

ESTÉ ATENTO. PREPÁRESE.



CONSEJOS PARA EL PLAN DE EMERGENCIAS

Usted y su familia estarán
preparados ante las emergencias.
Visite mass.gov/BePrepared

Lista de control del botiquín de emergencias

Prepare un botiquín básico de emergencias. Agregue todo lo que necesite. Adáptelo según sus necesidades particulares. Incluya los suministros que necesite para permanecer en su hogar sin agua o electricidad y los suministros para abandonar su hogar rápidamente. Guarde su botiquín en un lugar seco y de fácil acceso. Revise su botiquín cada seis meses para reemplazar los suministros vencidos.

Suministros para permanecer o abandonar su hogar:

- Información de contacto en caso de emergencias.
- Copias de documentos importantes.
- Medicamentos recetados y anteojos.
- Cargador de teléfono y pilas.
- Efectivo o cheques de viaje.
- Mascarillas.
- Silbato para pedir ayuda.
- Pañales, toallitas, alimento de bebé, fórmulas, en caso de que sean necesarios.
- Alimento para mascotas, historial de vacunación, placas, canil, en caso de que sean necesarios.

Suministros para permanecer en su hogar (refugiarse en el lugar, cuarentena o aislamiento):

- Botella de agua (1 galón por persona, por día, para 3 días).
- Alimentos en lata o no perecederos.

- Abrelatas manual.
- Linterna o farol con pilas de repuesto.
- Botiquín de primeros auxilios y termómetro.
- Radio (a batería o manual) con pilas de repuesto.
- Fósforos en un envase impermeable.
- Limpiador doméstico o desinfectante.

Suministros para abandonar su hogar (evacuación):

- Una muda de ropa y calzado resistente (por persona).
- Aparatos de comunicación, en caso de ser necesario.
- Equipamiento médico, en caso de ser necesario.
- Elementos de higiene personal.
- Una bolsa de dormir y manta (por persona).

Contactos para nuestra familia

Local

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Fuera del estado

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Lugares de encuentro para nuestra familia

Cerca de nuestro hogar: _____

Fuera del barrio: _____

Recursos adicionales

Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health, DPH)
[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared)

Información sobre refugios, alimentos y otros recursos o servicios
Llame al 2-1-1 o visite [Mass211.org](https://mass211.org)

Información sobre alertas de emergencia
[Ready.gov/alerts](https://ready.gov/alerts) [Agencia Federal de Gestión de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA)]

Ayuda durante o después de una emergencia
[Redcross.org/local](https://redcross.org/local) (centros locales de la Cruz Roja)
[Redcross.org/shelter](https://redcross.org/shelter) (refugios disponibles de la Cruz Roja)

Información sobre cómo preparar un plan o botiquín de emergencias:
[Mass.gov/BePrepared](https://mass.gov/BePrepared) (DPH)
[Mass.gov/mema/ready](https://mass.gov/mema/ready) [Agencia de Gestión de Emergencias de Massachusetts (Massachusetts Emergency Management Agency, MEMA)]
[Ready.gov](https://ready.gov) o [Listo.gov](https://listo.gov) (FEMA)

Información sobre emergencias en las redes sociales:
Siga a DPH en Twitter
Siga a MEMA en Twitter
Siga a [ReadyGov](https://ready.gov) en Twitter
Ponga me gusta a la página de MEMA en Facebook
Ponga me gusta a la página de ReadyGov en Facebook
Siga a la cuenta de Twitter de su pueblo o ciudad y póngale me gusta en Facebook

Aplicación gratuita Show Me que ayuda a que las personas se comuniquen durante emergencias:
Escanee este código para obtener más información.



Esté atento

Las emergencias de todo tipo suelen ocurrir sin muchas advertencias. Esté atento de todo lo que ocurre a su alrededor.

- Esté al tanto de las noticias locales.
- Suscríbase a las alertas de emergencia.
- Llame al 2-1-1 para obtener información sobre refugios, alimentos y otros recursos o servicios

Planifique con antelación

Haga planes para usted y su familia con antelación, de esta manera estará preparado ante una emergencia climática, cortes de luz, enfermedades y otros acontecimientos. Haga planes para los eventos que lo obliguen a:

- Permanecer en su hogar (refugiarse en el lugar).
- Abandonar su hogar (evacuación).
- Separarse de los demás (cuarentena o aislamiento).

Asegúrese de que su plan se ajuste a sus necesidades particulares. Piense si usted o los miembros de su familia necesitan ayuda o algún instrumento como:

- Un elemento para comunicarse.
- Equipamiento médico o medicamentos.
- Equipamiento de movilidad (desplazamiento).
- Cuidado o supervisión.

- Mascotas.
- Transporte.

Planifique cómo se va a comunicar con los miembros de su familia para asegurarse de que todo esté bien. Piense en más de una manera ya que sus teléfonos o el servicio de internet podrían no estar disponibles.

- Utilice llamadas, textos, correos electrónicos, aplicaciones de comunicación o redes sociales.
- Mantenga los teléfonos y otros dispositivos con batería.
- Elija a una persona que viva cerca y otra que viva más lejos para que todos la contacten.

Prepárese

Todo hogar necesita un botiquín básico de emergencias. No es necesario que ocupe mucho lugar o que sea muy costoso. Puede agregar todo lo que sea necesario. Adáptelo según sus necesidades particulares. Asegúrese de que sus suministros lo van ayudar a:

- Permanecer en su hogar por algunos días sin electricidad.
- Abandonar su hogar rápidamente.
- Separarse de los demás y evitar la propagación de gérmenes

Guarde su botiquín en un lugar seco y de fácil acceso. Revise su botiquín cada seis meses para reemplazar los suministros vencidos.

Plan de acción familiar en caso de emergencias

- Prepare una lista de contactos para todas las personas que vivan en su hogar. Incluya los números de teléfono del trabajo, colegio y celulares.
- Elija un amigo que viva fuera de su estado y otro que viva cerca suyo como sus contactos familiares.
- Organice un plan de evacuación y escoja un lugar de encuentro para su familia que quede cerca de su hogar y otro fuera de su barrio.
- Averigüe cómo actuaría el colegio de sus niños en caso de que ocurra una emergencia. Pregunte dónde irían los estudiantes en caso de una evacuación, cómo le notificarían a usted y cómo buscaría a su hijo.
- Active las alertas de emergencia en su teléfono y dispositivos.
- Revise el plan de preparación ante emergencias de su pueblo/ciudad.
- Prepare un botiquín de emergencias. Agregue todo lo que necesite.

Información familiar importante

Rellene este espacio para todas las personas que viven en su hogar y actualícelo cuando sea necesario. Guarde esta información en todos los lugares donde pueda necesitarla.

Nombre:

Teléfono: _____

Dirección del trabajo/colegio: _____

Lugar de evacuación: _____

Asistencia requerida: _____

Información médica: _____

Nombre:

Teléfono: _____

Dirección del trabajo/colegio: _____

Lugar de evacuación: _____

Asistencia requerida: _____

Información médica: _____

Nombre:

Teléfono: _____

Dirección del trabajo/colegio: _____

Lugar de evacuación: _____

Asistencia requerida: _____

Información médica: _____