alimentos no perecederos pueden incluir comida enlatada, mantequilla de maní, frutas secas, o comidas ya preparadas compradas en una tienda de excedentes militares. Recuerde que debe tomar en cuenta las necesidades de cada miembro de la familia, incluyendo restricciones en la dieta o alimentos para niños.

Radio Meteorológico NOAA - Su radio meteorológico NOAA es una estación de radio que constantemente ofrece información sobre todos los casos de emergencia. Esto incluye la transmisión de información sobre las catástrofes climáticas que podrían afectar a su comunidad, así como otros tipos de desastres que podría haber pasado. Estas radios se pueden comprar en las farmacias, tiendas minoristas y por Internet. Su oficina local de manejo de emergencias puede ser capaz de ayudarlo a programar su radio. No se olvide de incluir baterías y recuerde sustituir estas baterías de forma regular, así como en los meses de horario de ahorro de energía.

Linterna y Baterías - Si se va la electricidad, no es seguro usar velas porque las velas podrían provocar un incendio y, si hay fugas de gas, la situación podría ser más peligrosa debido a las llamas. Mantenga una linterna y baterías en el equipo y recuerde sustituir estas baterías de forma regular, así como en los meses de horario de ahorro de energía.

Higiene Personal – Esto incluye artículos femeninos u otros artículos personales como pasta de dientes o desodorante.

Botiquín de Primeros Auxilios - El botiquín de primeros auxilios se puede utilizar si usted o alguien en su familia resulta herido durante una

emergencia. Es importante que todos los miembros de la familia sepan dónde está y cómo usarlo. Asegúrese de incluir artículos básicos, tales como guantes estériles, jabón o toallitas con antibióticos, crema para las quemaduras y aspirinas. Lista completa de los artículos recomendados.

Silbato - Si usted queda atrapado después de un desastre, un silbato puede ayudarle para pedir ayuda. Esto ayudará a los socorristas a ubicar dónde está usted y le ayudará a mantenerse más seguro al limitar la cantidad de polvo y contaminantes en el aire.

Abrelatas Manual - Recuerde que debe mantener un abrelatas manual en su equipo para sus productos enlatados no perecederos. Si no hay electricidad, no se puede utilizar un abrelatas eléctrico.

Copias de Documentos Importantes - Guarde en su equipo copias de los documentos importantes de su familia, tales como pólizas de seguro, identificación e información de cuentas bancarias. Esto debe conservarse en un recipiente a prueba de agua, como una bolsa plástica, para ayudar a proteger la información.

Cobija/Toalla – En su equipo, mantenga cobijas para cada miembro de su familia - sobre todo si usted vive en un clima frío. Incluya toallas, así para ayudar a su familia a mantenerse seca.

Cambio de Ropa – Mantenga en su equipo un cambio de ropa para cada miembro de su familia. Incluya zapatos duraderos y cómodos, pantalones largos y una camisa de manga larga. Si usted vive en un clima frío, considere incluir ropa abrigada.

Contenedor Duradero a Prueba de Agua - Coloque todos sus artículos en un contenedor seguro a prueba de agua. Esto permitirá que en caso de evacuación usted y su familia tengan todo lo que necesita en un solo lugar.

Otros equipos:

Equipo de Emergencia para su Vehículo

Emergencias en la carretera pueden suceder en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia. Mantenga un equipo de suministros de emergencia en su carro en caso de que se encuentre varado o necesite evacuar sin previo aviso.

+ Un equipo básico para su vehículo incluye:

Comida

Agua

Suministros de Primeros Auxilios

Luces de Bengala

Cables de Arranque

+ Artículos adicionales para incluir en su vehículo son:

Celular y cargador

Extintidor de Incendios

Luz de advertencia, triángulos de seguridad o luces de Bengala

Ropa adicional, especialmente una cobija, gorra y abrigo en el invierno

Tarjeta de membresía de auto-club o número de teléfono de asistencia en carretera (si pertenece a un auto-club o programa de asistencia en carretera)

\$20 en billetes de baja denominación y monedas

Bolígrafo y cuaderno (o, bloc para apuntes)

Gato y llave de tuercas, en caso que tenga una llanta baja

Linterna impermeable

Guantes, jabón líquido y toallas limpias

Manómetro (medidor de presión de llantas)

Letrero solicitando ayuda

Raspador de Hielo

Bolsa de arena para gatos (¡No importa que no tenga gato!)

La arena para gatos puede facilitar la tracción en superficies resbalosas, específicamente en carreteras heladas durante el invierno.

Herramientas y suministros como fusibles, llave inglesa, desarmador, cortaalambres, cuchillo, manguera y equipo de reparación, los cuales pueden ayudar durante una emergencia, específicamente si su carro se descompone.

Equipo Portátil

Un Equipo Portátil debe ser de fácil acceso, en caso de que tenga que irse de su hogar de prisa. El Equipo Portátil de cada miembro del hogar debe estar empacado en un contenedor resistente y fácil de cargar, por ejemplo, una mochila. Asegúrese que esté listo durante todo el año y que contenga artículos adecuados para cada temporada.

+ Un Equipo Portátil también debe contar con:

Comida y agua

- Agua embotellada y alimentos no perecederos, listos para consumir, livianos de cargar como barras de energía o granola (o, barras de cereal).

Linterna

- De preferencia un modelo manual y tener baterías adicionales

Radio

- De preferencia un modelo manual y tener baterías adicionales

Abrelatas manual, si usted tiene alimentos enlatados en su equipo
Teléfono

- Teléfono inalámbrico, completamente cargado

Documentos

- Copias de documentos importantes (tarjetas de seguro, identificación con foto, comprobante de domicilio) en un contenedor a prueba de agua, como una bolsa con cierre hermético.
- Lista de información de familiares y contactos de emergencia locales y fuera del estado

Artículos de higiene personal

- Jabón, productos femeninos, cepillo de dientes, pasta de dientes, papel higiénico, etc.

Silbato

Botiquín de Primeros Auxilios

Dinero en efectivo

Un juego adicional de llaves de su hogar y de su carro

Fósforos en un contenedor a prueba de agua

Recipiente para preparar alimentos

Papel, lápiz y cinta adhesiva

Lona, carpa de campaña o poncho de lluvia o clima inclemente

Una foto familiar reciente para identificación

Recuerde tomar en consideración los requerimientos especiales de su familia. Esto puede incluir artículos para el cuidado de niños o bebés, medicamentos para la familia y suministros para mascota. Mantenga una lista de todos los medicamentos ingeridos en su hogar, dosis e información acerca de sus médicos en su Equipo Portátil.

¿Sabrá dónde ir?

Cuando suceda un desastre, usted será el primero en actuar. ¡La realidad es que, dependiendo de la emergencia, podrían pasar días mientras llega la ayuda, pero en todo caso, usted está ahí y puede actuar!

Tome los primeros pasos en prepararse para cuidar de usted y su familia.

¿Sabrá dónde ir?

Los oficiales de emergencia locales tienen información que puede impactar su comunidad, por ejemplo, ¿Cómo obtener información si un desastre sucede? ¿Cómo evacuar y como puede solicitar más información? Favor de ver lo siguiente para identificar la página de su agencia de manejo de emergencias local.

¿Dónde se encontrará con su familia?

Cuando suceda un desastre, usted será el primero en actuar. ¡La realidad es que, dependiendo de la emergencia, podrían pasar días mientras llega la ayuda, pero en todo caso, usted está ahí y puede actuar!

Tome los primeros pasos en prepararse para cuidar de usted y su familia.

¿Dónde se reencontrará con su familia?

Tener un plan de emergencia preparado antes de una emergencia o desastre, permite que usted determine cómo protegerse usted y a su familia, y cómo comunicarse de nuevo con su familia en caso de una emergencia: inundaciones, incendios, tormentas severas, etc. Es importante asegurar que toda la familia sea parte del proceso de planificación para que su plan tome en cuenta los requerimientos de todos. Esto puede incluir sus hijos, familiares de edad avanzada o hasta vecinos. Un Plan de Emergencia Familiar lo ayudará a identificar qué necesita hacer durante diferentes emergencias y hablar con sus seres queridos acerca de cómo comunicarse unos con otros.

Parte del desarrollo de su plan de emergencia es familiarizarse con planes de emergencia en lugares que son parte de su vida cotidiana, por ejemplo, la escuela, el trabajo, la iglesia o un lugar de cuidado infantil.

Desastres

Ataques Radiológicos

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Ataques Radiológicos

Un ataque radiológico es la difusión de material radiactivo con la intención de hacer daño. Los materiales radiactivos se utilizan a diario en laboratorios, centros médicos, plantas de irradiación de alimentos y para usos industriales. Si son robados o adquiridos de otra forma, muchos de estos materiales se podrían utilizar en un dispositivo de dispersión radiológica (*RDD, por sus siglas en inglés*).

+ Dispositivos de Dispersión Radiológica versus Bombas Sucias

Una "bomba sucia" es un tipo de RDD (*Radiological Dispersal Device*) que utiliza una explosión convencional para dispersar material radiactivo sobre un área específica. El término bomba sucia y *RDD* se usan indistintamente en la literatura técnica. Sin embargo, *RDD* también podría incluir otros medios de dispersión, tales como la colocación de un contenedor de material radiactivo en un lugar público, o el uso de un avión para dispersar material radiactivo en forma de polvo o aerosol.

+ Bomba Sucia versus Bomba Nuclear

Una bomba nuclear crea una explosión que es miles de millones de veces más potente que cualquier explosivo convencional que pueda ser usado en una bomba sucia. El hongo que resulta de una detonación nuclear contiene partículas finas de polvo radiactivo y otros desechos que pueden cubrir áreas grandes (desde decenas a cientos de millas cuadradas) con "polvo radiactivo". Por el contrario, la mayor parte de las partículas radiactivas dispersas por una bomba sucia

probablemente caen al suelo a unas pocas cuadras de la ciudad o millas de la explosión.

+ Efectos en la Salud debido a la Exposición a la Radiación

La mayoría de las lesiones causadas por una bomba sucia ocurren probablemente debido al calor, escombros, polvo radiactivo y a la fuerza de la explosión convencional que se utiliza para dispersar el material radiactivo, afectando sólo a las personas cercanas al lugar de la explosión. En los niveles bajos de radiación que se esperan de un *RDD*, los efectos inmediatos en la salud debido a la exposición de la radiación probablemente serían mínimos. Los efectos de salud a la exposición a la radiación se determinan por la cantidad de radiación absorbida por el cuerpo, el tipo de radiación, los medios de exposición externa o interna (absorbida por la piel, por inhalación o ingestión) y la duración del tiempo de exposición.

Los efectos de la radiación tienden a ser directamente proporcionales a la dosis de radiación. Si se puede hacer una estimación aproximada de la cantidad de radiación que recibió una persona, se sabrá mucho acerca de los efectos en la salud.

Busque información detallada en la televisión local y emisoras de radio, la página de manejo de emergencias de su gobierno local, los sitios Web del gobierno federal, como la *Federal Bureau of Investigation* y por sus medios de comunicación social como Twitter y Facebook.

Antes

Prepárese para un ataque radiológico conociendo el mejor método para protegerse y proteger a su familia durante un ataque es la utilización del tiempo, la distancia y la cobertura. Después de una explosión radiológica, usted debe:

- Reduzca al mínimo el tiempo de exposición a los materiales de radiación de la bomba sucia.
- Manténgase a buena distancia de la fuente; caminar, incluso una corta distancia de la escena podría proporcionar una protección significativa ya que la tasa de dosis se reduce drásticamente con la distancia.
- Protéjase de la exposición externa y la inhalación de material radiactivo.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un ataque radiológico.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Refugio en el Lugar

Buscar refugio en un evento *RDD* es absolutamente necesario. Hay dos tipos de refugios (explosión y lluvia radiactiva). A continuación se describen los dos tipos de refugios:

- Refugios para explosión están específicamente contruidos para ofrecer algún tipo de protección contra la presión de la explosión, radiación inicial, el calor y el fuego. Pero ni siquiera un refugio para explosiones puede resistir el impacto directo de una explosión nuclear.

- Refugios para lluvia radiactiva no necesitan ser especialmente contruidos para brindar protección contra tal. Puede tratarse de cualquier espacio protegido, siempre que las paredes y el techo sean lo suficientemente gruesos y densos como para absorber la radiación emitida de las partículas de la lluvia radiactiva.

Pregúnteles a los funcionarios si se designó algún edificio público de su comunidad como refugio para lluvia radiactiva. Si no se designó ninguno, haga su propia lista de posibles refugios cerca de su hogar, lugar de trabajo y escuela. Estos lugares incluirían sótanos o el área central, sin ventanas, de los pisos ubicados en la mitad de edificios altos, así como transportes subterráneos y túneles.

Si usted vive en un edificio de apartamentos o en un edificio alto, hable con el administrador sobre cuál es el lugar más seguro del edificio para refugiarse y sobre cómo mantener a los ocupantes del edificio hasta que sea seguro salir.

+ Evacuación

La evacuación cuando una nube radiactiva esté pasando podría resultar en mayores exposiciones que refugiarse en un lugar. La mejor línea de acción estará a cargo de los funcionarios de emergencia.

Durante

Si se encuentra afuera cuando se produce un ataque radiológico, cúbrase la nariz y la boca e ingrese a un edificio cercano. Es importante reducir al mínimo el tiempo de exposición y aumentar la distancia para protegerse de la exposición potencial.

+ En su Hogar

- Si se encuentra en el interior, revise su edificio por daños y encuentre un mejor refugio si es necesario.

- Cierre las ventanas y puertas y apague todos los sistemas de calefacción, refrigeración y ventilación.
- Quédese en el lugar y manténgase informado a través de la radio o televisión local.
- Protéjase con una pieza de material gruesa entre usted y los materiales radiactivos.

+ Si Usted ha Sido Expuesto a la Radiación

- Manténgase alejado de cualquier columna de humo o nube de polvo.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel, filtro o un paño húmedo para evitar la inhalación o la ingestión de material radiactivo.
- Camine hacia adentro de un edificio, con puertas y ventanas cerradas, lo más rápido que pueda y de una manera ordenada y escuche la información de los auxiliares de emergencia y de las autoridades.
- Quitarse la ropa contaminada tan pronto como sea posible, colocarla en un recipiente sellado, como una bolsa de plástico. La ropa puede ser utilizado más adelante para calcular su exposición.
- Lave suavemente la piel para eliminar la posible contaminación, asegúrese de que ningún material radiactivo entra en la boca o se transfiere a áreas de la cara donde se pueda mover fácilmente hacia la boca y pueda ser ingerida. Por ejemplo, no coma, beba o fume antes de eliminar la contaminación.

Después

Después de un incidente radiológico, recuerde que si usted está expuesto puede exponer o contaminar a otras personas con quienes entre en contacto. Evite el contacto con otras personas hasta que usted (o ellos) sean descontaminados. Busque atención médica después de que los funcionarios le indiquen que es seguro salir de su ubicación, especialmente si usted ha inhalado o ingerido material radiactivo. No regrese o visite el lugar del incidente, por ningún motivo, hasta que las autoridades locales lo hayan declarado que es seguro.

+ Áreas Afectadas

En los días y semanas posteriores al uso a un *RDD*, los funcionarios podrían:

- Establecer, con cuidado, un plan de seguimiento y evaluación de las zonas afectadas.
- Imponer cuarentenas cuando sea necesario para evitar más exposición.
- Eliminar la contaminación de las áreas donde las personas sigan expuestas.

+ Consecuencias a Largo Plazo

- Una de las preocupaciones a la exposición de radiación es un riesgo elevado de desarrollar cáncer más adelante en la vida. Un programa de vigilancia médica a largo plazo podría ser establecido para las víctimas de un ataque radiológico significativo para poder vigilar los efectos potenciales para la salud.

Ataques Terroristas

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Ataques Terroristas

El terrorismo es el uso ilegal de la fuerza o la violencia por una persona o un grupo. El objetivo es intimidar o coaccionar a sociedades o gobiernos en un esfuerzo por promover otras creencias políticas o ideológicas. Estos ataques pueden adoptar muchas formas, y podrían ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Los terroristas suelen aprovechar las vulnerabilidades, y pueden utilizar la tecnología, materiales peligrosos, agentes biológicos u otros métodos para crear trastornos devastadores para la comunidad. El terrorismo se desarrolla a través del miedo. Si planificamos cómo responder ante un ataque terrorista, se puede mejorar en gran medida las posibilidades de supervivencia. También puede disminuir el impacto de los ataques al reducir el miedo posterior.

+ Lo que Usted Necesita Saber

El Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU. recomienda que las personas estén conscientes de su entorno y reporten cualquier actividad sospechosa llamando al 911. Si una situación parece incómoda o extraña, muévase o váyase del lugar. Tome precauciones al viajar. No acepte paquetes de extraños y no deje su equipaje desatendido. Usted debe reportar inmediatamente a la policía o personal de seguridad, cualquier comportamiento inusual, paquetes sospechosos o desatendidos y aparatos extraños. Vea dónde están las salidas de emergencia de los edificios que frecuenta. Planee cómo salir en caso de emergencia. También, esté preparado para prescindir de los servicios de los que depende normalmente tal como luz, teléfono, gas natural, bombas de gasolina, cajas registradoras, cajeros automáticos y transacciones por Internet.

Terminología Asociada al Terrorismo

+ **Amenaza Biológica**

Liberación intencional de gérmenes u otras sustancias dañinas que pueden causar enfermedades.

+ **Ataque Químico**

Liberación intencional de gases tóxicos, líquidos o sólidos que pueden envenenar a las personas y al medio ambiente.

+ **Radiación**

La propagación de radiación dañina a través de una explosión, como una "bomba sucia".

+ **Explosión Nuclear**

Detonación deliberada de un dispositivo nuclear que resulta en una luz intensa, calor, radiación y daño colateral.

+ **Explosiones**

Uso de explosiones que causen heridas mortales o la destrucción de propiedades. Esto puede incluir el uso de artefactos explosivos improvisados (IEDs, por sus siglas en inglés) o bombas caseras.

En caso de un ataque terrorista, puede encontrar información detallada de las agencias locales de seguridad pública, en su televisión local y en estaciones de radio. Además, póngase en contacto con su departamento de policía local o agencia local de manejo de emergencias para información sobre cómo prepararse.

Antes

Algunas acciones se pueden tomar antes de un incidente terrorista para ayudarle a usted y a su familia. Esto puede incluir informarse acerca de los riesgos que puedan afectar a su comunidad y la planificación sobre cómo se puede responder.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un ataque terrorista.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Amenaza de Bomba

Si recibe por teléfono una amenaza de bomba, usted debe obtener la mayor información posible. Trate de hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo va a explotar la bomba?
- ¿Dónde está ahora?
- ¿Qué aspecto tiene?
- ¿Qué tipo de bomba es?
- ¿Qué la hará detonar?
- ¿Usted colocó la bomba?

Trate de mantener a la persona que llama en el teléfono y grabe todo lo que dice. Notifique a la policía y a la administración del edificio inmediatamente. Si la amenaza parece creíble, evacue el edificio inmediatamente.

+ Cartas y Paquetes Sospechosos

Tenga cuidado con cartas y paquetes sospechosos. Pueden contener explosivos, agentes químicos o biológicos. Sea especialmente

cauteloso en su lugar de trabajo. Algunas características típicas de los paquetes sospechosos pueden incluir:

- Remitentes inesperados o desconocidos.
- No tener remitente o la dirección del remitente no puede ser verificada como legítima.
- Marcado con endosos restrictivos tales como "Personal", "Confidencial" o "No pasar por rayos X".
- Que tengan cables o papel aluminio que sobresalgan, olores y manchas extrañas.
- Que el sello muestre una ciudad o estado que no coincida con la dirección de retorno.
- Que tengan un peso inusual debido a su tamaño o que tengan una forma desigual o extraña.
- Que tengan un mensaje amenazante.
- Que estén etiquetados de forma inadecuada o inusual.
- Que tengan franqueo o material de embalaje excesivo, tales como cinta adhesiva y cuerda.
- Que tengan faltas de ortografía en palabras comunes.
- Que estén dirigidos a alguien que ya no está en su organización o que tengan fechas pasadas.
- Que tengan títulos incorrectos o títulos sin un destinatario.
- Que no estén dirigidos a una persona específica.
- Que tengan la dirección escrita a mano o mal escrita.

Durante

Si se produce un atentado terrorista, es importante que mantenga la calma y siga las instrucciones de los funcionarios locales y del personal de servicios de emergencia. Usted debe estar consciente de su entorno y atento a ataques adicionales. Mire la televisión y escuche las radios locales para obtener instrucciones e información sobre viajes e instrucciones de los funcionarios locales. Si usted está ubicado en el área donde se produce el ataque, busque a personas heridas y proporcione primeros auxilios.

+ En su Hogar

- Si el desastre ocurre cerca de su casa mientras usted está allí, compruebe si hay daños usando una linterna. No encienda fósforos ni velas ni encienda interruptores eléctricos. Revise si hay incendios, riesgos de incendio u otros peligros en el hogar. Revise que no haya fugas de gas, empezando por el calentador de agua. Si huele gas o sospecha que hay una fuga, cierre la válvula principal de gas, abra las ventanas y saque a todos afuera rápidamente.
- Apague cualquier otro sistema que esté dañado.
- Encierre o asegure a sus mascotas.
- Llame a la persona de contacto de su familia – no utilice el teléfono otra vez a menos que sea una emergencia que amenaza una vida. En algunos casos, los teléfonos celulares no funcionan. Considere la posibilidad de enviar mensajes de texto u otros medios de comunicación.
- Vigile a sus vecinos, sobre todo los que son de edad avanzada o que sufran discapacidades.

+ Si hay una explosión

- Llame al 9-1-1

- Colóquese debajo de una mesa o escritorio resistente si hay cosas que están cayendo a su alrededor. Cuando dejen de caer, váyase rápidamente, tomando precaución con pisos y escaleras obviamente debilitados. Al salir del edificio, sea especialmente cuidadoso con la caída de escombros.
- Salga del edificio lo más rápido posible. Arrástrese por el piso si hay humo. No trate de recuperar objetos personales o de hacer llamadas telefónicas.
- No utilice los ascensores.
- Revise si hay incendios u otros peligros.
- Una vez que esté afuera, no se pare frente a las ventanas, puertas de vidrio u otras áreas potencialmente peligrosas.
- Aléjese de las aceras o calles que puedan ser utilizadas por las autoridades de emergencia u otras personas que todavía salen del edificio.
- Si está atrapado en los escombros:
 - Utilice una linterna, si es posible, para indicar su ubicación a los socorristas.
 - Déle golpecitos a un tubo o a una pared para que los socorristas puedan oír dónde está usted ubicado.
 - Si es posible, use un silbato para llamar la atención de los socorristas.
 - Grite sólo como último recurso. Gritar puede causar que inhale cantidades peligrosas de polvo.
 - Evite movimientos innecesarios para no levantar polvo.

- Cúbrase la nariz y la boca con cualquier cosa que tenga a mano. (Material grueso de algodón puede actuar como un buen filtro. Trate de respirar a través del material).

Después

Después de un ataque terrorista, se espera fuerte participación policia a nivel local, estatal y federal. Estas agencias investigarán el incidente, y la ubicación será tratada como la escena de un crimen. Su lugar de trabajo o su escuela pueden permanecer cerradas, y puede haber restricciones en los viajes nacionales e internacionales. Usted y su familia quizás tengan que evacuar la zona, según las instrucciones de las autoridades locales. Además, le espera una amplia cobertura de los medios de comunicación y el aumento de presencia policial, aunque el ataque no se haya producido en su comunidad.

Calor Extremo

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Calor Extremo

El calor es la principal causa de muerte relacionada con el clima en los Estados Unidos. El calor mata al llevar el cuerpo humano más allá de sus límites. En el calor extremo y la alta humedad, la evaporación disminuye y el cuerpo debe trabajar más para mantener una temperatura normal.

Las condiciones que pueden inducir enfermedades relacionadas con el calor son la mala calidad del aire y la poca o ninguna circulación de aire. Como resultado, las personas que viven en áreas urbanas tienen un mayor riesgo de los efectos de una prolongada ola de calor que los que viven en las zonas rurales. Además, el asfalto y el concreto almacenan el calor por más tiempo y lo liberan poco a poco durante la noche, lo que puede producir temperaturas nocturnas más altas.

La prevención es su mejor defensa contra las enfermedades relacionadas con el calor. Usted puede estar preparado conociendo los síntomas de trastornos por calor y por sobreexposición al sol, manteniéndose hidratado y estando preparado para dar los primeros auxilios.

+ Afecciones que Pueden Resultar del Calor Extremo

Afección	Síntomas	Primeros Auxilios
Quemaduras de Sol	<ul style="list-style-type: none">• Piel enrojecida• Dolor• Posible hinchazón• Ampollas	<ul style="list-style-type: none">• Tome una ducha• Utilice jabón para limpiar la piel• Aplique una gasa

	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre • Dolor de cabeza 	<p>seca y estéril</p> <ul style="list-style-type: none"> • Busque atención médica
Calambres por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Espasmos dolorosos (en las piernas o el abdomen) • Fuerte sudoración 	<ul style="list-style-type: none"> • Muévase a un lugar más fresco • Estire suavemente los músculos para aliviar los espasmos • Tome sorbos de agua fría cada 15 minutos • Nada de cafeína ni alcohol • Deje de tomar líquidos si tiene náuseas
Agotamiento por Calor	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerte sudoración • Puede sentirse frío, estar pálido, enrojecido o tener una temperatura corporal normal • Desmayos, mareos • Agotamiento • Dolores de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuéstese • Afloje o quítese la ropa • Aplique paños o toallas húmedas y frescas • Busque un ventilador o aire acondicionado • Tome sorbos de agua si está despierto • Deje de tomar líquidos si tiene náuseas • Busque atención médica inmediata si comienzan los vómitos

Insolación	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura alta de más de 103 ° F • Piel caliente, roja y seca • Pulso rápido, débil o fuerte • Falta de sudoración • Mareos, náuseas y confusión • Posibilidad de caer inconsciente 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Peligro! Llame al 9-1-1 • Vaya a un lugar más fresco • Quítese la ropa • Dese baño de agua fresca, esponja o cúbrase en una sábana fresca y húmeda • Observe la respiración • Tenga extrema precaución • Use ventiladores y aires acondicionados
------------	--	---

La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) puede emitir los siguientes resultados relacionados con el calor cuando las condiciones lo ameritan. Durante las emergencias extremas de calor, se puede encontrar información detallada acerca de ellas en sus canales locales de televisión y radio, en el Servicio Meteorológico Nacional, y en la NOAA.

Términos Claves

+ Contingencias de Calor Excesivo

Una contingencia de calor excesivo se emite cuando existe la posibilidad de un acontecimiento de calor excesivo dentro de los 3-7 días siguientes. Un pronóstico proporciona información para aquéllos

que necesitan una ventaja considerable de tiempo para prepararse para la emergencia, como son los servicios públicos, la gestión de emergencias y de salud pública.

+ Vigilancia de Calor Excesivo

Una vigilancia de calor excesivo se emite cuando las condiciones son favorables para un evento de excesivo calor dentro de las próximas 12 a 48 horas. Esto significa que el riesgo de una ola de calor ha aumentado, pero su incidencia y el momento son todavía inciertos. Una vigilancia proporciona suficiente tiempo para aquéllos que necesitan prepararse para la emergencia, como son las ciudades que cuentan con planes de reducción para eventos de calor excesivo.

+ Alerta de Exceso de Calor/Aviso

Una alerta o aviso de calor excesivo se emite cuando una emergencia de calor excesivo se produce, es inminente o tiene una muy alta probabilidad de ocurrir en las próximas 36 horas. La alerta se utiliza para condiciones que suponen una amenaza para la vida o la propiedad. Un aviso es para condiciones menos graves que causan molestias o inconvenientes significativos y, si no se tiene cuidado, podría conducir a una amenaza a la vida y/o la propiedad.

Antes

Prepararse para el calor extremo puede proteger a su familia. Hay pasos que usted puede tomar para hacer que su hogar sea un mejor lugar para alojarse durante los períodos de calor extremo.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre una onda de calor extrema.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare un Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Prepare su Hogar

- Instale ajustadamente aires acondicionados en las ventanas; aíse si es necesario.
- Verifique los conductos de aire acondicionado para el aislamiento adecuado.
- Instale reflectores temporales en las ventanas entre la ventana y la cortina, como cartón forrado en aluminio, para reflejar el calor hacia afuera.
- Coloque puertas con ribetes y séllelas para mantener adentro el aire fresco.
- Cubra con cortinas, persianas o toldos las ventanas que reciben el sol por la mañana o por la tarde. Toldos o persianas pueden reducir el calor que entra en una casa hasta en un 80 por ciento.
- Mantenga las contraventanas instaladas todo el año.

+ Planee Dónde Ir

- Busque un lugar público, como una biblioteca o un centro comercial al que se puede ir durante los momentos más calurosos del día. En algunas jurisdicciones se abren centros de enfriamiento u otros lugares en los que usted y su familia pueden ir durante el calor extremo.

Durante

Durante una emergencia de calor, hay maneras en que usted puede protegerse a sí mismo y a su familia de enfermedades y lesiones.

+ En su Casa

- Permanezca en el interior el mayor tiempo posible y limitar su exposición al sol.
- Permanezca en el piso más bajo y alejado del sol si el aire acondicionado no está disponible. El calor sube.

+ En su Vehículo

- Nunca deje a los niños o a las mascotas solas en vehículos cerrados. La mala calidad del aire y la poca o ninguna circulación de aire significa que, incluso con las ventanas abiertas, los niños o las mascotas están en peligro de enfermedades relacionadas con el calor.

+ Proteja su Familia

- Aliméntese balanceadamente con comida ligera, coma regularmente y evite tabletas de sal a menos que sea necesario.
- Beba mucha agua. Consulte a su médico si tiene problemas de retención de líquidos.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas ya que elevan la temperatura corporal.
- Vístase con ropa holgada, ligera y de colores claros que cubran tanta piel como sea posible.
- Proteja su cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha. Use protector solar en la piel expuesta cuando se encuentre al aire libre.
- Evite el trabajo físico duro durante la parte más calurosa del día. Utilice un sistema de compañeros y tome descansos frecuentes.

+ Dónde ir

- Pase la parte más calurosa del día en edificios públicos (bibliotecas, escuelas, centros comerciales, etc.) o en instalaciones de enfriamiento designadas.

Después

Durante y después de los eventos de calor extremo, recuerde revisar a su familia, amigos y vecinos que están solos y no tienen aire acondicionado. Si usted tiene 65 años de edad o más, haga que un amigo o pariente le llame dos veces al día para comprobar cómo se encuentra durante una ola de calor. Si conoce a alguien en ese grupo de edad, revise cómo están al menos dos veces al día. Después de las condiciones de calor extremoso, todavía es probable que esté bastante calido. Continúe hidratándose y protéjase a sí mismo y a su familia de las enfermedades relacionadas con el calor.

Ciber-delincuencia y terrorismo cibernético

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Ciber-delincuencia y terrorismo cibernético

A diferencia de las amenazas físicas que requieren acción inmediata, las amenazas cibernéticas son a menudo difíciles de identificar y entender. Las amenazas cibernéticas incluyen virus que borran sistemas completos, intrusos que entran en su computadora y modifican archivos, que usan su computadora para atacar las de otras personas o que roban información confidencial. El espectro de los riesgos cibernéticos es ilimitado, las amenazas pueden tener efectos de gran alcance tanto a nivel individual, comunitario, organizacional así como a nivel nacional.

+ Impactos Potenciales de la Delincuencia Informática

- La delincuencia informática organizada, los hackers patrocinados por el Estado y el espionaje cibernético pueden plantear riesgos para la seguridad nacional de nuestro país.
- El transporte, la energía y otros servicios pueden ser interrumpidos por incidentes mayores cibernéticos de gran escala. La extensión de la interrupción es impredecible, ya que solo podrá ser determinada por muchos factores desconocidos tales como el blanco y el tamaño del incidente.
- La vulnerabilidad y la pérdida de datos se incrementa si la red de una organización se ve comprometida. La información sobre la empresa, sus empleados y sus clientes podrían estar en riesgo.
- Los dispositivos personales como computadores, tabletas, teléfonos móviles y sistemas de juegos que se conectan a Internet son vulnerables a la penetración. La información personal puede estar en riesgo si no se tiene la seguridad adecuada.

Puede encontrar información más detallada acerca de las preocupaciones actuales en la pagina del Departamento de Seguridad Nacional (*Department of Homeland Security.*) Su proveedor personal de programas anti-virus y de seguridad de su computadora también tendrá más información sobre cómo proteger adecuadamente su equipo y sus dispositivos.

Antes

Usted puede aumentar las posibilidades de evitar sus riesgos cibernéticos mediante el establecimiento de controles adecuados y compartiendo información con sus amigos y familiares, cuando existen riesgos conocidos.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre ciber-delincuencia y terrorismo cibernético.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Informática Personal

- Conéctese a Internet solamente a través de redes seguras y protegidas con contraseña.
- No haga clic en enlaces o ventanas emergentes, ni abra archivos adjuntos, ni responda mensajes de correos electrónicos de desconocidos.

- Si no está seguro del remitente, no haga clic en las direcciones electrónicas. En su lugar, escriba la dirección a mano o sencillamente no la visite.
- No responder solicitudes en línea que soliciten su información de identificación personal "*Personally Identifiable Information*" (PII); la mayoría de las organizaciones (bancos, universidades, empresas, etc.) no piden su información personal por Internet. PII incluye, pero no está limitado a, su nombre completo, número de seguro social, dirección, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento, número de licencia de conducir, número de la matrícula de su vehículo, números de tarjetas de crédito y descripción de su apariencia física.
- Limite la información que está compartiendo revisando la configuración de privacidad de sus cuentas en las redes sociales.
- Proteja todos los dispositivos que se conectan a las cuentas de Internet y a sus cuentas de usuario con una contraseña. Cree una contraseña "fuerte" que contenga varios caracteres, números, letras mayúsculas y símbolos, siempre que sea posible.
- No use la misma contraseña dos veces. Elija una contraseña que signifique algo únicamente para usted y cámbiela regularmente.
- Si ve algo sospechoso, repórtelo a las autoridades correspondientes.
- No abra correos electrónicos sospechosos de remitentes que no conozca.

Durante

Si usted cree que es víctima de un ataque cibernético, o si cree que se ha producido un ataque, tome medidas para asegurarse de que sus datos personales estén protegidos.

+ Acciones Inmediatas

- Asegúrese de que los programas de todos los sistemas estén al día.
- Realice un análisis para asegurarse de que su sistema no está infectado o actuando sospechosamente.
- Si encuentra un problema, desconecte el dispositivo de Internet y realice una restauración completa del sistema.

+ En el Hogar

- Desconecte el dispositivo (computadora, sistema de juego, tabletas, etc.) del Internet. Al eliminar la conexión de Internet, se evita que un atacante o un virus tengan la posibilidad de entrar a su computadora y realizar tareas tales como la localización de sus datos personales, manipular o borrar archivos o usar de su equipo para atacar a otros.
- Si tiene un programa de antivirus instalado en su equipo, actualice las definiciones de virus (si es posible) y realice un análisis manual de todo el sistema. Instale todas las revisiones pertinentes para evitar vulnerabilidades.

+ En el Trabajo

- Si tiene acceso a un departamento de tecnología de la información (TI), póngase en contacto con ellos inmediatamente. Mientras más pronto puedan investigar y limpiar su computadora, habrán menos daños a su equipo y a otros equipos de la red.
- Si usted cree que podría haber revelado información sensible acerca de su organización, notifíquelo a las personas adecuadas dentro de su organización, incluidos los administradores de red. Ellos pueden estar en alerta ante cualquier actividad sospechosa o inusual.

+ En un Lugar Público (biblioteca, escuela, etc.)

- Informe inmediatamente a un bibliotecario, profesor o el gerente de turno. Si tienen acceso a un departamento de TI, póngase en contacto con ellos de inmediato.

+ Si su PII se Encuentra Comprometido

- Cambie inmediatamente todas las contraseñas, empezando con sus contraseñas de cuentas financieras. Si ha utilizado la misma contraseña para varias cuentas, asegúrese de cambiarla en cada cuenta y no utilice la misma contraseña en el futuro.
- Si cree que la amenaza fue causada por código malicioso, desconecte el Internet de su computadora.
- Reinicie el equipo en modo seguro y realice una restauración completa del sistema.
- Contacte a las compañías, incluyendo los bancos donde tiene cuentas, así como a las compañías que reportan créditos.
- Cierre todas las cuentas que puedan haber sido comprometidos. Esté atento a los cargos inexplicables o no autorizados en sus cuentas.

Después

Después de un ataque cibernético que afecte personalmente su información o la información de su organización, tome medidas para asegurarse de que sus datos están protegidos y haga los reportes correspondientes a la policía local.

+ Reporte el Ataque

- Presente una denuncia ante la policía local para que haya un registro oficial de los hechos.
- Informe de los crímenes en línea o fraudes al *United States Secret Service (USSS) Electronic Crimes Task Force* o al *Internet Crime Complaint Center*.

- Reporte el robo de identidad a la Comisión Federal de Comercio.

+ Proteja su Información

- Si su PII se encuentra comprometida, considere cualquier otra información que pueda estar en riesgo. Dependiendo de qué tipo de información fue robada, puede que tenga que ponerse en contacto con otras agencias, por ejemplo, si alguien ha tenido acceso a su número de Seguro Social, comuníquese con la Administración de Seguro Social de los EE.UU. También debe ponerse en contacto con el Departamento de Vehículos Motorizados si su licencia de conducir o registro del vehículo ha sido robado.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Enfermedades transmitidas por alimentos (a veces llamada enfermedades alimenticias o intoxicación por alimentos) es cualquier enfermedad resultante del consumo de alimentos contaminados, bacterias patógenas, virus o parásitos que contaminan los alimentos. Cada año, 48 millones de personas (1 de cada 6 estadounidenses) en los EE.UU. se enferman por los alimentos contaminados. Los alimentos pueden contaminarse a través de una variedad de mecanismos y puede ocurrir en cualquier etapa en el proceso de producción de alimentos para el consumo.

+ Los síntomas comunes

- Malestar estomacal
- Calambres abdominales
- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Fiebre
- Deshidratación

+ Causas más comunes

- Lavado inadecuado de manos
- La contaminación intercambiada
- Temperatura de almacenamiento y cocción

- Contaminación de los alimentos por residuos

Puede encontrar información detallada sobre las enfermedades transmitidas por alimentos si se pone en contacto con su departamento de salud local o si visita el sitio Web del Centro de Control de Enfermedades (*Center for Disease Control*).

Antes

En el hogar, la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos consiste principalmente en las buenas prácticas de seguridad alimentaria. Muchas formas de intoxicación por alimentos pueden prevenirse, incluso si la comida está contaminada, con el hecho de cocinarla completamente y comerla enseguida o refrigerarla de forma efectiva. Asegúrese de lavarse bien las manos con agua tibia y jabón antes de preparar alimentos. Si usted está enfermo o ha estado enfermo en los últimos 3 días, no prepare comida para otras personas.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre una enfermedad transmitida por alimentos.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Claves para mantener los alimentos seguros en el hogar

- Manténgalos limpios

- Mantenga los alimentos crudos y cocinados por separado
- Cocínelos completamente
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
- Utilice agua potable y materias primas

+ Refrigeración

Alimentos perecederos crudos o cocidos (alimentos que se pueden echar a perder) deben ser refrigerados o congelados rápidamente. Si los alimentos perecederos reposan a temperatura de ambiente por más de 2 horas, quizás no sea seguro comerlos. Los refrigeradores deben ser fijados a 40 grados o menos y los congeladores deben mantenerse a 0 grados.

+ Cocinando Alimentos

Los alimentos deben ser cocinados el tiempo suficiente y a una temperatura lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades. Se debe utilizar un termómetro para carnes para asegurarse que los alimentos sean cocinados a una temperatura interna apropiada:

- 145 grados para asados, filetes y chuletas de res, ternera, cerdo y cordero, seguido de 3 minutos de tiempo de descanso después que la carne se aleja de la fuente de calor
 - 160 grados para la carne de res molida, ternera, cerdo y cordero
 - 165 grados para las aves de corral
- Los alimentos fríos se deben mantener fríos y los alimentos calientes deben mantenerse calientes.

- Las frutas y verduras deben ser lavadas con agua corriente antes de comer, cortar o cocinar. Un cepillo para alimentos puede ser utilizado con agua corriente para lavar frutas y verduras de la piel gruesa.
- La carne cruda, aves, mariscos y sus jugos deben mantenerse lejos de otros alimentos.

+ Limpiando

- Las personas deben lavarse las manos por lo menos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de manipular carne cruda, aves, pescados, mariscos, frutas o huevos. Antes de manipular cualquier alimento, las personas también deben lavarse las manos después de usar el baño, cambiar pañales o tocar a los animales.
- Los utensilios y superficies deben limpiarse con agua caliente y jabón antes y después de que se utilizan para preparar los alimentos. Cloro diluido (1 cucharadita de lejía en un ¼ de galón de agua caliente) puede también ser utilizado para desinfectar los utensilios y superficies.

Durante

El único tratamiento necesario, contra la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos, es restituir los líquidos y electrolitos que se pierden para así prevenir la deshidratación. Recuerde que los bebés y los niños son propensos a deshidratarse con mayor rapidez por la diarrea y el vómito, debido a su menor tamaño corporal. Las personas mayores y los adultos con sistemas inmunológicos débiles también deben tomar soluciones de rehidratación oral para prevenir la deshidratación.

Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a detener la diarrea en adultos. Sin embargo, las personas con diarrea con sangre (un signo de bacterias o infección por parásitos) no deben usar estos

medicamentos. Si la diarrea es causada por bacterias o parásitos, los medicamentos de venta libre pueden prolongar el problema. Los medicamentos para tratar la diarrea en adultos pueden ser peligrosos para los bebés y los niños y sólo debe ser dados bajo la supervisión de un profesional de la salud.

+ Tratando las Enfermedades Transmitidas por Alimentos

- Beba muchos líquidos como jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos para reemplazar los líquidos y electrolitos.
- Beba pequeñas cantidades de líquidos claros o chupe cubitos de hielo si el vómito es un problema.
- Reintroduzca gradualmente alimentos, comenzando con alimentos suaves y fáciles de digerir como el arroz, las papas, pan tostado o pan, cereales, carne magra, puré de manzana y plátano.
- Evite los alimentos grasos, alimentos azucarados, productos lácteos, la cafeína y el alcohol hasta que la recuperación sea completa.

+ Bebés y Niños

- Proporcionar soluciones de rehidratación oral como el agua y las bebidas con electrolitos.
- Déle a su niño alimentos tan pronto como tenga hambre.
- Déle leche materna a los bebés o fórmula sin diluir, como de costumbre, junto con soluciones de rehidratación oral.

+ Consulte a su Médico

Si se diagnostica la causa específica de la enfermedad transmitida por los alimentos, el médico puede recetar medicamentos, como antibióticos, para tratar la enfermedad. La hospitalización puede ser

necesaria para tratar los síntomas y complicaciones que amenazan la vida, tales como la parálisis y la deshidratación severa.

Epidemia de Influenza

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Epidemia de Influenza

Una epidemia de influenza (gripe), es un brote mundial de una nueva versión del virus de la gripe que puede propagarse fácilmente de persona a persona. Al igual que la gripe de temporada la cual muchas personas sufren cada año, la gripe pandémica probablemente se propague por personas infectadas cuando alguien tose o estornuda o cuando tocan una superficie infectada. A diferencia de la gripe de temporada, la gente tiene poca inmunidad al nuevo virus de la gripe que causa una epidemia, y muchas más personas se enfermen.

+ Pautas de salud recomendadas por Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC – *Centers for Disease Control*)

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas y evite visitar lugares concurridos.
- Si se enferma de influenza, los CDC recomiendan que se quede en casa y evite ir al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar infectarlos. Evite el contacto con otras personas hasta que su temperatura corporal vuelva a la normalidad por más de 24 horas y sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre.

Información adicional sobre una epidemia de influenza pandémica se puede encontrar en el sitio Web de los CDC o del departamento de salud pública local. Durante un brote, la televisión local, la radio y la agencia local de manejo de emergencias pueden proporcionar información adicional.

Antes

Es probable que usted sepa que una epidemia se está ocurriendo debido a la naturaleza de la propagación de la enfermedad. Como la naturaleza de una epidemia es propagada de persona a persona, es importante contar con suministros dentro de su casa, en caso de que tenga que aislarse de la población. Además, las medidas adoptadas para prevenir la gripe común pueden ayudar a evitar contraer la gripe causada por una epidemia.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre una epidemia de influenza.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Suministros Adicionales

- Aumente el suministro de alimentos de emergencia y agua para estar cubierto hasta dos semanas, en lugar de tres días. Durante una

epidemia, si no tiene acceso a una tienda o si las tiendas están agotadas de suministros, es importante que usted tenga suministros adicionales a la mano.

- Revise periódicamente la medicación que necesita tomar para asegurarse de que tenga provisiones suficientes en su hogar.
- Tenga medicamentos sin receta y otros suministros médicos a la mano, incluyendo analgésicos, remedios para el estómago, contra la tos y el resfrío, líquidos con electrolitos y vitaminas.

+ Busque consejo médico y tratamiento

- Comuníquese con su médico para averiguar la mejor manera de evitar la gripe
- Vacúnese contra la gripe cada año, especialmente si usted es una persona en alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.
- Discuta sus problemas de salud con su médico.

+ Mantenerse saludable

- Practique una buena higiene y lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Periódicamente limpie las superficies que son tocados por muchas personas.
- Manténgase sano comiendo una dieta equilibrada, haga ejercicio regularmente y descanse lo suficiente.

Durante

Si se produce una epidemia de gripe, es probable que sea un brote prolongado y se extienda durante un período de varios meses, que podrían requerir cambios temporales en su rutina, tales como en la

escuela, el trabajo, el transporte y otros servicios públicos. Durante un brote, los hospitales y los médicos pueden sentirse abrumados con pacientes enfermos, y las escuelas y los negocios pueden optar por cerrar, y los funcionarios de salud pública pueden sugerir aislamiento o cuarentena para controlar la propagación de la infección.

En caso de un brote de gripe pandémica, la mejor estrategia es practicar una buena higiene para evitar enfermarse, y transmitir la enfermedad a otras personas si se enferma.

+ Mantenerse saludable

- Practique una buena higiene y lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Periódicamente limpie las superficies que son tocadas por muchas personas.

+ Quedarse en casa

- Quédese en casa si está enfermo. No asista ni a la escuela ni al trabajo.
- Para protegerse del contagio de gripe, evite los lugares llenos de gente y reuniones sociales.

Incidentes con Plantas de Energía Nuclear

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Incidentes con Plantas de Energía Nuclear

Las plantas de energía nuclear utilizan el calor generado por la fisión nuclear en un ambiente contenido para convertir el agua en vapor, el cual habilita cuyos generadores a producir electricidad. Las centrales nucleares operan en la mayoría de los estados del país y producen alrededor del 20 por ciento de la energía de la nación. Casi 3 millones de estadounidenses viven a 10 millas de una planta nuclear en funcionamiento.

+ Lo que Necesita Saber

Aunque la construcción y el funcionamiento de estas instalaciones están estrechamente controlados y regulados por la Comisión Reguladora Nuclear (NRC), es posible que ocurran accidentes y actos de terrorismo hacia estas plantas. Un accidente puede producir niveles peligrosos de radiación que podrían afectar a la salud y la seguridad pública de quienes viven cerca de una planta de energía nuclear.

Los gobiernos locales y estatales, las agencias federales y las centrales eléctricas, han detallado los planes de respuesta de emergencia en caso de que ocurra un incidente en una planta de energía nuclear. Los planes definen dos "zonas de emergencia de planificación". Una zona cubre un área dentro de un radio de 10 millas de la planta, dónde es posible que las personas pudieran ser perjudicadas por la exposición directa a la radiación. La segunda zona abarca un área más amplia, por lo general hasta un radio de 50 millas de la planta, y es la zona dónde los materiales radiactivos podrían contaminar el suministro de agua, los cultivos y el ganado.

El peligro potencial de un accidente de una planta nuclear es la exposición a la radiación. Esta exposición podría provenir de la liberación del material radiactivo de la planta en el medio ambiente, por lo general se caracteriza por una nube (o tipo nube) de gases y partículas radiactivas. Los principales peligros para las personas en el área son la exposición del cuerpo a la radiación de la nube y las partículas depositadas en el suelo, la inhalación e ingestión de materiales radiactivos.

Antes o durante un incidente en una planta de energía nuclear, usted puede encontrar información detallada en su canal de televisión y emisoras de radio local, en la agencia local de manejo de emergencias o proveedor de Energía nuclear local.

Antes

Si usted vive a menos de 10 millas de una planta de energía nuclear, debe recibir los materiales anuales de la compañía eléctrica, del estado o del gobierno local. También debe obtener materiales de información pública de emergencia de la compañía eléctrica que opera la planta nuclear local o la oficina de servicios de emergencia local.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un incidente con plantas de energía nuclear.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Refugio en su Lugar

- Es posible que se le pidan que se refugie en un lugar. Identifique un lugar en su edificio que sea seguro para tomar refugio. Esto debería ser una habitación sobre el suelo y que tenga la menor cantidad posible de las aberturas hacia el exterior.

Durante

Si un accidente en una planta de energía nuclear liberara radiación en su área, las autoridades locales activarán las sirenas de alarma u otro método de alerta. También le indicarán a través de los canales de televisión y emisoras de radio locales sobre la manera de protegerse. Siga todas las instrucciones de cerca, incluyendo la forma más segura para evacuar, si es que así se lo indican.

+ Evacuación

- Si se le pide evacuar la zona, mantenga las ventanas y rejillas de ventilación del vehículo cerradas; use el sistema de re-circulación de aire.
- Si se le pide evacuar la zona o siente que su hogar no es seguro, vaya a un refugio público designado. Para encontrar el refugio más cercano en su área, mande un mensaje de texto con la palabra **SHELTER** + su código postal al **43362** (4FEMA), por ejemplo **SHELTER 12345**. Además, puede ponerse en contacto con la oficina local de la Cruz Roja Americana o con su agencia local de manejo de emergencias.

+ Refugio en su Lugar

- Si se le recomienda permanecer en casa, apague el aire acondicionado, los ventiladores, la calefacción y otras tomas de aire.
- Protéjase poniendo material pesado y denso entre usted y la fuente de radiación. Vaya a su refugio o a un lugar por debajo del suelo.
- No utilice el teléfono a menos que sea absolutamente necesario.

+ Si se Encuentra en el Trabajo

- Si su lugar de trabajo está fuera de la zona del incidente, manténgase alejado hasta que las autoridades locales le digan que es seguro regresar. La mayoría de las radiaciones pierden su fuerza con bastante rapidez.

Después

Si un incidente ocurre en una planta de energía nuclear, los funcionarios locales le proporcionarán información sobre las medidas a tomar y cómo mantenerse seguro. Esto incluye recomendaciones sobre si es o no necesario que busque atención médica.

+ Descontaminación

- Si usted ha sido expuesto a la radiación, siga las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales. Se le puede aconsejar tomar una ducha minuciosa.
- Remueva ropa y zapatos que hayan sido expuestos. Coloque la ropa y los zapatos contaminados en recipientes bien cerrados; séllelos y póngalos en un lugar seguro, alejados de usted.
- Busque tratamiento médico para síntomas inusuales, tales como náuseas, tan pronto como sea posible.
- Mantenga la comida en envases cerrados o en el refrigerador. La comida que no estaba previamente cubierta, debe ser lavada antes de ponerla en los envases.

Incendios

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Incendios

Los incendios afectan anualmente a miles de norteamericanos y causan billones de dólares en daños. Asegúrese de que usted y su familia estén informados de cómo tener un hogar seguro. Estar informado y preparado puede ayudar a prevenir incendios, salvar vidas y minimizar daños a la propiedad.

+Lo que usted necesita saber

Los incendios frecuentemente son prevenibles. Como los incendios se esparcen rápidamente, pueden ser particularmente fatales – se puede perder la vida en dos minutos o acabar con una vivienda en tan solo cinco minutos. Mientras el incendio quema, los gases venenosos que se emiten pueden causar que usted se sienta desorientado o con sueño. La principal causa de muertes relacionadas con incendios es asfixia a causa de falta de oxígeno, sobrepasando a las quemaduras en un porcentaje de tres-a-uno.

Antes

Usted puede encontrar información detallada acerca de incendios e incendios incontrolables en su canal de televisión y emisora local, el National Weather Service, la página de **administración de emergencias de su gobierno local** y en canales de medios de comunicación sociales.

+ Pasos para Estar Listo

1 - Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un incendio.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y coloque una en cada Equipo Portátil.

3 – Prepare un Equipo Portátil para cada miembro de su familia. Un Equipo Portátil debe tener fácil acceso, en caso de que tenga que irse de su hogar de prisa. El Equipo Portátil de cada miembro del hogar debe estar empacado en un contenedor resistente y fácil de cargar, por ejemplo, una mochila. Asegúrese que esté listo durante todo el año y que contenga artículos adecuados para cada temporada.
Haga clic para artículos del Equipo Portátil

+ Prepárese: Preparándose y Previniendo Incendios

Los mejores suministros para estar preparados en caso de un incendio son un extinguidor de incendios y detector de humo.

Mantenga su hogar seguro cerciorándose de que su plan de emergencia incorpore consideraciones para incendios, incluyendo rutas de escape y otros pasos importantes que usted puede tomar para protegerse a si mismo y su familia.

+ Mantenga su hogar seguro:

- Instale una alarma de humo dentro de cada área para dormir y en cada nivel de su hogar.
- Coloque alarmas de humo en cada nivel de su residencia, afuera de las recámaras, en el techo o en la parte alta de la pared (de 4 a 12 pulgadas del techo), en la parte superior de las escaleras o en la parte baja de escaleras encerradas y cerca (pero no dentro) de la cocina.
- Duerma con las puertas cerradas. Eso disminuye la velocidad en cual se esparce el incendio.
- Pruebe cada alarma de humo una vez al mes y remplace baterías viejas de inmediato.

- Reemplace las alarmas de humo cada 10 años.
- Mantenga uno o más de un extinguidor de incendio en su hogar y sepa cómo usarlo.
- Mantenga el área de cocinar limpia y nunca deje algo cocinando sin atender.
- Nunca deje algo desatendido cocinándose en la estufa y mantenga el área de cocinar libre de cosas.
- Mantenga fósforos y encendedores cuidadosamente alejados de los niños.
- Coloque calentadores al menos tres pies de cualquier material inflamable. Tenga extremo cuidado al usar métodos alternativos para calentamiento, como estufa de queroseno.
- Revise los cables eléctricos en su hogar y reemplácelos si parecen desgarrados o partidos. No sobrecargue enchufes o cables de extensión.
- Asegúrese que la dirección de su hogar pueda ser claramente vista desde la calle.

+ Plan de Escape para Incendios

- Asegúrese que todos los miembros de su familia sepan qué hacer en caso de un incendio.
- Dibuje un plano del área con al menos dos rutas de escape de cada cuarto de su hogar.
- Seleccione un lugar fuera de su hogar donde todos se reunirán después de escaparse.

- Practique su plan de escape al menos una vez al mes. Puede vendar sus ojos y practicar escaparse ya que la cantidad de humo creado por un incendio real hará su visibilidad casi imposible.
- Considere escaleras de escape para las áreas para dormir que se encuentren en el segundo o tercer piso. Aprenda cómo usarlas y guárdelas cerca de la ventana.
- Practique tocando la puerta antes de abrirla. Si la puerta está caliente, salga por otro lado.

Durante

Si usted se encuentra en una situación de incendio en el hogar, recuerde que es importante evacuar de manera segura y rápida. El fuego y el humo son peligrosos para usted y su familia.

+ Evacue rápidamente y de manera segura

Salga del edificio lo más rápido y seguro que pueda. No pierda tiempo acarreando cosas valiosas o haciendo llamadas telefónicas. Cuando ya esté fuera del edificio, no vuelva a entrar por ningún motivo.

- Si la puerta se siente caliente, no la abra. No abra ninguna puerta con la excepción de la que va utilizar para escapar.
- Si hay humo en su hogar, manténgase cerca del suelo mientras evacua para evitar inhalar gases potencialmente tóxicos.
- Enseñe a los niños a no esconderse debajo de las camas o en los clóset en caso de una emergencia de incendio, ya que esto hará más difícil que los bomberos los encuentren.
- Use las escaleras para escapar y no use un elevador.
- Llame al 9-1-1 o al departamento de bomberos de un lugar fuera de su hogar.

Después

Después que usted y su familia escapen del edificio, reencuéntrense en el lugar de junta predestinado en su plan de emergencia familiar para asegurar que todos están a salvo y bien. Permanezca calmado y tranquilo porque usted puede estar en posición de cuidar de otra gente. Escuche cuidadosamente lo que dice el personal de primera intervención y trate pacientemente las situaciones urgentes primero. Adicionalmente:

- Provea primero auxilios donde sea necesario y deje que un profesional médico examine y trate las lesiones. Víctimas con lesiones o quemaduras serias, deben de ser trasladadas para ayuda médica inmediata.
- Manténgase fuera de edificios dañados. Regrese a su hogar únicamente cuando las autoridades locales de incendios digan que es seguro entrar.
- Deseche la comida que fue expuesta al calor, humo u hollín.
- Contacte a su agente de seguro.
- No deseche las cosas hasta no hacer un inventario. Guarde recibos para gastos relacionados con pérdidas a causa de incendios.

Incidentes con Materiales Peligrosos

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Incidentes con Materiales Peligrosos

Los químicos y las sustancias peligrosas, si son liberadas o mal utilizadas, pueden suponer una amenaza para usted o para el medio ambiente. Las sustancias químicas pueden incluir elementos encontrados en su casa o en su garaje. Los materiales peligrosos pueden contener sustancias que se transportan en carreteras, ferrocarriles, canales y tuberías. Recuerde que un incidente con sustancias químicas o materiales peligrosos puede ocurrir en su comunidad a través de un accidente o acto intencional, como un acto de terrorismo.

Muchos materiales peligrosos no tienen ningún olor, y sólo pueden ser detectados una vez que aparecen los síntomas físicos como ojos llorosos o náuseas. Algunos materiales peligrosos pueden causar la muerte, lesiones graves, daños a la salud de largo plazo y daños a edificios y propiedades. Pueden tener un efecto inmediato (desde algunos segundos hasta algunos minutos) o un efecto retardado (de 2 a 48 horas).

+ Usted puede estar expuesto a sustancias químicas de tres formas:

1. Inhalación de sustancias químicas o materiales peligrosos.
2. Ingeriendo sustancias, alimentos, agua o medicamentos contaminados.
3. Tocar o entrar en contacto con la ropa o cosas que han tocado la sustancia.

El departamento local de bomberos o la agencia de manejo de emergencias, pueden tener información adicional sobre los materiales químicos o peligrosos que puedan afectar a su comunidad.

Antes

Antes de un incidente con materiales peligrosos o productos químicos, es importante conocer los tipos de peligros a los que puede estar expuesto en su hogar y en su comunidad. Este al tanto de los riesgos que pueda haber en su hogar, así como las de su comunidad.

+ Pasos para Estar Listo

- 1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un incidente con materiales peligrosos.
- 2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.
- 3 – Prepare un Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Manténgase Informado

- Póngase en contacto con su oficina de manejo de emergencias local o departamento de bomberos para entender los tipos de productos químicos o materiales peligrosos que puedan afectar a su comunidad.
- Conozca las rutas de evacuación de su casa, trabajo, escuela o los lugares que frecuenta. Identifique las múltiples opciones de evacuación en caso de que la primera ruta escogida no sea segura.

Durante

Si usted ha sido directamente expuesto a cualquier sustancia tóxica, llame al 9-1-1. En muchos casos se necesita una descontaminación en los minutos siguientes a la exposición para minimizar las consecuencias. No deje la seguridad de un refugio para salir a la calle para ayudar a otros hasta que las autoridades anuncien que es seguro hacerlo. Una persona afectada por un agente químico requiere atención médica inmediata. Si hay materiales disponibles para remover con seguridad un producto químico de una persona, trate de ayudar tanto como sea posible, sin embargo, siga esperando la ayuda del personal de auxilio.

+ Obtenga Información

- Escuche emisoras de radio y televisión locales para obtener información detallada e instrucciones. Preste atención a todas las advertencias e instrucciones proporcionadas por las autoridades locales de seguridad pública.

+ Notifique a las Autoridades

- Si usted es testigo de un incidente, derrame o fuga de materiales peligrosos, llame al 9-1-1, a su número de emergencia local o al departamento de bomberos lo antes posible. Evite el contacto con materiales líquidos derramados, humo o depósito sólido condensado. Muévase a un lugar contra el viento y lejos de las columnas de humo visibles.

+ Si se Encuentra Afuera

- Si está afuera durante un incidente, trate de mantenerse arriba, cuesta arriba y contra el viento. Los materiales peligrosos pueden ser transportados rápidamente por el agua y el viento.

+ Si Está en su Vehículo

- Si se encuentra en un vehículo, deténgase y busque refugio en un edificio permanente. Si tiene que permanecer en su vehículo, mantenga las ventanas y rejillas de ventilación del vehículo cerradas y apague el aire acondicionado y la calefacción.

+ Protéjase a Usted y a su Familia

- Mantenga su cuerpo totalmente cubierto y use guantes, calcetines y zapatos a pesar de que estas medidas puedan ofrecer una protección mínima.
- Evite comer o beber cualquier alimento o agua que puedan estar contaminados.

+ Evacuación

- Si se le pide que evacue, hágalo inmediatamente.
- En general, trate de irse por lo menos una milla y media (10 cuadras) de la zona del incidente.
- Manténgase alejado del área del incidente para minimizar el riesgo de contaminación.

+ Refugio en su Lugar

- Se le puede pedir que se refugie en su lugar si se produce un incidente con materiales peligrosos. Si así se lo aconsejan, cierre y asegure todas las puertas y ventanas exteriores. Cierre los difusores, las compuertas de la chimenea y el mayor número posible de puertas interiores. Apague el aire acondicionado y los sistemas de ventilación. En los grandes edificios, ajuste los sistemas de ventilación al 100 por ciento de recirculación para que el aire exterior no entre en el edificio. Si esto no es posible, los sistemas de ventilación deben de ser apagados. Vaya a una habitación preseleccionada como refugio. Este cuarto debe estar por encima del

suelo y tener la menor cantidad de las aberturas hacia el exterior. Selle la habitación cubriendo cada ventana, puerta y ventilación con láminas de plástico y cinta adhesiva. Utilice el material para rellenar grietas y agujeros en la habitación, como los que hay alrededor de las tuberías.

- Si se le pide quedarse en el interior o tomar refugio donde este, hágalo inmediatamente.

+ Si usted o alguien que usted conoce está contaminado

- Actúe rápidamente si ha entrado en contacto con o ha estado expuesto a materiales peligrosos.
- Siga las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales. Se le puede aconsejar tomar una ducha minuciosa o se le puede recomendar que se mantenga alejado del agua y seguir otro procedimiento.
- Tan pronto como sea posible, busque tratamiento médico para síntomas inusuales.
- Coloque la ropa contaminada y los zapatos en recipientes bien cerrados. No permita que entren en contacto otros materiales. Llame a las autoridades locales para obtener información sobre la disposición apropiada.
- Avísele a todos los que entren en contacto con usted de que pudo haber estado expuesto a un material peligroso.

Después

Después de un incidente con materiales peligrosos o productos químicos, es importante recordar que su entorno aún puede contener toxinas. La policía local y los profesionales del manejo de emergencias

le informarán de las acciones que deberá llevar a cabo para la limpieza de su propiedad.

+ Regresar a su Hogar

- Regrese a su casa solo cuando las autoridades le indiquen que es seguro. Abra las ventanas y rejillas de ventilación y encienda los ventiladores para airear el interior.
- Averigüe con las autoridades locales cómo limpiar su terreno y propiedad.
- Reporte cualquier vapor persistente u otros peligros a la oficina de servicios de emergencia local.

Inundaciones

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Inundaciones

Las inundaciones son uno de los peligros más comunes en los EE.UU. Cada año, Illinois, Indiana y Wisconsin son impactados por inundaciones y pueden ocurrir en varias jurisdicciones. Por ejemplo, desde 1981, 99 de los 102 condados de Illinois han sido declarados área de desastres por el presidente a causa de inundaciones.

+ Lo que usted necesita saber

No toda inundación es igual. Algunas inundaciones se desarrollan despacio (frecuentemente durante un período de días). Las inundaciones repentinas pueden desarrollarse rápidamente, algunas veces en solo minutos y sin ninguna señal visible de lluvia. Las inundaciones repentinas, frecuentemente tienen una peligrosa corriente de agua que acarrea piedras, lodo y otros desechos, llevándose la mayoría de las cosas de su camino. Estos son algunos términos que pueden ser usados por oficiales locales para describir las inundaciones de su comunidad:

Vigilancia de inundación	Inundación puede ocurrir
Vigilancia de inundación Repentina	Inundación repentina puede ocurrir. Esté preparado para trasladarse a un terreno de mayor altura.
Advertencia de inundación	Se ha producido una inundación o se producirá una pronto; si se le aconseja evacuar, hágalo de inmediato.

Advertencia de inundación repentina	Se ha producido una inundación repentina; camine hasta un terreno de mayor altura de inmediato.
-------------------------------------	---

Antes

Antes de un suceso, información acerca de los riesgos de inundaciones pueden ser encontrada en la televisión y emisora local, el *National Weather Service*, y la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica. Para enterarse de posibles inundaciones en su área, visite www.weather.gov e ingrese su código postal.

+ Pasos para estar listo

1 - Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre una inundación.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y coloque una en cada Equipo Portátil.

3 – Prepare un Equipo Portátil para cada miembro de su familia. Un Equipo Portátil debe tener fácil acceso, en caso de que tenga que irse de su hogar de prisa. El Equipo Portátil de cada miembro del hogar debe estar empacado en un contenedor resistente y fácil de cargar, por ejemplo, una mochila. Asegúrese que esté listo durante todo el año y que contenga artículos adecuados para cada temporada.

Clic para artículos del Equipo Portátil

+ Prepárese: Evacue o Permanezca

Las inundaciones son una de las emergencias que pueden requerir que usted evacue su hogar. Necesitará mantenerse sintonizado con información local para saber si tiene que evacuar. Hay algunas

acciones que puede tomar hoy para prepararse. Así sabrá qué hacer si tiene que permanecer en su hogar o si necesita irse.

- Si usted no va a evacuar, planea mover artículos esenciales a un piso más alto y manténgase en áreas de mayor altura.
- Si lo aconsejado es evacuar, hágalo de inmediato. Evacuar es sencillo y más seguro antes que las aguas suban. No olvide el Equipo Portátil para cada miembro de la familia, estos deben incluir la Tarjeta de Contactos de Emergencia y su Plan de Emergencia Familiar, el cual incluye sus opciones de lugares de evacuación.
- Tenga su plan de evacuación y siga las rutas recomendables.

+ Si tiene que irse de su casa, recuerde estos consejos:

- No camine a través de agua que se mueve, su fuerza es engañosa.
- Si tiene que caminar a través de agua, elija un camino con agua inmóvil.
- Use un palo para revisar la firmeza del suelo frente a usted.
- No maneje en áreas inundadas porque usted y su vehículo pueden ser rápidamente atrapados.

+ Si usted está en un carro

- No maneje en áreas inundadas.
- Si el agua sube alrededor de su carro, abandónelo. Trasládese de manera segura a una superficie de mayor altura.
- Sepa que 6 pulgadas de agua alcanzarán la parte baja de la mayoría de carros de pasajeros causando pérdida de control y posiblemente pueda quedarse atrapado.

- Esté al tanto de que la mayoría de los vehículos empiezan a flotar con solo 12 pulgadas de agua. 24 pulgadas de agua se llevarán la mayoría de los vehículos, incluyendo camionetas SUV y *pickups*.

+ Otras acciones a tomar:

- Averigüe si usted vive en una área propensa a las inundaciones visitando www.floodsmart.gov
- Sepa si su propiedad está arriba o debajo del nivel marcado de inundación y aprenda acerca de los antecedentes de inundación de su región.
- Pregúntele a su agente de seguro sobre un seguro contra inundaciones. La mayoría de las pólizas de propietario e inquilino no cubren daños por inundación, pero pueden ser accesibles por el Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones (NFIP, *National Flood Insurance Program* por su nombre y siglas en inglés).
- Instale válvulas de retención en el desagüe del edificio para evitar que el agua de la inundación se estanque en las coladeras del desagüe.
- Sella las paredes del sótano con componentes aprueba de agua para evitar filtraciones.
- Eleve artículos en el sótano o a nivel del suelo a pisos con mayor altura para prevenir daños si el agua entra a su hogar.

Durante

Durante una inundación es importante estar al tanto e informado sobre lo que está sucediendo. Escuche las noticias, asegure artículos importantes en lugares de mayor altura y prepárese para tomar la decisión de irse o permanecer. Los siguientes consejos podrán ayudarlo:

+ Manténgase sintonizado con los noticieros

Escuche la radio o televisión para buscar información.

+ ¿Posibilidad de Inundación Repentina?

Sepa que inundaciones repentinas pueden ocurrir. Si hay alguna posibilidad de una inundación repentina, trasládese a un lugar de mayor altura inmediatamente. No espere por instrucciones para moverse.

+ Conozca las áreas propensas a inundarse

Este al tanto de ríos, lechos de ríos secos, canal de drenaje y otras áreas propensas a inundarse repentinamente. Inundaciones repentinas pueden ocurrir en estas áreas con o sin advertencias comunes como nubes o fuertes lluvias.

+ Asegure su hogar

Si debe evacuar, asegure su hogar. Si tiene tiempo, entre a la casa los muebles de la terraza. Mueva los artículos esenciales a un piso alto.

+ Apague los servicios públicos

Apague los servicios públicos en los interruptores o válvulas principales, si así se lo indican. No toque el equipo eléctrico si está mojado o parado en el agua.

Después

Muchas lesiones suceden después que ocurre una inundación. Aguas corrientes, aguas inmóviles y residuos de aguas corrientes presentan varios riesgos incluyendo lesiones, infecciones y peligros con químicos. Estos consejos le ayudarán a usted y a su familia a mantenerse a salvo de las repercusiones de una inundación:

+ Cables de Luz y Cables Eléctricos

Manténgase alejado de cables de luz y cables eléctricos. El asesino número dos de las inundaciones, después del ahogamiento, es la electrocución. Las corrientes eléctricas pueden desplazarse a través del agua. Reporte cables de luz caídos a la compañía de electricidad.

+ Estructuras dañadas por la inundación

Espere antes de ingresar a una estructura dañada por una inundación. Estructuras que han sido dañadas por una inundación quizás no sean seguras. Espere a que el edificio sea inspeccionado antes de entrar. Si la estructura es considerada insegura, se harán arreglos para que usted recupere los artículos de valor dejados atrás.

+ Tenga cuidados con ciertos animales, especialmente culebras.

Animales pequeños que han sido sacados de su hogar a causa de una inundación pueden buscar refugio en su hogar, o en los desechos dejados en su propiedad.

+ Mire antes de pisar

Después de una inundación, el suelo y pisos están cubiertos de desechos incluyendo botellas rotas y clavos. Pisos y escaleras que han sido cubiertas con lodo pueden ser muy resbalosos.

+ Escape de gas

Manténgase alerta con los escapes de gas. Use una linterna para inspeccionar los daños. No fume o use velas, linternas de aceite o flamas expuestas, al menos que usted esté seguro de que el gas ha sido cerrado y el área ha sido ventilada.

+ Electricidad

Pida que corten su electricidad a través de la compañía eléctrica. Algunos electrodomésticos, por ejemplo una televisión, mantienen carga eléctrica aun después de ser desconectados. No use electrodomésticos o motores que hayan sido mojados al menos que hayan sido desarmados, limpiados y secados.

+ Noticias

Escuche las noticias para saber si la reserva de agua comunitaria es segura para beber.

+ Evite el Agua Producida por una Inundación

El agua puede estar contaminada con aceite, gasolina o aguas residuales. El agua también puede estar eléctricamente cargada por cables de electricidad subterráneos o caídos.

- **Déle servicio** a los pozos sépticos, pozos negros, hoyos y sistema de filtración lo más pronto posible. Los sistemas de aguas negras dañados pueden ser serios peligros para la salud.
- **Limpie y desinfecte** todo lo que se haya mojado. El lodo dejado atrás por una inundación puede contener aguas negras y químicos. Puede utilizar una solución mezclando una 1 taza de blanqueador por cada 5 galones de agua para desinfectar las superficies, especialmente esas que pueden estar en contacto con alimentos o áreas donde juegan niños pequeños.
- **Esté al tanto del crecimiento del moho después** de una inundación y encuentre la mejor manera de lidiar con cualquier problema que vea.

Terremotos

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Terremotos

Un terremoto es la repentina y rápida sacudida de la tierra, causado por la ruptura y desplazamiento de rocas a gran profundidad. Los terremotos muy pocas veces suelen causar muerte o lesiones - la mayoría de las muertes y lesiones se producen por la caída de objetos y escombros, o cuando los edificios se desploman. Aunque se cree que los terremotos son fenómeno de la Costa Oeste, en realidad hay 45 estados y territorios en los Estados Unidos que están en riesgo moderado a alto de sufrirlos. Los terremotos son repentinos e impredecibles, por lo que es importante que usted y su familia se preparen con anticipación.

+ Lo que Necesita Saber

Indiana e Illinois se encuentran en la región de mayor actividad sísmica al este de las Montañas Rocosas. Esta región se compone de dos áreas principales, la zona sísmica de New Madrid y la Zona Sísmica del Valle de Wabash. Estas zonas (o áreas propensas a los terremotos debido a una falla) incluyen muchas fallas geológicas que son capaces de producir terremotos. El condado de Jasper, IN, se encuentra muy cerca de muchas de estas fallas potencialmente inestables.

Términos Frecuentemente Usados en relación a Terremotos

+ Terremoto

Repentino deslizamiento o movimiento de una porción de la corteza de la tierra, acompañado y seguido de una serie de vibraciones.

+ Réplica

Un terremoto de intensidad similar o menor, que sigue el terremoto principal.

+ Falla

Ruptura de la corteza terrestre que se mueve durante un terremoto. El movimiento puede variar desde menos de una pulgada a más de 10 yardas (9.144 metros) en un terremoto severo.

+ Epicentro

Lugar de la superficie terrestre dónde comenzó la fractura del terremoto. Una vez que comienza el deslizamiento, se expande a lo largo de la falla durante el terremoto y se puede extender a cientos de kilómetros.

+ Ondas Sísmicas

Vibraciones que viajan hacia el exterior de la falla del terremoto a velocidades de varios kilómetros por segundo. Aunque el fallo del deslizamiento por sí mismo puede causar un daño considerable, las vibraciones de las ondas sísmicas causan la mayoría de la destrucción durante los terremotos.

+ Magnitud

Cantidad de energía liberada durante un terremoto y que se calcula a partir de la amplitud de las ondas sísmicas. La magnitud de 7.0 en la escala de Richter indica un terremoto extremadamente fuerte. Cada número entero en la escala, representa un aumento de aproximadamente 30 veces más de la energía liberada de lo que representa el número entero anterior. Por lo tanto, un terremoto de magnitud 6.0 es aproximadamente 30 veces más potente que uno que mide 5.0.

Antes

Antes de un terremoto, realice simulacros con los miembros de su familia para que todos sepan qué hacer. Los simulacros deben incluir la identificación de las zonas seguras de su casa, así como los posibles peligros que puedan existir en su casa.

+ Pasos para Estar Listo

- 1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un terremoto.
- 2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.
- 3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Suministros Adicionales

Para estar preparado en un terremoto, agregue mascarillas contra polvo, láminas de plástico, cinta adhesiva y tijeras a su Equipo de Emergencia.

+ Aseguranza

- Si usted alquila una casa, el seguro del arrendatario es una gran solución para protegerse y proteger a su familia de los costos de reparación y reemplazo de sus pertenencias.
- Si usted es dueño de casa, el seguro del hogar es la mejor manera de estar preparado para los costos relacionados con la reparación de los cimientos agrietados, daños causados por el agua o los incendios y el pago para reemplazar las pertenencias destruidas.

+ Prepare su Vivienda

- Guarde los objetos frágiles tales como platos, vasos y alimentos embotellados en armarios que cierren con pasadores.
- Fije firmemente los estantes a las paredes y coloque los objetos grandes y pesados en los estantes más bajos para ayudar a reducir las lesiones durante un terremoto.

- Asegure las luces colgantes y cuelgue los objetos pesados, como cuadros y espejos, lejos de las camas, sofás, y en cualquier lugar donde la gente se sienta.
- Revise su casa y busque lugares seguros en cada habitación, debajo de una mesa resistente o contra una pared interior.
- Haga que un profesional con licencia repare las conexiones inflexibles de servicios públicos, los cables eléctricos defectuosos y las líneas de gas con fugas. Las conexiones flexibles son más resistentes a los daños.

Durante

Los terremotos ocurren repentinamente y sin previo aviso. La mejor acción para usted y su familia será refugiarse en su casa. Mantenga la calma, deténgase y póngase a resguardo de los escombros.

+ Si Usted se Encuentra en el Interior

- Póngase a cubierto debajo de un escritorio, mesa o banco resistente o contra una pared interior, y afiáncese. Si no hay una mesa o un escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con los brazos y agáchese en una esquina interior del edificio.
- Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas exteriores y paredes y todo aquello que pueda caerse, tal como luces colgantes o muebles.
- Si se encuentra en la cama cuando ocurra un terremoto, quédese allí a menos que su cama se encuentre bajo una lámpara de techo pesada. De ser así, trasládese al lugar seguro más cercano. Espere y proteja su cabeza con una almohada.
- Utilice el marco de una puerta como refugio, sólo si está cerca de usted y si usted sabe que es una puerta con un fuerte refuerzo.

- Manténgase en el interior hasta que pase el temblor y sea seguro salir. La mayoría de las lesiones durante los terremotos ocurren cuando las personas son heridas por la caída de objetos al entrar o al salir de los edificios.
- Tenga en cuenta que la electricidad puede dejar de funcionar y los sistemas de rociadores de agua o las alarmas de incendio podrían activarse. No utilice los ascensores.

+ Si se Encuentra en el Exterior

- Quédese ahí. Aléjese de edificios, postes de luz y cables de servicios públicos.

+ Si se Encuentra en un Vehículo en Movimiento

- Deténgase lo más rápido posible, de forma segura, y permanezca en el vehículo. Evite detenerse cerca o debajo de edificios, árboles, puentes y cables de servicios públicos.
- No trate de conducir a través de puentes o pasarelas que parecen haber sido dañados.

+ Si se Encuentra Atrapado Debajo de Escombros

- No encienda fósforos ni utilice encendedores de cigarrillos.
- Si es posible, cubra su boca con un pañuelo o ropa. No mueva ni levante polvo.
- Déle golpecitos a un tubo o pared para que los socorristas puedan localizarlo. Use un silbato, si tiene uno disponible. Grite sólo como último recurso, ya que gritar puede causar que inhale cantidades peligrosas de polvo.

Después

Después de un terremoto, esté preparado para las réplicas. Antes de moverse de su lugar, evalúe su entorno para buscar peligros como vidrios rotos, árboles caídos y líneas de electricidad caídas. Recuerde que únicamente si tiene que evacuar o se le indican que evacue, permanezca fuera de las carreteras para mantener las calles despejadas para los vehículos de emergencia. Si evacua, deje un mensaje en su casa para que su familia, amigos y / o las autoridades locales sepan dónde lo pueden encontrar.

+ Compruebe si hay Daños a su Vivienda

- Compruebe si hay fugas de gas y agua, cables eléctricos o líneas de alcantarillado rotas. Si hay algún daño, apague la fuente y comuníquelo inmediatamente a la compañía de gas sobre las fugas. Revise si hay cables eléctricos caídos y adviértale a los demás que se mantengan alejados.
- Revise su edificio en busca de grietas y daños, incluidos los tejados, chimeneas y cimientos.

+ Obtenga más información

- Evite usar el teléfono, a menos que sea en una situación potencialmente mortal.
- Encienda su radio portátil para obtener instrucciones e informes noticiosos. Por su propia seguridad, cooperar plenamente con las autoridades de seguridad pública y siga sus instrucciones.

Tormentas de Invierno

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después.

Tormentas de Invierno

El Servicio Meteorológico Nacional se refiere a las tormentas de invierno como los "Asesinos Engañosos" porque la mayoría de las muertes están indirectamente relacionadas con la tormenta. Las personas se lesionan o mueren en accidentes de tráfico en las carreteras heladas, o sufren de hipotermia debido a la exposición prolongada al frío. Las tormentas de invierno pueden eliminar la calefacción, la electricidad y las comunicaciones, a veces durante días a la vez.

Las tormentas de invierno incluyen una variedad de clima, incluyendo la nieve y temperaturas bajo cero, fuertes vientos y tormentas de lluvia e incluso hielo o fuertes lluvias. Información detallada sobre las tormentas de invierno se encuentra al contactar la oficina del Servicio Meteorológico Nacional de Previsión, la agencia local de manejo de emergencias o mirando la televisión local, escuchando la radio y la radio meteorológica de la NOAA.

Existen diferentes términos utilizados para referirse a las tormentas de invierno.

Vigilancia de Tormenta de Invierno	Una tormenta invernal es posible en su área. Sintonice la radio meteorológica NOAA, la radio comercial o la televisión para obtener más información.
Advertencia de Tormenta de Invierno	Una tormenta invernal está ocurriendo u ocurrirá pronto en su área.

<p>Advertencia de Ventisca</p>	<p>Se esperan vientos sostenidos o ráfagas frecuentes de 35 millas por hora o más y una considerable cantidad de caída de nieve o de nieve volando, reduciendo la visibilidad, la cual durará unas tres horas o más.</p>
<p>Advertencia de Congelación</p>	<p>Se esperan temperaturas por debajo de cero grados.</p>
<p>Lluvia Helada</p>	<p>La lluvia que se congela cuando llega al suelo, creando una capa de hielo en las carreteras, caminos, árboles y cables de electricidad.</p>
<p>Granizo</p>	<p>Lluvia que se convierte en hielo granulado antes de llegar al suelo. Granizo también hace que la humedad de las carreteras se congelen y se ponga resbaladizas.</p>
<p>Nevadas</p>	<p>Nieve ligera caída durante cortos períodos. Se espera que haya poca o ninguna acumulación.</p>
<p>Chubascos</p>	<p>Nieve que cae con diferentes intensidades durante breves períodos de tiempo. Alguna acumulación es posible.</p>
<p>Borrascas</p>	<p>Lluvias intensas breves, acompañadas de vientos fuertes y con ráfagas. La acumulación puede ser significativa.</p>

Viento y Nieve	Nieve impulsada por el viento que reduce la visibilidad y causa significativa pérdida de visibilidad. La nieve que vuela puede ser la que está cayendo, y/o la nieve suelta en el suelo movida por el viento.
Vestisca	Vientos de más de 35 millas por hora con nieve y nieve que vuela y que reduce la visibilidad a casi cero.

Antes

Antes de que se acerque el invierno, agregue a su Equipo de Emergencia artículos para prepararse para el clima. Esto puede incluir la sal de roca para derretir el hielo en las aceras, arena para mejorar la tracción, palas para la nieve y otros equipos de remoción de nieve. Asegúrese de tener ropa adecuada y mantas suficientes para proteger del frío a usted y su familia. Considere la compra de un generador para utilizar en caso de prolongados cortes de electricidad.

+ Pasos para Estar Listo

- 1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre una tormenta de invierno.
- 2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.
- 3 – Prepare un Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ Prepare su Hogar

- Haga que un profesional revise su sistema de calefacción cada año. Esto asegurará que su sistema esté funcionando de manera segura y eficiente, y esto a su vez le ahorrará dinero.
- Si su sistema de calefacción ocupa madera, limpie su chimenea o estufa. Haga que el conducto de su chimenea sea revisado y verificado contra cualquier acumulación de creosota y que se limpie para reducir el riesgo de incendio.
- Asegúrese de que su casa tenga buen aislamiento y que el aislante alrededor de las puertas y los marcos de las ventanas estén sellados para mantener adentro el aire caliente.
- Cierre las habitaciones que no sean necesarias, use toallas o trapos en las grietas debajo de las puertas y cubra las ventanas por la noche.
- Tenga mucho cuidado al utilizar fuentes alternativas de calefacción. Llene de combustible fuera de la casa los calentadores de queroseno y manténgalos por lo menos a tres pies de objetos inflamables. Al utilizar calentadores de queroseno, asegúrese de mantener la ventilación para evitar el acumulo de humo tóxico.
- Para evitar que las tuberías se congelen, envuélvalas con un aislamiento térmico, o con cinta térmica o con capas de periódicos viejos. Cubra los periódicos con plástico para evitar la humedad y dejar que las llaves del agua goteen un poco para evitar la congelación.
- Aprenda a cerrar las válvulas de agua en caso de que se rompa una tubería. Si las tuberías se congelan, retire cualquier aislamiento o capas de periódicos y envuelva los tubos con trapos.

- Desconecte las mangueras del jardín, y apague y vacíe el agua de las tuberías que conducen a las llaves de paso. Esto reduce la posibilidad de congelamiento en el pequeño espacio de la tubería, justo dentro de la casa.

+ Su Vehículo

- Planee con anticipación para los viajes durante el invierno. Asegúrese de que alguien sepa a dónde va, y conozca sus rutas primarias y las alternas.
- Prepare su vehículo para el invierno revisándolo o haciendo que su mecánico lo revise. Esto incluye los niveles de anticongelante, baterías y sistema de encendido, los frenos, sistemas de escape, filtros de combustible y aire, luces, aceite, y los limpiaparabrisas y líquido.

Durante

Durante un invierno duro, mejor quédese en casa, la mayor cantidad de tiempo. Si tiene que salir de su casa, planifíquelo con anticipación y asegúrese de tener suministros de emergencia en su vehículo, incluyendo ropa de abrigo en caso de que su vehículo se ha quedado atascado.

+ Proteger a su Familia

- Use varias capas de ropa holgada, liviana y abrigada. Varias capas de ropa ligera le mantendrán más abrigado que una sola capa gruesa. Use guantes (o manoplas) y un sombrero para ayudar a prevenir la pérdida de calor corporal.
- Permanezca en el interior durante las tormentas.
- Verifique si sus familiares ancianos o los vecinos necesitan ayuda adicional para garantizar su seguridad.

- Camine cuidadosamente en las superficies con nieve o hielo.
- Tenga cuidado de no hacer esfuerzos extremos cuando apalee la nieve.
- Cúbrase la boca con una bufanda para proteger sus pulmones del aire extremadamente frío.
- Manténgase seco. De ser posible, cámbiese de ropa frecuentemente para prevenir la pérdida de calor corporal.

+ Señales de Congelamiento

- Los signos de congelación incluyen la pérdida de sensación y el aspecto blanco o pálido en las extremidades, tales como los dedos, los dedos de los pies, lóbulos de las orejas y la punta de la nariz. Si se detectan estos síntomas, busque ayuda médica de inmediato.

+ Signos de Hipotermia

- Los signos de la hipotermia incluyen temblores incontrolables, pérdida de memoria, desorientación, incoherencia, dificultad para hablar, somnolencia y aparente agotamiento. Si se detectan síntomas de hipotermia, lleve a la persona a un lugar cálido, quítele la ropa húmeda o mojada, vístala con ropa seca y envuelva todo su cuerpo con una manta. Es importante calentar el centro del cuerpo primero. Si la persona está consciente, déle bebidas calientes sin alcohol o sin cafeína. Busque ayuda médica tan pronto como sea posible.

+ En su Casa

- Trate de conservar combustible, si es necesario, manteniendo su residencia más fría de lo normal. Temporalmente cierre la calefacción de algunas habitaciones.

- Si va a estar lejos durante el clima frío, deje la calefacción de su casa ajustada a una temperatura no inferior a 55 ° F.

+ **En su Vehículo**

- Evite conducir durante las tormentas de invierno. Si tiene que conducir, permanezca en las calles principales y evite los atajos por carreteras. Trate de viajar sólo durante el día.
- Planee con anticipación para los viajes durante el invierno. Asegúrese de que alguien sepa a dónde va, y conozca sus rutas primarias y las alternas.
- Si queda atrapado en su vehículo durante una tormenta de nieve, salga de la carretera. Encienda las luces de emergencia y cuelgue una bandera de auxilio en la antena o ventana.
- Permanezca en su vehículo, donde es más probable que lo encuentren los rescatistas. No salga a pie durante una tormenta de nieve, a menos que pueda ver un edificio cerca de dónde está y esté seguro que puede refugiarse allí. Si deja el vehículo, tenga mucho cuidado porque las distancias son distorsionadas por el viento y la nieve.
- Encienda el motor y la calefacción unos 10 minutos cada hora para mantener el calor. Cuando el motor está en marcha, abra una ventana ligeramente para que se ventile adentro y remueva la nieve periódicamente del tubo de escape para evitar una posible intoxicación por monóxido de carbono.
- Abraze a otro pasajero y use su abrigo como manta.
- Tomen turnos para dormir. Una persona debe estar despierta en todo momento para estar al tanto de los equipos de rescate.
- Beba líquidos para evitar la deshidratación.

- Tenga cuidado de no desperdiciar la energía de la batería. Equilibre las necesidades de energía eléctrica (uso de luces, calefacción, radio) con su suministro.
- Si se queda varado en un área remota, en un espacio abierto, escriba en grandes letras de molde las palabras: AYUDA o SOS y ponga una línea de rocas o ramas de árboles para atraer la atención del personal de rescate que puedan estar examinando el área desde un avión.

Después

Después de que el peligro de una tormenta de invierno pase, o cuando los caminos estén viables, busque maneras de mantener el calor. Esto puede incluir ir a un centro de refugio o a un centro de calentamiento, si su casa no está caliente. Evite caminar al aire libre en superficies resbaladizas o montañosas hasta que el hielo se haya derretido. Tenga cuidado, ya que la nieve y el hielo se pueden derretir durante el día y volver a congelar al bajar las temperaturas por la noche.

+ Manténgase Caliente

- Vaya a un refugio público designado si su hogar pierde la electricidad o calor durante los períodos de frío extremo. Mande un mensaje de texto con la palabra SHELTER, más su código postal al 43362 (4FEMA), para encontrar el refugio más cercano de su área o contacte a la Cruz Roja Americana de su área o a la Agencia de Manejo de Emergencias.
- Continúe protegiéndose de la congelación y la hipotermia usando ropa abrigada, holgada, ligera y en varias capas. Permanezca en el interior, si es posible.
- Si hay una pérdida de electricidad, utilice linternas con baterías en lugar de velas u otras llamas abiertas. Muchas de las lesiones y

muertes se deben a los incendios accidentales causados por velas durante las tormentas de invierno.

Tormentas Eléctricas

Los desastres pueden suceder en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después

Tormentas Eléctricas

El 24 de julio del 2012, una tormenta eléctrica tocó suelo una temprana mañana en el centro de Chicago y parte del Noroeste de Indiana, derribando árboles y tirando cables eléctricos. La tormenta pasó por los condados de Lake, DuPage, DeKalb, Kane y Kendall y el Servicio Nacional de Meteorología reportó que la línea de tormentas fue capaz de alcanzar vientos de más de 70 MPH. Después de la tormenta, 47,000 personas en Illinois y 19,000 personas en Indiana estuvieron sin electricidad.

Las tormentas eléctricas pueden ser destructivas y extremadamente peligrosas emergencias climáticas. Las tormentas eléctricas cuentan con fuertes vientos, lluvias fuertes y relámpagos peligrosos. Es una de las principales causas de mortandad relacionadas con el clima de los Estados Unidos cada año. Estar preparado de antemano (y listo para actuar rápidamente) le ayudará a asegurarse en caso de que una de estas emergencias climáticas suceda.

+ Lo que usted debe saber

Toda tormenta eléctrica produce relámpagos, lo que quiere decir que cada tormenta eléctrica es peligrosa. Los relámpagos son impredecibles y pueden ocurrir a 10 millas de distancia de donde llueve. Estar preparado y saber qué hacer durante una tormenta eléctrica disminuirá el riesgo de ser lastimado. Otros riesgos asociados con las tormentas eléctricas incluyen tornados, fuertes vientos, granizo e inundaciones repentinas, la cual es responsable de más fatalidades que ningún otro peligro relacionado con tormentas eléctricas.

- La mayoría de las fatalidades o lesiones relacionadas con relámpagos ocurren cuando la gente es sorprendida fuera, durante los meses de verano, durante la tarde y noche. Así que debe ser

extremadamente cauteloso con los relámpagos durante esa época del año. Si usted ve relámpagos, debe de buscar refugio.

Sepa la diferencia entre una Vigilancia de Tormenta Eléctrica y una Advertencia de Tormenta Eléctrica:

+ Vigilancia de Tormenta Eléctrica

Existe la posibilidad de una tormenta eléctrica en su área.

+ Advertencia de Tormenta Eléctrica

Una tormenta eléctrica está sucediendo o probablemente ocurrirá pronto. Si se aconseja buscar refugio, hágalo de inmediato.

Antes

Usted puede encontrar información detallada en su canal de televisión y emisora local, The National Weather Service, la página de manejo de emergencias de su gobierno local y otros medios sociales como las cuentas de NOAA Twitter y NOAA Facebook.

+ Pasos para Estar Listo

1- Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de su familia enterado con información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y que va a hacer si ocurre una tormenta eléctrica.

2- Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y coloque una en cada Equipo Portátil.

3-Prepare un Equipo Portátil. El Equipo de Portátil debe de ser de fácil acceso en caso que usted y su familia se vean obligados a tomar refugio en un solo lugar (mantenerse en su hogar) por un largo periodo de tiempo.

+ Hay acciones específicas que usted puede tomar antes de una tormenta eléctrica:

- Remueva árboles o ramas muertas o podridas que puedan caerse y causar lesiones o daños durante una severa tormenta eléctrica.
- Refuerce artículos ubicados en el exterior que pudiesen ser arrastrados por los vientos o causar daños.
- Coloque contraventanas y refuerce puertas exteriores. Si no tiene contraventanas disponibles, cierre persianas o cortinas.
- Si es posible que haya una tormenta eléctrica en su área, posponga actividades al aire libre.

Durante

+ Hay varias cosas que puede hacer durante una tormenta eléctrica:

- Métase dentro de una casa, edificio o un automóvil de cubierta dura (no un convertible.) Aunque pueda salir lastimado si un relámpago golpea su carro, está mucho más a salvo dentro de un vehículo que afuera.
- Evite lo siguiente:
 - Pararrayos naturales como un árbol alto, aislado en un área abierta.
 - La cima de una montaña, áreas abiertas, la playa o un barco en el agua.
 - Cobertizos aislados u otras estructuras pequeñas en áreas abiertas.
 - Cualquier cosa de metal, como un tractor, equipo de rancho, motocicletas, carritos de golf, palos de golf y bicicletas.

- Recuerde, calzado con suela de hule y llantas de hule NO proveen ninguna protección contra relámpagos. Sin embargo, la estructura de metal de un vehículo con tapa dura provee más protección si usted no está tocando el metal.
- Evite ducharse o tomar baños de tina. La tubería y aparatos fijos del baño pueden conducir electricidad.
- Use un teléfono de cordón únicamente en caso de emergencias. Teléfonos inalámbricos y celulares son seguros de usar.
- Desconecte los aparatos electrodomésticos y otros artículos eléctricos como computadoras y apague aires acondicionados. Sobretensión por los relámpagos puede causar serios daños.
- Busque información actualizada sobre el clima a través de oficinas locales.

+ Si usted está Afuera durante una Tormenta Eléctrica

- En un bosque, busque refugio en un área baja debajo del crecimiento grueso de árboles pequeños. Evite los árboles más altos.
- En un área abierta, vaya a un área baja como un barranco o valle, pero esté pendiente de inundaciones.
- En agua al aire libre, toque tierra y busque refugio de inmediato.
- Si siente que su cabello se levanta, un relámpago está por caer:
 - Agáchese pero no se acueste.
 - Ponga sus manos sobre sus oídos y cabeza entre sus rodillas.
 - Conviértase en el objeto de enfoque más pequeño posible.

Después

+ Las siguientes son algunas acciones que usted puede tomar después de una tormenta eléctrica:

- Evalúe su área cercana.
- Reporte árboles caídos, calles inundadas o utilidades públicas dañadas a los departamentos apropiados.
- Manténgase sintonizado a las estaciones locales del clima para información actualizada.

Tornados

Los desastres pueden suceder en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después

Tornados

Tornados, las tormentas más violentas de la naturaleza, pueden aparecer repentinamente y sin previo aviso (y pueden permanecer invisibles hasta que el polvo y los desechos se eleven o aparezca una nube en forma de embudo. Estas tormentas violentas pueden tener vientos de hasta 300 MPH y dejar daños de hasta 1 milla de ancho y 50 millas de largo.

En nuestra región, Illinois es número cinco en la nación con más tornados por 10,000 pies cuadrados. La mayoría de los tornados ocurrieron entre el 1ro de abril y el 30 de junio y entre las 3p.m. y 10p.m. Sin embargo, han ocurrido tornados cada mes del año a todas horas del día. Cerca del 30% de todos los tornados ocurren después de oscurecer. Pero no tan solo es Illinois que está en riesgo de tornados, Indiana es número 15 en la nación. Finalmente, en 2011 Wisconsin vivió un brote de tornados, los cuales fueron los más grandes de la historia del mes de abril, igualmente el evento más grande en un solo día durante el curso de ningún año, ¡16 tornados tocaron tierra!

Aprenda que hacer antes, durante y después de un Tornado.

+ Lo que necesita saber

Los tornados varían mucho en su apariencia y pueden ocurrir con poco o ningún aviso. Es importante saber las señales de que un tornado puede ser inminente:

- El cielo con apariencia obscura, frecuentemente verdoso
- Una nube-pared, particularmente si está rotando
- Granizo, el cual frecuentemente es producido por las mismas tormentas que producen tornados

- Un rugido fuerte, similar al sonido de un tren de carga
- Los tornados pueden ocurrir y ser visibles cerca del borde de salida de una tormenta con relámpagos
- Los tornados también pueden estar disimulados por la lluvia y no ser visibles

Durante la Vigilancia de un Tornado:

- Manténgase sintonizado a su emisora y estación de televisión locales o la Radio del Tiempo de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA) para más información sobre el clima.
- Manténgase al tanto del clima y esté preparado para tomar refugio de inmediato si las condiciones empeoran.

Durante una Advertencia de Tornado:

- Una advertencia de tornado se da cuando el embudo de un tornado es visto o indicado por un radar meteorológico. Usted debe refugiarse de inmediato.
- Con tornados, planear y practicar específicamente cómo y dónde tomará refugio, es cuestión de supervivencia.

Sepa la diferencia entre una Vigilancia de Tornado y una Advertencia de Tornado:

+ Vigilancia de Tornado

Condiciones favorables para tornados en o cerca del área de vigilancia.

+ Advertencia de Tornado

Un tornado ha sido detectado por el Radar Doppler y/o ha sido visto.

Antes

Usted puede encontrar información detallada en su canal de televisión y emisora local, The National Weather Service, la página de manejo de

emergencia de su gobierno local y otros medios sociales como las cuentas de NOAA Twitter y NOAA Facebook.

+ Pasos para Estar Listo

1- Complete el Plan de Emergencia Familiar y platíquelo con su familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de su familia enterado con información crítica: dónde se encontrarán en caso de que llegaran a separarse, a quién llamar y que harían si ocurre una emergencia.

2- Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y coloque una en cada Equipo Portátil.

3-Prepare un Equipo Portátil. El Equipo de Portátil debe de ser de fácil acceso en caso que usted y su familia se vean obligados a tomar refugio en un solo lugar (mantenerse en su hogar) por un largo periodo de tiempo.

+ Antes de un tornado, hay varias cosas que puede hacer para protegerse usted y su familia:

- Escuche la Emisora del Clima NOAA u otras emisoras de noticias para información más actualizada
- Revise en el horizonte por tormentas que se acercan
- Esté al tanto de señales peligrosas:
 - El cielo con apariencia oscura, frecuentemente verdoso
 - Pedazos grandes de granizo
 - Una nube grande, oscura y rotante (forma de embudo)
 - Un rugido fuerte, similar al sonido de un tren de carga
 - Localice el lugar más seguro para tomar refugio

- Determine el lugar dónde tomará refugio en caso de una advertencia de tornado. Los refugios subterráneos para tormentas o sótanos proveen la mejor protección.

Durante

Durante un tornado, recuerde lo que está en su plan de emergencia familiar si usted está en su hogar. Si está en la oficina, la escuela, o en una tienda, siga las instrucciones dadas para mantenerse a salvo.

- Si un refugio subterráneo no está disponible, vaya a una habitación interior o a un pasillo en la planta más baja.
- Manténgase alejado de ventanas, puertas y paredes exteriores. Vaya al centro de la habitación. Manténgase alejado de las esquinas porque éstas atraen desechos.
- Si usted no está en su hogar, busque refugio en un sótano o en una habitación del interior de un edificio cercano y sólido.
- Las escuelas deben tener un área de refugio designada (usualmente un pasillo en la planta más baja). Manténgase alejado de auditorios, gimnasios y otras estructuras con techos anchos, de gran vano.

+ Si está dentro de un vehículo, tráiler o auto caravana

- Salga de inmediato y vaya a la planta más baja de un edificio cercano o un refugio para tormentas.
- No se quede en un auto caravana. Estos ofrecen poca protección, aun estando amarrados.
- Nunca trate de manejar más rápido que un tornado en áreas urbanas o congestionadas. Abandone el vehículo y busque un refugio de inmediato.

+Si está afuera y sin refugio

- Acuéstese a lo largo en una zanja o surco cercano. Sepa si su área puede ser inundada rápidamente.
- No vaya debajo de un sobre paso o puente. Estará más a salvo en un área baja y plana.
- Esté al tanto de escombros arrastrados por el viento. Así es como la mayoría de las fatalidades y lesiones ocurren.

Después

Después de un tornado, reúnanse con su familia en el lugar predestinado. Recuerde tener extrema precaución por dónde camina – vidrios rotos, clavos y cables eléctricos pueden causar lesiones después de un tornado.

- Continúe escuchando la emisora o canal de televisión locales y su Radio Meteorológico NOAA para información actualizada.
- Revise su Plan de Emergencia Familiar y comuníquese con sus contactos de emergencia.
 - Si alguno de los miembros de su familia no está presente, repórtese al lugar de reunión predestinado, a menos que los oficiales de emergencia indiquen algo contrario.
- Evalúe cualquier daño a su hogar o sus alrededores más cercanos.
 - Manténgase al tanto de peligros potenciales como líneas de gas rotas, daños estructurales en su hogar, cables eléctricos caídos e inundaciones localizadas. Reporte cualquier lesión o peligro de inmediato al 9-1-1. También, aconseje a su familia y vecinos.
- Llame al 9-1-1 para reportar personas lesionadas o atrapadas.
 - Dé primeros auxilios dónde sea necesario, pero no mueva a personas seriamente heridas, a menos que estén en peligro

inmediato. Nunca ingrese a un edificio que aparezca haber sufrido daños estructurales o que presente algún otro peligro.

- No ingrese ninguna área de desastre.
 - Su presencia simplemente causara más confusión y puede afectar los esfuerzos del personal de asistencia para emergencia. Un mensaje al público será emitido en caso de que se necesiten voluntarios.
- Use el teléfono solo para llamadas de emergencia.
 - Cuando le haya notificado a su contacto de emergencia previamente identificado que usted se encuentra a salvo, deje que él o ella le notifique a otros miembros de la familia o seres queridos.

Violencia en la escuela y en el trabajo

Los desastres pueden suceder en cualquier momento. Esté preparado para tomar acciones antes, durante y después

Violencia en la escuela y en el trabajo

Un incidente violento podría ocurrir en el trabajo o en la escuela bajo una variedad de circunstancias, por lo que ningún conjunto de direcciones es capaz de cubrir las acciones específicas a tomar en cada situación. Aun así, la familiaridad con la siguiente información puede ayudarle con la planificación de su propia estrategia de supervivencia en una diversidad de circunstancias. La violencia en la escuela y en el trabajo puede venir en forma de un francotirador. Un francotirador es una persona que está utilizando un arma de fuego o de otro tipo de arma con la intención de herir o matar a otros. Las autoridades se dirigirán hacia dónde se encuentra el francotirador con el objetivo principal de detenerlo.

Durante una emergencia en su escuela o lugar de trabajo, como resultado de un acto de violencia o cualquier otro tipo de emergencia, usted podrá recibir información a través de alertas de texto automatizados, mensajes telefónicos, o un sistema de anuncio público o altavoces de la radio policial. Si tiene servicio de teléfono o Internet, usted puede tratar transmitir y recibir información en tiempo real a través del 9-1-1.

Antes

La Alert Lockdown Inform Counter Escape (ALICE) constituye un principio que usted, su familia y su lugar de trabajo pueden utilizar con el fin de aumentar sus posibilidades de sobrevivir a la violencia en su escuela o lugar de trabajo. Es importante recordar que el principio de "ALICE" no es un conjunto fijo de acciones que hay que tomar cuando se enfrentan a un incidente – usted puede decidir las acciones

apropiadas a tomar y adaptar las medidas basadas en la situación en que usted se encuentra.

+ Pasos para Estar Listo

1 – Complete el Plan de Emergencia Familiar y discúptalo en familia. Esta es una manera sencilla de mantener a cada miembro de la familia al tanto de la información crítica: dónde encontrarse en caso de que se separen, a quién llamar y qué va a hacer si ocurre un acto de violencia en la escuela o el trabajo.

2 – Complete la Tarjeta de Contactos de Emergencia y colóquela en su Equipo de Emergencia.

3 – Prepare su Equipo de Emergencia. El Equipo de Emergencia debe ser de fácil acceso si usted y su familia se ven obligados a refugiarse en el mismo lugar (quedarse en casa), por un período de tiempo.

+ ALICE

Alerta- Puede ser cualquier cosa que le llame la atención, incluyendo disparos, anuncios públicos, alertas a través de su teléfono o por mensaje de texto.

Cierre de Emergencia (Lockdown)- Este es un punto de partida semi-seguro de donde tendrá que tomar decisiones de supervivencia. Si decide no evacuar, asegure la habitación cerrando la puerta y poniendo barricadas. Busque las vías de evacuación alternativas y llame al 911. Aléjese de la puerta y coloque los teléfonos en silencio. Una vez que la puerta esté asegurada, no le abra a nadie y se prepárese para defenderse a sí mismo y a los demás en caso de que un agresor llegara a entrar en la habitación.

Reporte (Inform)- Utilice todos los medios necesarios para transmitir información en tiempo real. Proporcione información en un lenguaje sencillo, incluyendo temas importantes como quién, qué, dónde, cuándo y por qué.

Contraataque - Este es el uso de técnicas sencillas, proactivas para cuando sea confrontado por un asaltante armado o por una situación amenazante. Sepa que cualquier cosa se puede utilizar como un arma y que puede lanzar objetos para distraer a la persona de su objetivo. Si es necesario, ataque en grupo y tome las extremidades y la cabeza del individuo y manténgalos en el suelo. El ruido en la habitación también puede distraer a un asaltante. Si usted tiene el control sobre el atacante, llame al 9-1-1 y dígame a la policía su ubicación.

Escape- Aléjese de la zona de peligro lo más rápido posible. Si puede salirse por la ventana, rompa el vidrio y remueva la mayor cantidad posible de vidrio del marco. Considere el uso de cinturones y otros artículos para improvisar un lazo. Si puede evacuar, corra en forma de zigzag, tan rápido como sea posible, y no deje de correr hasta que esté lejos del área. Contacte al 911 tan pronto como esté en un lugar seguro para que sepan acerca de la situación.

Durante

Si un acto de violencia sucede en su escuela o lugar de trabajo, y que involucre a un francotirador, es importante saber cómo mantenerse a salvo.

+ Si la Amenaza Proviene desde Fuera de su Edificio

- Entre en una habitación que pueda ser cerrada con llave. En su camino a la habitación, dígame a cuanta persona encuentre que hagan lo mismo.
- Cierre todas las puertas y ventanas y apague las luces.
- Haga que una persona en la habitación llame al 9-1-1 y esté listo para avisarle al operador su ubicación, nombre, la cantidad de personas en la habitación con usted y toda la información acerca de las acciones y la ubicación del atacante.

- Permanezca en la habitación hasta que las autoridades le indiquen que puede salir del edificio. No responda a órdenes de voces no identificadas o no reconocidas o por alarmas de incendios.
- Los oficiales entrarán en su edificio y chequearán cada habitación. Si usted no ha sido contactado dentro de una hora, llame al 9-1-1 para recibir más instrucciones.

+ Cuando la Amenaza Proviene Dentro de su Edificio

- Determine si la habitación en que se encuentra, o la que está cerca, se puede cerrar con llave o asegurar de alguna forma. Si es así, siga los procedimientos que se indican arriba.
- Si la habitación no puede ser cerrada con llave o asegurada, busque la salida más cercana y determine si puede o no salir del edificio de una manera segura.
- Si puede salir con seguridad del edificio, hágalo.

+ Cuando la Amenaza Proviene en su Oficina o Salón de Clases

- Trate de mantener la calma y llame al 9-1-1 si es posible. Si es incapaz de hablar, deje la línea telefónica abierta para que el despachador pueda escuchar lo que está ocurriendo.
- Si no puede escapar o esconderse, trate de negociar con la persona, pretenda estar inconsciente, o luche y trate de dominar a la persona a la fuerza, como última opción.
- Los agentes de policía que responden ante un francotirador, pueden estar vestidos con uniformes regulares o con equipo táctico especial, pero estarán claramente identificados como agentes de la ley.
- Los oficiales apuntarán sus armas de fuego hacia usted mientras buscan la amenaza. Esta es una parte normal de su entrenamiento y

respuesta. Evite los movimientos bruscos furtivos y obedezca todas las órdenes de los oficiales. Mantenga sus manos visibles a los oficiales en todo momento.

- Los oficiales están capacitados para proceder de inmediato a la zona en la que se realiza la balacera mientras tratan de neutralizar la amenaza. Si usted resulta lesionado, no se detendrán para ayudarle.
- Otro grupo de funcionarios y/o médicos tácticos llegaran a prestar asistencia médica y ayuda con la evacuación.
- Mantenga la calma y cumpla de inmediato todas las órdenes de las autoridades.

Después

Una vez que haya escapado a un lugar seguro, tenga en cuenta que todo el edificio, ya sea una escuela o lugar de trabajo, sigue siendo la escena del crimen. El personal de policía y de emergencia, por lo general, no deja que nadie se vaya hasta que la situación esté totalmente bajo control y todos los testigos hayan sido identificados e interrogados. Permanecer en cualquier lugar que las autoridades hayan designado y espere hasta que le permitan irse. Obedezca siempre las órdenes de la policía durante un incidente con un francotirador o un evento violento en su trabajo.

Contactos

CONTACTOS POR CONDADO: CADA MUNICIPIO Y CIUDAD PUEDE TENER SUS PROPIOS CONTACTOS LOCALES, **ENCUENTRA TU CONDADO ABAJO** Y LLAMA CON CUALQUIER PREGUNTA

Para contactarnos: info@puedepasarhoy.org

Condados de Illinois:

Condado de Cook, IL

Monica Heth

Coordinadora Legislativa

Cook County Department of Homeland Security & Emergency Management

Teléfono: (312) 603-8180

Correo Electrónico: Monica.Heth@cookcountyl.gov

Condado de DeKalb, IL

Dennis J. Miller

Coordinador

Emergency Services & Disaster Agency

Teléfono: (815) 895-7206

Correo Electrónico: dmiller@dekalbcounty.org

Condado de DuPage, IL

David Gervino, CEM®, IPEM

Coordinador de Manejo de Emergencias

DuPage County Office of Homeland Security and Emergency Management

Teléfono: (630) 407-2905

Correo Electrónico: David.Gervino@DuPageCo.org

Condado de Grundy, IL

Jim Lutz

Director

Grundy County EMA

Teléfono: (815) 941-3212
Correo Electrónico: esda@grundyco.org

Condado de Kane, IL

Donald Bryant
Director
Office of Emergency Management
Teléfono: (630) 232-5985
Correo Electrónico: BryantDon@co.kane.il.us

Condado de Kankakee, IL

Sgt. David Zinanni
Director
Emergency Management Agency
Teléfono: (815) 802-7174 (no emergencias)
Correo Electrónico: dzinanni@k3county.net

Condado de Kendall, IL

Joe Gillespie
Coordinador
Kendall County Emergency Management Agency
Teléfono: (630) 553-7500, ext. 1148
Correo Electrónico: jgillespie@co.kendall.il.us

Condado de Lake, IL

C. Kent McKenzie, CEM®
Coordinador del Manejo de Emergencias
Lake County Illinois EMA
Teléfono: (847) 377-7025
Correo Electrónico: kmckenzie@lakecountyil.gov

Condado de Will, IL

Brenda Lutz
Directora Delegada de Preparación
Will County Emergency Management Agency

Teléfono: (815) 740-8353
Correo Electrónico: BLutz@willcountyillinois.com

Condados de Indiana:

Condado de Lake, IN

Elijah Cole
Director
Lake County Emergency Management Agency
Teléfono: (219) 755-3549
Correo Electrónico: elijahcole@sbcglobal.net

Condado de La Porte, IN

Fran Tibbot
Directora
La Porte County Emergency Management Agency
Teléfono: (219) 362-7210
Correo Electrónico: ftibbot@laportecounty.org

Condado de Jasper, IN

Karen Wilson
Directora
Jasper County Emergency Management Agency
Teléfono: (219) 886-1352
Correo Electrónico: karen.wilson@co.jasper.in.us

Condado de Newton, IN

Ray Chambers
Director
Newton County Emergency Management Agency
Teléfono: (219) 285-0833
Correo Electrónico: rchambers@newtoncounty.in.gov

Condado de Porter, IN

Russ Shirley

Director Interino
Porter County Emergency Management Agency
Teléfono: (219) 465-3593
Correo Electrónico: rshirley@porterco.org

Condados de Wisconsin:

Condado de Dane, WI

David Janda
Director
Dane County Emergency Management Agency
Teléfono: (608) 266-4330
Correo Electrónico: emergencymanagement@countyofdane.com

Condado de Kenosha, WI

Cheryl McCrary
Asistente del Programa
Kenosha County Emergency Management
Teléfono: (262) 605-7900
Correo Electrónico: cheryl.mccrary@kenoshacounty.org

Condado de Milwaukee, WI

Carl Stenbol
Administrador
Milwaukee County Division of Emergency Management
Teléfono: (414) 525-5770
Correo Electrónico: carl.stenbol@milwcnty.com

Condado de Racine, WI

David Maack
Director
Racine County Emergency Management Agency
Teléfono: (262) 636-3515
Correo Electrónico: david.maack@goracine.org