



→ <http://hsema.dc.gov>

Prepárese D. C.



☒ Una guía de preparación para la familia



Gobierno del Distrito de Columbia
Alcalde Vincent C. Gray

Estimados habitantes:



El gobierno del Distrito trabaja siempre para proteger a nuestra ciudad de ataques terroristas, desastres naturales y otras emergencias. Nuestro objetivo es asegurarnos de que los habitantes, comercios y visitantes estén tan seguros y protegidos como sea posible. Ustedes desempeñan un papel importante en este esfuerzo: depende de ustedes asegurarse de que sus familias estén preparadas en caso de una emergencia.

Prepárate D. C.: Una guía de preparación para la familia fue creada con el objetivo de ayudarlos a prepararse para cualquier emergencia con anticipación. Les explica cómo:

1. Obtener información
2. Hacer un plan
3. Armar un equipo de emergencia
4. Estar alerta

Les recomiendo encarecidamente que lean esta guía con atención, usen las listas de verificación y compartan esta información con amigos, familiares y vecinos. Mientras mejor preparados estén, más seguros y más protegidos estarán ustedes y sus familias.

Atentamente,
Vincent C. Gray
Alcalde

Lo que contiene....

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1 → Antes de una emergencia
Página 3
Obtener información
Hacer un plan
Armar un equipo de emergencia
Estar alerta</p> | <p>3 → Tipos de emergencias
Página 8
Condiciones climáticas extremas
Incendios
Explosiones
Emergencias químicas y biológicas
Emergencias radiactivas
Pérdida de servicios públicos</p> | <p>5 → Información especial para usted y sus seres queridos
Página 13
Ciudadanos de la tercera edad y personas con discapacidades
Padres y familias</p> |
| <p>2 → Durante una emergencia
Página 5
Obtener información
¿Irse o quedarse?
Refugiarse en el lugar
Evacuación
En el metro
En el autobús</p> | <p>4 → Después de una emergencia
Página 12
Recuperación de registros familiares e información financiera
Recuperación emocional</p> | <p>6 → Involúcrese
Página 14
Cuerpo de ciudadanos del D. C.</p> |
| | | <p>7 → Recursos
Página 15
Formulario de información de emergencias
Tarjetas de emergencias
Números de teléfono importantes del distrito</p> |

1

→ Antes de una emergencia

3

Antes de una emergencia

Las emergencias pueden ocurrir rápidamente y sin advertencia. La mejor forma de protegerse y proteger a su familia es estar preparado *antes* de que ocurra una emergencia. En otras palabras, prepárese ahora. Alentamos a todas las familias del Distrito de Columbia a seguir estos cuatro pasos para prepararse para una emergencia: 1. Obtener información, 2. Hacer un plan, 3. Armar un equipo de emergencia, 4. Estar alerta.

Obtener información

Estar informado es el primer paso que debe seguir en la planificación para una emergencia. Esto es lo que debe saber para protegerse y proteger a su familia.

- ☐ Use esta Guía para aprender sobre los distintos tipos de posibles emergencias y cómo deberían responder a cada una de ellas usted y su familia.
- ☐ Regístrese en el sistema *Alert DC* para recibir mensajes de emergencias. Para obtener más información, vea la página 5.
- ☐ Asegúrese de que cada miembro de su familia sepa cómo obtener información oficial durante una emergencia. Para obtener más información, vea la página 5.
- ☐ Averigüe si su empleador tiene un plan de emergencia. Si es así, consiga una copia y estúdiele. Consiga también el plan de emergencias de la escuela o la guardería infantil de su hijo. Estúdiele y repáselo con su hijo.
- ☐ Tome una clase básica de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar. Comuníquese con la Cruz Roja Americana a través del sitio <http://redcross.org/> para obtener más información.

→ Información del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos: <http://ready.gov>

→ Más información del gobierno federal: <http://fema.gov/areyouready>

→ Cruz Roja Americana: <http://redcross.org>

Hacer un plan

La preparación comienza con un plan. Use la lista de verificación que se encuentra a continuación para hacer un plan simple que pueda ayudarlos a usted y a su familia a tomar el control durante una emergencia.

- ☐ Organice una reunión familiar y elabore un plan de emergencia basado en la lista de verificación.
- ☐ Dibuje un plano de planta de su casa y marque dos vías de escape de cada habitación.
- ☐ Aprenda cómo y cuándo desactivar los servicios públicos (agua, gas y electricidad) con los interruptores generales.



Nunca trate de restaurar el servicio de gas por su cuenta. Llame a Washington Gas al (703) 750-1400 o al (800) 752-7520 para restaurar el servicio.



Para obtener más información sobre la preparación para emergencias, visite los siguientes sitios web:

→ Información oficial sobre emergencias en el D. C.: <http://alert.dc.gov>

→ Más información de la Agencia de Seguridad Nacional y Manejo de Emergencias del D. C.: <http://hsema.dc.gov>

→ Información de evacuación y mapas del D. C.: <http://ddot.dc.gov>

- ☐ Elija a un amigo o familiar que viva fuera del estado para que todos los miembros de la familia contacten en caso de que se separen. (Si los circuitos telefónicos locales están ocupados durante una emergencia, puede resultar más fácil llamar a alguien fuera del estado). Proporcione su nombre, número de teléfono y dirección de correo electrónico a todos los miembros de su familia.

- ☐ Enséñeles a los niños a hacer llamadas de larga distancia y a llamar al 911 para solicitar asistencia de emergencia. Programe los números de emergencia en todos los teléfonos.
- ☐ Elija dos lugares para que se reúna su familia luego de una emergencia: un lugar cerca de su casa y otro fuera del Distrito en caso de que no puedan regresar a casa luego de una emergencia. Asegúrese de que todos sepan la dirección y el número de teléfono de ambos puntos de reunión.
- ☐ Conozca y practique todas las posibles vías de salida de su vecindario.
- ☐ Guarde los registros familiares importantes (partidas de nacimiento, registros de atención médica, pasaportes) en un lugar seguro, como una caja fuerte a prueba de agua y fuego, o una caja de seguridad de un banco.
- ☐ Practique su plan con todos los miembros de la familia.
- ☐ Complete el Formulario de información de emergencias de la página 15 y colóquelo en un lugar visible de su casa.
- ☐ Complete las Tarjetas de emergencias de la página 15 y haga una copia para cada miembro de la familia. Todos deben tener una copia en todo momento.



Hacer planes con sus vecinos de manera anticipada puede ayudar a salvar vidas y las pertenencias.

- Antes de una emergencia, reúnanse con sus vecinos para planificar cómo trabajar juntos hasta que llegue la ayuda.
- Participe en actividades de preparación para emergencias de su comunidad.
- Conozca a sus vecinos y piense cómo podría ayudar a aquellos con necesidades especiales, como ciudadanos de la tercera edad y personas con discapacidades.

Armar un equipo de emergencia

Preparar un equipo de emergencia con anticipación puede ahorrarle un tiempo valioso si debe evacuar o buscar refugio. Coloque los siguientes elementos en un contenedor resistente y fácil de transportar, como una mochila o una maleta con ruedas. Guarde su equipo en un lugar de fácil acceso.

- ☐ Suministro de agua para al menos tres días (un galón por persona por día). Almacene el agua en envases sellados e irrompibles.
- ☐ Suministro de alimentos enlatados no perecederos para tres a cinco días y un abrelatas que no sea eléctrico.
- ☐ Una linterna.
- ☐ Una radio de manivela o alimentada por baterías.
- ☐ Baterías de repuesto.

- ☐ Una llave inglesa o tenazas para desactivar los servicios públicos.
- ☐ Un silbato para solicitar ayuda.
- ☐ Botiquín de primeros auxilios.
- ☐ Medicamentos recetados para al menos una semana.
- ☐ Una lista de los médicos de la familia, información médica importante, y el modelo y número de serie de los dispositivos médicos, como los marcapasos.
- ☐ El cargador del teléfono celular.
- ☐ Lentes de contacto con su solución, o anteojos de repuesto.
- ☐ Ropa de lluvia, zapatillas resistentes y una muda de ropa.
- ☐ Mantas, ropa de cama o bolsas de dormir.
- ☐ Identificación, tarjetas de crédito, efectivo.
- ☐ Fotocopias de documentos familiares importantes, incluida la información bancaria y del seguro de la casa.
- ☐ Un juego extra de llaves del automóvil y de la casa.
- ☐ Mapas locales.
- ☐ Una copia de esta Guía.
- ☐ Máscaras antipolvo N95 para filtrar aire contaminado (disponibles en ferreterías).
- ☐ Láminas de plástico, cinta aislante y tijeras para refugiarse en el lugar.
- ☐ Herramientas: destornilladores, fósforos a prueba de agua, un extintor de fuego, bengalas, recipientes plásticos, aguja e hilo, bolígrafo y papel, una brújula, bolsas de residuos, toallas de papel húmedas y blanqueador casero común.
- ☐ Artículos especiales para ciudadanos de la tercera edad, miembros de la familia con discapacidades, bebés y niños pequeños (consulte la página 13).



Cambie las baterías de todos sus equipos al menos una vez al año. Una forma fácil de recordarlo es hacerlo cuando atrasa la hora en el otoño.

Estar alerta

Puede ayudar a protegerse y proteger a su familia si está atento a su entorno, dondequiera que vaya.

- Preste atención a bolsos sospechosos o descuidados, o a gente que se comporte de forma extraña.
- Informe de inmediato a la policía o al personal de seguridad comportamientos inusuales, paquetes sospechosos o descuidados y aparatos extraños.
- Nunca acepte paquetes u otros elementos de parte de desconocidos.
- Si se siente incómodo o algo parece andar mal, no dude en abandonar la zona.
- Sepa dónde están las salidas de emergencia más cercanas.

→ Durante una emergencia

Lo primero que necesita durante una emergencia es información. Familiarícese por adelantado con las fuentes de información oficiales (el gobierno) y no oficiales (los medios de comunicación). Es posible que también deba tomar una decisión crítica: ¿debe refugiarse en el lugar o evacuar el área? Debe hacer planes para ambas posibilidades.

Obtener información

Durante y después de una emergencia, puede resultar difícil obtener información o recibir instrucciones de inmediato. Si es posible, escuche al personal oficial de emergencias para saber qué debe hacer. Trate de acceder a las fuentes que se enumeran a continuación. Si eso no es posible, entonces debe obtener información de los noticiarios de televisión o radio, sitios web de noticias o periódicos.

Cómo obtener información oficial: **Alert DC**

Puede obtener información oficial de emergencia directamente del gobierno del D. C. de las siguientes formas: en la Web, por mensajes de texto, por la radio o por mensajes telefónicos de voz.

- **El sitio web del Centro de Información de Emergencias y textos de alertas de emergencias (<http://72hours.dc.gov>)**

Visite este sitio oficial del gobierno del D. C. para obtener información sobre emergencias. Regístrese aquí por anticipado para recibir mensajes de texto sobre emergencias en su celular, correo electrónico, buscapersonas o fax.

- **Sistema de Alerta de Emergencias del D. C.**

Sintonice las siguientes estaciones de radio, que han acordado transmitir información oficial e instrucciones del gobierno del Distrito.

WTOP 103.5 FM

WMAL 630 AM

WPRS 104.1 FM

WJZW 105.9 FM

WKYS 93.9 FM

WPGC 95.5 FM

- **Alertas de voz de emergencias del D. C. o "911 Inverso"**

Puede recibir mensajes telefónicos de voz que le informarán sobre emergencias que requieran acción protectora. Los ciudadanos son inscritos automáticamente.



Si un corte de luz u otras interrupciones imposibilitan el acceso a estas fuentes, habrá voluntarios entrenados de los Equipos de Respuesta ante Emergencias de la Comunidad (Community Emergency Response Teams, CERT) del Distrito que circularán por su vecindario para informarle qué hacer. Puede identificar a estos voluntarios por sus chalecos y cascos verdes.

¿Irse o quedarse?

¿Debe quedarse donde está o evacuar el lugar? Es probable que ésta sea la primera decisión importante que deba tomar en una situación de emergencia. Haga planes para ambas posibilidades.

Cuando sea posible, debe seguir las instrucciones del personal de emergencias para decidir entre refugiarse en el lugar o evacuar el área. Si debe decidir por su cuenta, utilice toda la información disponible, incluso lo que está aprendiendo aquí, para determinar si se refugia en el lugar o evacua. La sección *Tipos de emergencias* de esta Guía le proporciona información específica para cada emergencia sobre cómo refugiarse en el lugar y evacuar el área.



Una forma sensata de decidir entre quedarse o irse es preguntarse: "¿Salir o viajar me expondrá a más o a menos peligro?"



Para obtener más información sobre cómo evacuar y refugiarse en el lugar, visite: http://ready.gov/america/makeaplan/stay_or_go.html

Refugiarse en el lugar

En algunos tipos de emergencias, estar afuera incrementará el peligro. En estas emergencias, la mejor reacción, y a su vez la más segura, es refugiarse en el lugar. Esto significa quedarse dentro de un edificio seguro (su casa, el lugar de trabajo, la escuela u otro edificio), o ingresar a un edificio cercano y buscar refugio.

Si se le pide que se refugie en el lugar:

- Refúgiase en una habitación con la menor cantidad posible de puertas o ventanas. De ser posible, elija una habitación con una sola puerta y al menos 10 pies cuadrados por persona.
- Selle las puertas, ventanas y chimeneas.
- Si la emergencia se transmite por el aire (como una enfermedad, emanación química o radiación), apague los sistemas de ventilación y calefacción (puede dejar encendida la calefacción por radiador).
- Mantenga disponible al menos una línea telefónica para hacer llamadas de emergencia.
- Mantenga sintonizada la radio o televisión, o explore los sitios web oficiales para obtener información y actualizaciones.
- Use su equipo de emergencia.

Evacuación

Tal vez se le diga que evacue su casa o vecindario en algunas emergencias. Los funcionarios públicos le dirán cuándo debe evacuar el área. Si no ha recibido instrucciones oficiales de evacuar ni le han dicho que se refugie en el lugar, puede decidir evacuar el área por su cuenta si siente que está en peligro inmediato. Si se le dice que evacue, busque información acerca de los refugios disponibles a través de las fuentes oficiales de información mencionadas anteriormente.



Si tiene tiempo, cierre las ventanas, trabe las puertas y desenchufe los electrodomésticos. Las autoridades le indicarán si debe desconectar los servicios públicos (agua, gas, electricidad).

Evacuación a pie

Muchas veces, caminar puede ser una forma eficaz de evacuar un vecindario. Use ropa y calzado cómodos y no olvide llevar su equipo de emergencia.



Es importante que tenga un plan de evacuación para su mascota. Visite <http://hsus.org/disaster> para obtener más información. Además, arme un equipo para su mascota, incluidos el collar de identificación y la etiqueta para la rabia, el transportador y la correa, medicamentos, papel de periódico y bolsas de residuos plásticos, registros veterinarios y suministro de agua y comida para al menos dos días.

Evacuación en automóvil u otro vehículo

Hay 19 rutas de evacuación principales para salir de la ciudad. Están claramente señalizadas con carteles que dirigen a los automovilistas a la circunvalación de la capital (I-495) y más allá.

Pennsylvania Avenue será la línea divisoria norte/sur durante una evacuación. No se permitirá que ningún vehículo cruce Pennsylvania Avenue durante una evacuación. Téngalo en cuenta al planificar dónde se reunirá su familia después de una emergencia.

Durante una emergencia, mantenga sintonizada su estación de emergencia local o la estación de Radio de consejos de carretera (Highway Advisory Radio, 11650 AM) o escuche al personal de emergencias para conocer las instrucciones sobre qué ruta debe seguir. De ser posible, lleve su equipo de emergencia.

En el metro

- Si hay una emergencia mientras usted está en el metro, espere a que el tren se detenga. Aguarde instrucciones.
- No salga del tren a menos que se lo indiquen. Por lo general, el lugar más seguro es el interior del vagón del metro.
- Identifique el lado del tren por el que saldrá:
 - En un túnel, busque el lado del túnel donde haya luces y un andén elevado.
 - En vías elevadas en el exterior, busque el lado con rieles y un andén.
 - En vías a nivel del suelo en el exterior, busque el lado alejado del otro conjunto de vías y el tercer riel, que por lo general tiene un revestimiento blanco.
- Use la caja que contiene la manija de apertura de la puerta de emergencia, ubicada a la izquierda de las puertas centrales del vagón. Tire la manija hacia abajo, deslice la puerta central izquierda hacia la izquierda y salga del tren.



No toque el tercer riel ni las paletas que sobresalen desde abajo del tren. Tienen una carga eléctrica de alto voltaje. Además, manténgase alejado de las vías. Un tren podría acercarse sin advertencia, y puede haber corriente eléctrica en los rieles.

- El andén en los túneles del metro cambia de un lado al otro y podría funcionar entre dos conjuntos de rieles. Para pasar de un andén al otro, cruce el asiento de la vía. No intente cruzar el tercer riel.
- Busque las salidas de emergencia marcadas con carteles luminosos. Use estas salidas, a menos que el personal de respuesta ante emergencias o del metro le indique que no lo haga. Suba las escaleras hasta llegar a las puertas del pasadizo y salga a la superficie.

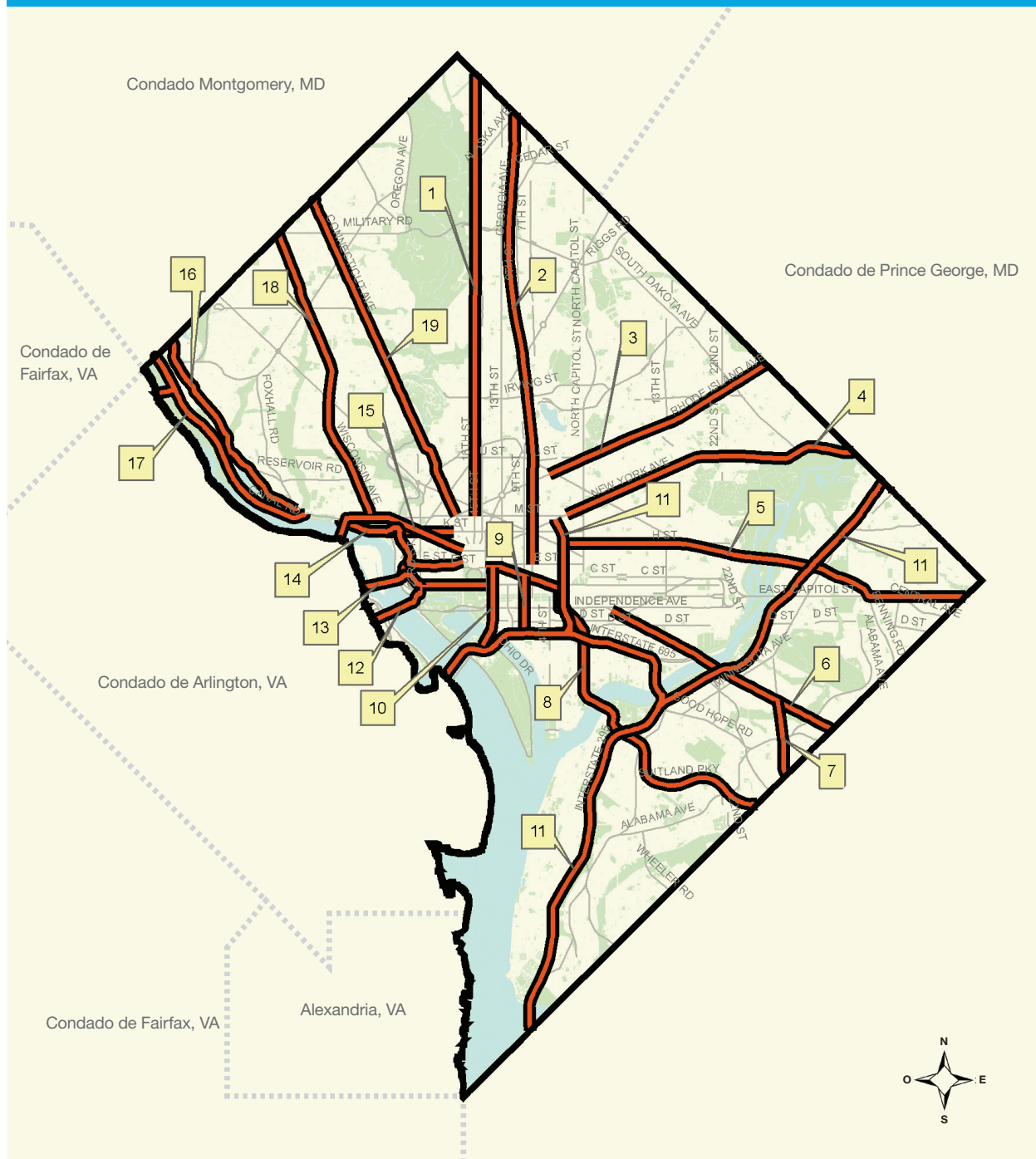
En el autobús

- Si hay una emergencia mientras está en un autobús, espere a que el autobús se detenga. Escuche las instrucciones del conductor.
- Las ventanas y ventanillas del techo sirven como salidas de emergencia. Use las palancas rojas al costado de una ventana para abrirlas.



Para obtener más información, visite el sitio web del metro: <http://wmata.com> o llame al (202) 637-7000.

→ Mapa de referencia de las rutas de evacuación del D. C.



7

Durante una emergencia

Referencias

Índice de rutas de evacuación principales

- Rutas de evacuación principales
- Calles
- Parques
- Agua

- 1 16th St. NW
- 2 Georgia Ave. (7th St.) NW
- 3 Rhode Island Ave. NE
- 4 New York Ave. NE
- 5 Benning Road NE (vía H St. NE y E. Capitol St. SE)
- 6 Pennsylvania Ave. SE
- 7 Branch Ave. SE

- 8 Pennsylvania Ave. NW/3rd St./Independence Ave./Washington Ave. SW/S. Capitol St./Suitland Pkwy.
- 9 9th St. NW
- 10 14th St. NW
- 11 Interstate 395/295
- 12 Constitution Ave. NW
- 13 E St. Expressway

- 14 K St. NW
- 15 Pennsylvania Ave. NW/M St. NW
- 16 Macarthur Blvd. NW
- 17 Canal Rd. NW
- 18 Wisconsin Ave. NW
- 19 Connecticut Ave. NW

→ Tipos de emergencias

Los distintos tipos de emergencias requieren distintos tipos de respuestas. Es importante que sepa qué hacer en cada una de las siguientes situaciones de emergencia.

Condiciones climáticas extremas

El Distrito es vulnerable a las inclemencias del clima, como tormentas eléctricas, huracanes, inundaciones repentinas, tormentas de nieve y tornados. El lugar más seguro para superar cualquier tormenta es el interior de un edificio seguro. Además:

- Escuche los informes del tiempo y manténgase informado.
- Esté listo para evacuar el lugar si es necesario.
- Manténgase alejado de puertas y ventanas.
- Tenga su equipo de emergencia a mano.



Una **alerta** meteorológica significa que se puede desarrollar una condición climática extrema y que usted debe estar atento a más información y advertencias.

Una **advertencia** de una condición climática extrema significa que se ha desarrollado una tormenta y está en camino: ¡cúbrase de inmediato!

Las tormentas eléctricas pueden producir relámpagos y vientos fuertes. Por lo general, si usted está lo suficientemente cerca de una tormenta como para escuchar un trueno, también está lo suficientemente cerca como para ser impactado por un rayo. Si está afuera:

- Intente ingresar a un edificio lo más rápido posible. Si no hay un edificio cerca, ingrese a un automóvil con las ventanillas cerradas, de ser posible.
- Si está con un grupo de personas, sepárense para quedar a varios metros los unos de los otros.
- No se pare debajo de árboles.



Para obtener más información sobre condiciones climáticas extremas, visite el sitio web del Servicio Meteorológico Nacional: <http://nws.noaa.gov>.

Los tornados son peligrosos por sus vientos fuertes y la capacidad de levantar y mover objetos pesados. Si recibe una advertencia de tornado, busque refugio de inmediato.

- Si está dentro de un automóvil, deténgase. Salga y acuéstese boca abajo en un área baja (como una zanja o un barranco). Cúbrase la cabeza y espere a que pase el tornado.
- En casa: Vaya al sótano o al refugio para tormentas, o a las habitaciones cerca del centro de la casa. Manténgase alejado de puertas y ventanas.
- En un edificio público o de muchos pisos: Muévase hacia el interior del edificio, en lo posible, a una escalera o un pasillo.

Las inundaciones repentinas pueden ser muy peligrosas por las corrientes fuertes y rápidas.

- Muévase de inmediato y rápidamente hacia un terreno más elevado. La fuerza de seis pulgadas de agua en movimiento rápido puede hacer caer a una persona.
- Nunca intente conducir su vehículo por agua estancada.



Ceda siempre el paso a ambulancias, camiones autobombas y vehículos de la policía. Lo indica la ley, y es lo correcto.

Las tormentas de nieve pueden incluir cualquier combinación de nevadas intensas, acumulación de hielo, temperaturas heladas y vientos helados peligrosos.

- De ser posible, permanezca adentro.
- Si no tiene calefacción, comuníquese con el dueño de su edificio o el proveedor de servicios públicos. Asegúrese de que su fuente de calefacción sea segura. Si tiene dudas, llame al **(202) 673-3331** para obtener una inspección de seguridad contra incendios gratuita.



Nunca use la cocina o el horno para calentar su hogar; puede provocar un incendio.

- Si tiene que salir, use varias capas de ropa y prendas impermeables para mantenerse caliente y seco.
- Asegúrese de que los niños pequeños, en especial los bebés, se mantengan calientes. Son mucho más vulnerables que los adultos a condiciones climáticas frías.
- Evite el esfuerzo excesivo. Tómese su tiempo para palear nieve y consuma mucho líquido.
- Use el transporte público siempre que sea posible.
- Si debe conducir, asegúrese de quitar la nieve del caño de escape antes de encender el automóvil para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono. Mientras conduce, esté atento a las condiciones de la calle; sea muy precavido: manténgase una distancia prudente de los otros vehículos y circule a una velocidad moderada. Lleve una pala y mantas.



Los vehículos deportivos utilitarios y otros vehículos con tracción en las cuatro ruedas pueden derrapar con la misma facilidad que cualquier otro automóvil cuando hay hielo en la carretera. Conduzca de manera responsable y deje suficiente distancia entre usted y los automóviles a su alrededor.

Calor extremo

Durante el verano, los habitantes del Distrito son especialmente vulnerables al calor. Siga estos pasos para mantenerse fresco:

- Quédese dentro de su casa tanto como sea posible. Encienda un acondicionador de aire o ventilador.
- Consuma mucho líquido sin alcohol ni cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.
- Limite su exposición al sol y aplíquese protector solar al menos 20 minutos antes de salir (FPS 15 como mínimo).
- Cuídese del agotamiento y los calambres por el calor, y de la insolación.
- Si es necesario, busque un centro de refrigeración, que la ciudad abre cuando la sensación térmica llega a los 95 °F.



Nunca deje a los niños en vehículos desatendidos. Incluso con una ventanilla ligeramente abierta, en un día caluroso, la temperatura dentro de un automóvil puede alcanzar niveles potencialmente mortales en unos minutos.



El gobierno del Distrito implementa un plan de emergencia por calor cuando la sensación térmica llega a los 95 °F. El plan incluye centros de refrigeración, duchas callejeras y la distribución de ventiladores a personas con necesidades especiales. Llame al **311**, o visite <http://hsema.dc.gov> y haga clic en “Extreme Weather” (“Condiciones climáticas extremas”) para obtener más información, incluida la ubicación de los centros de refrigeración.



El calor extremo es particularmente peligroso para niños pequeños, personas de la tercera edad y personas con necesidades especiales. En días calurosos, verifique cómo están sus vecinos y ofrézcales asistencia.

Incendios

Es importante saber que los incendios se propagan rápidamente. En sólo dos minutos, un incendio puede poner en peligro la vida de las personas, y en cinco minutos, una casa se puede ver envuelta en llamas. Además, el calor y el humo de un incendio pueden ser incluso más peligrosos que las llamas.

Si su detector de humo se activa, o si ve, huele o escucha una explosión o un incendio:

- Use agua o un extintor de fuego para apagar incendios pequeños.



No intente apagar un incendio que se está descontrolando. Abandone el edificio de inmediato. No se detenga para llevarse algo.

- Nunca arroje agua sobre un incendio eléctrico. Use sólo un extintor de fuego aprobado para incendios eléctricos.
- Sofoque incendios provocados por aceite o grasa en la cocina con bicarbonato de sodio o sal, o ponga una tapa sobre las llamas si el fuego está en una olla. No intente llevar la olla afuera.
- Si entra humo a la habitación por debajo de la puerta, busque otra salida.
- Durante un incendio, antes de abrir cualquier puerta, tóquela con el revés de la mano. Si está caliente, busque otra salida. Cierre todas las puertas detrás de usted.
- Si debe salir a través del humo, arrástrese o manténgase tan cerca del piso como sea posible.
- No use ascensores.
- Si su ropa se prende fuego, deténgase, tírese al piso y revuélquese hasta sofocar las llamas.
- Luego de salir, llame al 911 desde una ubicación segura.
- Cuente a los miembros de la familia y demás personas que estaban en el edificio para determinar si salieron todos. Proporcione esta información a los bomberos.
- Nunca vuelva a ingresar a un edificio en llamas.
- Si está atrapado en un edificio en llamas, manténgase cerca del piso junto a una ventana e intente hacer señales para pedir ayuda.



Si huele gas, abandone el edificio de inmediato. Llame al **(703) 750-1400** o al **(800) 752-7520**.



Siempre guarde y deseche materiales inflamables de forma adecuada. Llame al Centro de llamadas del alcalde al **311** para obtener más información.



Instale detectores de humo en su casa o departamento. Cambie las baterías del detector de humo al menos una vez al año. Una forma fácil de recordarlo es hacerlo cuando atrasa la hora en el otoño.

Explosiones

Una explosión puede causar un incendio o el colapso de un edificio. Si hay una explosión en su edificio:

- Abandone el edificio tan rápido como sea posible.
- Abandone todas sus posesiones.
- Nunca use ascensores.
- Refúgiase debajo de una mesa o un escritorio resistentes si no puede abandonar el edificio.
- Cúbrase la nariz y boca con un trapo o una prenda.
- Si hay un incendio, siga las instrucciones detalladas arriba.

Si está atrapado entre escombros:

- Muévase lo menos posible para evitar levantar polvo.
- Cúbrase la nariz y boca con un trapo o una prenda.
- Golpee un caño o la pared para que los rescatadores escuchen dónde está.
- Use un silbato si dispone de uno. Grite sólo como último recurso, ya que podría inhalar cantidades peligrosas de polvo.

Una vez que haya salido:

- No se pare cerca de ventanas, puertas de vidrio u otras áreas potencialmente peligrosas.
- Aléjese rápidamente para dejar las calles y aceras despejadas para el personal de emergencias u otras personas que aún estén saliendo del edificio.

Emergencias químicas y biológicas

Una emergencia química puede ser el resultado de una emanación accidental o intencional de una sustancia química perjudicial para su salud. Una emergencia pandémica o biológica puede ser el resultado del brote natural de una enfermedad o de la emanación deliberada de gérmenes u otras sustancias biológicas perjudiciales para su salud.

Si se percata de que hay una sustancia inusual y sospechosa:

- Vaya a un área segura (por medio de una evacuación o refugiándose en el lugar).
- Informe a las autoridades.
- Protéjase cubriéndose la boca y nariz con capas de tela para filtrar el aire.
- Busque información de las autoridades públicas de salud a través de alertas oficiales o de los medios.
- Busque asistencia médica si se enferma.

Si cree que ha estado expuesto a una sustancia química peligrosa:

- Vaya a un área segura.
- Quítese toda la ropa de inmediato y lávese bien.
- Busque asistencia médica.

Obtener información

Durante una emergencia pandémica o biológica, es posible que los funcionarios públicos de salud no puedan ofrecer información de inmediato sobre qué debe hacer. Esté pendiente de las alertas oficiales que brinden la siguiente información:

- ¿Se encuentra usted en el grupo o el área que las autoridades consideran en peligro?
- ¿Cuáles son los signos y síntomas de la enfermedad?
- ¿Se están distribuyendo medicamentos o vacunas? Si es así, ¿dónde? ¿Quién debe recibirlas?
- ¿Dónde debe buscar atención médica de emergencia si se enferma?

Durante una emergencia pandémica o biológica, siga estos pasos para evitar la exposición:

- Mantenga una buena higiene: lávese las manos con frecuencia; no comparta alimentos, bebidas ni utensilios; y cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.
- Evite áreas donde la amenaza haya sido identificada.
- Evite áreas muy concurridas.

Si usted o alguien de su familia se enferman:

- Tome la enfermedad en serio. No le quite importancia como si fuera un resfriado.
- Siga los pasos brindados por las alertas oficiales para determinar si ha estado expuesto.
- Si sus síntomas coinciden con los descritos y está en un grupo que se considera en riesgo, busque de inmediato atención médica de emergencia o siga las instrucciones específicas que le hayan brindado los funcionarios públicos de salud.



Para obtener más información sobre cómo reaccionar ante una emanación de sustancias químicas, visite: <http://ready.gov/americ/beinformed/chemical.html>



Para obtener más información sobre cómo reaccionar ante una amenaza biológica, visite: <http://ready.gov/americ/beinformed/biological.html>



Para obtener más información sobre cómo reaccionar ante una emergencia pandémica, visite: <http://ready.gov/americ/beinformed/influenza.html>

Emergencias radiactivas

Una amenaza radiactiva puede ser el resultado de una emanación accidental o intencional de radiación. Una emanación intencional puede ser el resultado de una “bomba sucia” u otros dispositivos de dispersión radiactiva, o de una explosión nuclear. La radiación es inodora e invisible, y a menos que haya algún tipo de explosión, es posible que usted no se dé cuenta del riesgo inmediatamente.

En una emergencia radiactiva, hay tres claves para incrementar la seguridad:

- Tiempo: Reduzca el tiempo que usted se expone a la radiación (evacuando hacia un área segura o refugiándose en el lugar en un área segura).

- Distancia: Alejarse de la fuente de radiación reducirá su exposición.
- Protección: Si se protege de la fuente de radiación (por ejemplo, permaneciendo entre las paredes de un edificio), se expone a menos radiación.

Si recibe una advertencia anticipada de una explosión nuclear o de una emanación radiactiva:

- Cúbrase de inmediato, preferentemente bajo tierra.
- Si no puede ir bajo tierra, cualquier defensa o refugio lo protegerá.

En caso de una emanación radiactiva al aire libre:

- Cúbrase la nariz y la boca, e inmediatamente busque refugio dentro de un edificio.
- Si ya está dentro de un edificio y el edificio está estable, refúgiase en el lugar. Cierre y selle (con plástico u otros materiales) todas las puertas, ventanas y chimeneas. Bloquee los acondicionadores de aire, la calefacción y otros sistemas de ventilación (puede dejar encendida la calefacción por radiador).

Si la emanación ocurre dentro del edificio donde usted se encuentra:

- Cúbrase la nariz y la boca.
- Salga del edificio y vaya a un área segura.

En caso de una explosión nuclear:

- Si está afuera, protéjase inmediatamente de la explosión y cúbrase los ojos, la nariz y la boca.
- Tome medidas inmediatas para buscar refugio y permanecer allí, o para evacuar a un lugar seguro fuera del área de radiación.
- Si se refugia en el lugar, trate de hacerlo bajo tierra. Cierre y selle (con láminas de plástico y cinta adhesiva para embalar, si están disponibles, u otros materiales) todas las puertas, ventanas y chimeneas. Bloquee los acondicionadores de aire, la calefacción y otros sistemas de ventilación.

Infórmese. Esté pendiente de las alertas oficiales que brinden la siguiente información:

- ¿Se encuentra usted en un área donde hay radiación? ¿O está en un área segura?
- ¿Las autoridades le indican que se refugie en el lugar o que evacue?
- ¿Qué rutas quieren las autoridades que use para evacuar?
- ¿Quién debe buscar atención médica? ¿Dónde hay atención médica disponible? ¿Cuándo es seguro y apropiado buscar esa atención?

Si, después de una emanación radiactiva, tiene náuseas, vomita o se siente mal en general, es posible que haya estado expuesto a radiación.

- Quítese toda la ropa y lávese bien.
- Ponga la ropa u otros elementos contaminados en un lugar donde usted no estará expuesto a ellos.
- Cuando sea seguro y apropiado, busque asistencia médica de emergencia.



Para obtener más información sobre cómo reaccionar ante una emergencia radiactiva, visite: <http://ready.gov/america/beinformed/radiation.html>



Para obtener más información sobre cómo reaccionar ante una emergencia nuclear, visite: <http://ready.gov/america/beinformed/nuclear.html>

Pérdida de servicios públicos

Si se corta la luz

La pérdida de servicios públicos (electricidad, gas o agua) puede ocurrir por muchas razones, como condiciones climáticas extremas, apagones o fallas en los equipos.

- Use una linterna. No use velas ni lámparas de queroseno; pueden provocar un incendio.
- Apague y desenchufe los electrodomésticos principales y los artefactos eléctricos sensibles, como computadoras, videograbadoras y televisores.
- Mantenga cerradas las puertas de su refrigerador y congelador tanto como sea posible.
- No use la cocina ni el horno para calentar su hogar: esto puede provocar un incendio o una fuga fatal de gas.
- Sea muy cuidadoso al conducir. Si las señales de tránsito están apagadas, considere cada señal como una señal de alto: frene por completo en cada intersección y mire antes de seguir adelante.
- No llame al 911 para preguntar sobre el apagón. Escuche las estaciones de radio de noticias para actualizarse.



Tenga siempre disponible un teléfono tradicional que no sea inalámbrico. Los teléfonos inalámbricos pueden no funcionar cuando se corta la luz.

Si necesita agua potable

Las inundaciones pueden contaminar el suministro de agua. El agua en malas condiciones puede contener microorganismos que causan enfermedades como disentería, fiebre tifoidea y hepatitis.

- Si cree que su agua puede estar contaminada, debe purificarla antes de usarla. Esto incluye el agua que se usa para beber, cocinar, lavar los platos o bañarse.
- La mejor forma de purificar agua es hacerla hervir durante 3 a 5 minutos y luego dejar que se enfríe antes de beberla.
- De ser necesario, puede usar lejía para tratar el agua; debe agregar 16 gotas de lejía líquida común por cada galón de agua. No use lejía si tiene limpiadores agregados, o si tiene aromatizante o es para la ropa de color.

4 → Después de una emergencia

12

Durante y después de una emergencia, mantenga sintonizada su estación de emergencia local y siga los consejos del personal de emergencias. A menos que se le indique evacuar el área, evite transitar por las calles para permitir el acceso de los vehículos de emergencia.

Recuperación de registros familiares e información financiera

Tomar medidas para proteger y garantizar el acceso a registros familiares e información financiera importantes puede hacer que la recuperación sea más fácil.

- Guarde copias de su identificación y otros documentos familiares importantes, como licencias matrimoniales y partidas de nacimiento.
- Guarde un registro de todas sus cuentas financieras (cuentas bancarias, préstamos, tarjetas de crédito), incluidos el nombre de cada institución, la información para contactarlas y sus números de cuenta.
- Si guarda información importante en su computadora, haga una copia de seguridad de los datos regularmente.
- Guarde una copia de esta información en su equipo de emergencia.



Tal vez desee guardar información importante en una caja fuerte a prueba de agua y fuego o en un lugar seguro fuera de su casa, como una caja de seguridad de un banco.

Si dirige una empresa pequeña o con base en su casa, debe seguir estos pasos adicionales para prepararse.

- Haga una copia de seguridad de todos los registros informáticos y guárdelos en otro lugar.
- Si tiene una tienda u oficina, prepare un plan de evacuación para el personal y los clientes.
- Tenga una cobertura de seguros suficiente.
- Identifique las funciones críticas de la empresa (como envíos, control de inventario, nómina de sueldos) y elabore procesos para asegurarse de que sigan en funcionamiento.
- Desarrolle un plan de comunicaciones para que los empleados puedan obtener información luego de un desastre y usted pueda realizar un seguimiento de cualquier integrante del personal.



Después de un desastre, muchas instituciones financieras ofrecen ayuda a las víctimas (como flexibilidad de pagos). Tal vez desee analizar este asunto con su banco, prestamista o compañía de tarjetas de crédito.

Las víctimas de un desastre también pueden ser elegibles para recibir asistencia federal, local o de caridad que las ayudará a recuperarse del impacto financiero de un desastre. Busque información acerca de los diversos programas de asistencia que puedan estar disponibles.

Recuperación emocional

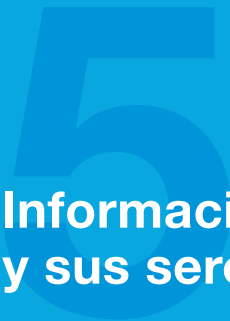
La recuperación de una emergencia continúa incluso después de regresar a casa, cuando afronta los efectos emocionales y psicológicos del evento. Las reacciones varían de una persona a otra, pero pueden incluir:

- Sueño intranquilo o pesadillas
- Enojo o deseo de venganza
- Entumecimiento o falta de emoción
- Necesidad de estar activo, intranquilidad
- Necesidad de hablar acerca de sus experiencias
- Pérdida del apetito
- Pérdida o aumento de peso
- Dolores de cabeza
- Cambios en el estado de ánimo

Todas éstas son reacciones normales ante eventos estresantes, y es importante dejar que las personas reaccionen a su manera. Puede resultar útil:

- Hablar con sus familiares y amigos acerca de lo que pasó y cómo se siente usted al respecto.
- Ofrecerse como voluntario en un refugio local, un banco de sangre o una despensa alimenticia para asistir a las víctimas de emergencias.
- Pasar el tiempo haciendo cosas en lugar de mirar o escuchar noticias sobre el desastre.
- Consultar a su ministro, u otro líder religioso o consejero espiritual.

Los niños, en particular, pueden necesitar tranquilidad y atención adicional. Aliéntelos a compartir sus sentimientos. Tal vez cuenten historias sobre la emergencia una y otra vez; es una manera frecuente de intentar comprender lo que han experimentado. Tal vez usted también desee compartir sus sentimientos sobre el evento con ellos.



→ Información especial para usted y sus seres queridos

13

Después de una emergencia/Información especial para usted y sus seres queridos

Los ciudadanos de la tercera edad y las personas con discapacidades pueden tener necesidades especiales que usted debe considerar al prepararse para una emergencia. Si usted o alguien de su familia tiene necesidades especiales, tenga en cuenta los siguientes consejos a la hora de preparar sus planes de emergencia.

Ciudadanos de la tercera edad y personas con discapacidades

- Cree una red de apoyo personal de familiares y amigos que lo puedan ayudar durante una emergencia.
- Asegúrese de que alguien de su red tenga una llave de su casa y sepa dónde usted guarda las provisiones de emergencia.
- Tenga a mano medicamentos para al menos una semana. También guarde una copia de todas las recetas y la información de dosificación o tratamiento.
- Si está bajo tratamiento médico regular o si requiere servicios de atención médica a domicilio, hable con su proveedor de servicios acerca de sus planes de emergencia.
- Hable con su farmacéutico o su médico sobre qué más debe preparar.
- Si depende de la electricidad para una silla de ruedas o algún dispositivo de soporte vital, consulte a su proveedor de electricidad.
- Haga copias de los documentos importantes, incluidas sus tarjetas de seguro médico, y de Medicare y Medicaid. Guarde esta lista en su equipo de emergencia, junto con los nombres y números de teléfono de las personas de su red de apoyo.
- Tenga a mano dinero en efectivo o cheques de viajero de emergencia.
- Para su equipo de emergencia, tenga en cuenta elementos como anteojos, audífonos y sus baterías, baterías para sillas de ruedas, oxígeno, dentaduras postizas y alimentos de emergencia para dietas especiales.

consejos sobre la planificación de evacuación: <http://fems.washingtondc.gov/fems/cwp/view,a,3,q,637654.asp>.

→ Visite <http://ready.gov> para obtener folletos de preparación para ciudadanos de la tercera edad y personas con discapacidades.



Si tiene vecinos mayores o con discapacidades, ofrézcales ayuda para prepararse para una emergencia. Forme parte de su red de apoyo personal.

Padres y familias

- Incluya a sus hijos en su planificación, practique sus planes con ellos y, periódicamente, hágales una prueba para asegurarse de que entienden lo que se debe hacer. Destaque siempre que es un plan “por si acaso”.
- Consiga una copia de los planes de emergencia de la escuela o la guardería infantil de su hijo.
- Planifique dónde puede reunirse con su hijo después de una evacuación.
- Asegúrese de que la escuela tenga información de contacto actualizada sobre usted y otros miembros de la familia.
- De ser posible, autorice a un amigo o un miembro de la familia para recoger a su hijo durante una emergencia si usted no puede hacerlo.
- Si tiene hijos pequeños, asegúrese de incluir juguetes, libros y otros artículos personales para su hijo en el equipo de emergencia.

La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) proporciona recursos de planificación de emergencias para familias: <http://aap.org/family/frk/frkit.htm>.



Para obtener más asistencia:

→ Comuníquese con la DC Office on Aging (Oficina de la Tercera Edad del D. C.) llamando al **(202) 724-5622**.

→ Visite el sitio web de DC Fire and Emergency Medical Services (Servicios de Incendios y Emergencias Médicas del D. C.) para obtener

→ Involúcrese

14

Además de prepararse y preparar a su familia para responder ante emergencias, también puede ofrecerse como voluntario para ayudar al Distrito y a su vecindario a estar mejor preparados a través de los siguientes programas Serve DC (Brindar servicios al D. C.).

Lo que su hijo debe saber:

- Cómo llamar al 911 para solicitar asistencia de emergencia.
- Su nombre, número de teléfono y dirección.
- Cómo ponerse en contacto con usted y otros miembros de la familia.
- Información de contacto del contacto fuera del estado de la familia.
- Cómo hacer llamadas de larga distancia.

Artículos del equipo de emergencia especial para bebés:

- Preparado para lactantes, agua embotellada, biberones, tetinas
- Frascos de alimentos para bebés y cucharas para bebés
- Pañales y crema para la irritación por el pañal
- Medicamentos
- Toallas de papel húmedas y desinfectante para manos
- Mantas, chupetes y capas de ropa
- Gorra para sol en meses cálidos, gorro de abrigo en meses de frío
- Varios juguetes pequeños y livianos

Cuerpo de Ciudadanos del D. C. (DC Citizen Corps)

El Cuerpo de Ciudadanos del D. C. da a las personas la posibilidad de ayudar a su comunidad a prepararse y reaccionar ante emergencias a través de oportunidades de entrenamiento y ejercicio. Los programas del Cuerpo de Ciudadanos del D. C. incluyen:

- **El Cuerpo de Vecindarios (Neighborhood Corps)** organiza a los voluntarios entrenados en el vecindario. Estos voluntarios se movilizan para responder ante emergencias en sus comunidades como parte de la respuesta general del Distrito ante las emergencias.

- **El Equipo de Respuesta ante Emergencias de la Comunidad (Community Emergency Response Team, CERT)** es un programa de voluntarios que entrena a personas para la preparación y respuesta básica en casos de emergencias. Cuando ocurren emergencias, los miembros del CERT ayudan y apoyan a los primeros socorristas, asisten a las víctimas y organizan operaciones de respuesta de voluntarios.
- **El programa Commander Ready** es un componente especializado de entrenamiento de preparación creado para educar e involucrar a personas de entre 5 y 13 años de edad en entrenamiento y ejercicios de preparación para emergencias. El equipo del Commander Ready (Reggie, Rachel y Rodney) educa a los jóvenes sobre la preparación y da lecciones prácticas y orientadas hacia el servicio para mejorar los conocimientos de matemática, ciencia, artes lingüísticas, salud y estudios sociales.



Para obtener más información sobre el Cuerpo de Ciudadanos del D. C., visite:

- Cuerpo de ciudadanos del D. C.: <http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,493979.asp>
- Cuerpo de vecindarios: <http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,3,q,553927.asp>
- CERT: <http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,525633.asp>
- Commander Ready: <http://serve.dc.gov/cncs/cwp/view,a,1197,q,557987.asp>



También puede involucrarse a través de la sucursal del Área de la capital nacional de la Cruz Roja Americana, que ofrece entrenamiento para primeros auxilios y respuestas ante emergencias. Visite <http://redcross.org>.

→ Recursos

15

Involúcrese/Recursos

Antes de que ocurra una emergencia, complete estos formularios. Coloque una copia del Formulario de información de emergencias en su refrigerador o junto a un teléfono. Proporcione una Tarjeta de emergencias a cada miembro de la familia y asegúrese de que la lleven consigo en todo momento.

→ Formulario de información de emergencias

Contacto fuera de la ciudad _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Correo electrónico _____
 Lugar de encuentro de evacuación local _____
 Teléfono _____
 Lugar de encuentro de evacuación regional _____
 Teléfono _____

Nombres y números de teléfono importantes:

Emergencia policial y de incendios **911** _____
 Médico _____
 Teléfono _____
 Pediatra _____
 Teléfono _____
 Farmacia _____
 Teléfono _____
 Seguro (de la casa) _____
 Teléfono _____
 Seguro (médico) _____
 Teléfono _____

Complete los siguientes campos para cada miembro de la familia:

Nombre _____
 Fecha de nacimiento _____
 Número de Seguro Social _____
 Información médica importante _____
 Teléfono de emergencia (celular) _____
 Lugar de evacuación del trabajo o la escuela _____

Nombre _____
 Fecha de nacimiento _____
 Número de Seguro Social _____
 Información médica importante _____
 Teléfono de emergencia (celular) _____
 Lugar de evacuación del trabajo o la escuela _____

Nombre _____
 Fecha de nacimiento _____
 Número de Seguro Social _____
 Información médica importante _____
 Teléfono de emergencia (celular) _____
 Lugar de evacuación del trabajo o la escuela _____

Nombre _____
 Fecha de nacimiento _____
 Número de Seguro Social _____
 Información médica importante _____
 Teléfono de emergencia (celular) _____
 Lugar de evacuación del trabajo o la escuela _____

→ Tarjeta de emergencias

Nombre del contacto fuera de la ciudad _____
 Teléfono _____
 Correo electrónico _____
 Lugar de encuentro en el vecindario _____
 Teléfono _____
 Lugar de encuentro fuera del estado _____
 Teléfono _____
 Miembro de la familia _____
 Miembro de la familia _____

→ Tarjeta de emergencias

Nombre del contacto fuera de la ciudad _____
 Teléfono _____
 Correo electrónico _____
 Lugar de encuentro en el vecindario _____
 Teléfono _____
 Lugar de encuentro fuera del estado _____
 Teléfono _____
 Miembro de la familia _____
 Miembro de la familia _____

Una guía de preparación para la familia

Prepárese D. C.

Prepárese D. C.

Prepárese D. C.

→ <http://hsema.dc.gov>

