

Pasos para Prepararse para una Emergencia

Paso 1: Haga una evaluación personal

Una evaluación personal es una lista de preguntas que le ayuda a usted planear lo que necesitará durante una emergencia. Ésta le ayudará a preparar su botiquín de emergencia. También, le puede ayudar a los trabajadores de emergencia saber lo que usted necesita.

Paso 2: Prepare un botiquín

Un botiquín de emergencia es más que un botiquín de Primeros Auxilios. Su botiquín de emergencia es único para usted. Personas diferentes necesitan provisiones diferentes en su botiquín. Aquí hay algunas ideas para su botiquín de emergencia:

- Su botiquín de emergencia debería durar un mínimo de semanas.
- No tiene que prepararlo todo al mismo tiempo. Haga una cosa a la vez.



Dibuje un mapa de la casa

Un mapa de la casa le ayudará a ver dónde/cómo debería evacuar y dónde se encuentran las provisiones de emergencia importantes. Su mapa debería tener:

- El lugar dónde se reunirá con la familia, los amigos o ayudantes en caso de emergencia (sitio de encuentro)
- El lugar de su botiquín de emergencia (¿dónde lo guarda?)
- El lugar del refugio más cercano



120 S. Cole Rd.
Boise, ID 83709



208-334-3800
Gratis- 1-800-487-4866
<https://silc.idaho.gov>

Paso 3: Prepare un plan de emergencia

El tercer paso para estar preparado es preparar su plan de emergencia. Un plan de emergencia detalla cómo tratará usted con una emergencia.

Lista de situaciones de emergencias comunes

Al saber lo que podría afectarle a usted, puede usted crear su botiquín de emergencia para estar preparado para las situaciones de emergencia diferentes.

- Fuego
- Inundación
- Nieve
- Tormentas de viento
- Otras emergencias

Plan de Comunicación

Un plan de comunicación incluye una lista de sus contactos de emergencia y otros números importantes. Recuerde que en caso de un desastre usted quizás no pueda usar su celular.

Mantenga una lista de números de teléfono de:

- Contactos de emergencia (los amigos, la familia, el proveedor de servicios y el personal)
- Lista de Verificación de Salud Mental
- Compañías de electricidad, gas y agua
- Policía de la ciudad, condado y estado
- Su Farmaceutico

Parte de un plan de comunicación es tener una lista de información importante acerca de usted.

- Medicamentos actualizados que usted está tomando
- Alergias de comida/Drogas que usted pueda tener
- Su comida preferida
- El lugar de sus aparatos de movilidad (normalmente cerca de usted o cerca de las salidas)
 - ◊ Entrene a las personas que conozca y de su confianza de cómo usar sus aparatos de asistencia.

Paso 4: Esté informado

Saber acerca de un desastre le ayudará a saber qué hacer después. Estar informado y estar involucrado en su comunidad son importantes para su plan de emergencia. Si usted no sabe cuándo, dónde o cómo ocurre una emergencia, no estará preparado.

Suscríbase para recibir avisos

Hay muchos sistemas diferentes de alerta que abarcan desde un nivel local, hasta el nacional. Al recibir notificaciones, usted puede mantenerse informado y preparado cuando una emergencia ocurre. Los sistemas de notificación se envían por texto, correo electrónico y STV (siglas para Sistemas de Transmisión en Video).

- Los sistemas de notificación a nivel federal son automáticos y no le requieren que se inscriba para ellos.
- El sistema de notificación del estado no es una inscripción automática. Usted necesitará inscribirse por su propia cuenta.
- Los sistemas de notificación a nivel del condado/local en Idaho están basados en el condado. Estos sistemas son para los desastres locales y le informarán de las tormentas potenciales, situaciones y los avisos de evacuación.

Siga los medios de comunicación social

Otra manera de mantenerse informado es siguiendo los grupos locales en los medios de comunicación social. Algunos grupos recomendados para que usted siga.

- Su administración de emergencia local
- La división local de la Cruz Roja
- Los grupos de preparación de su iglesia local

¡Involúcrese!

Al unirse a los diferentes grupos de preparación, usted está ayudándose a estar preparado y proveyendo un servicio valioso para su comunidad. Comuníquese con su administración de emergencia local para encontrar oportunidades.

NOTAS: _____

