



¿Está preparado?

Una Guía Detallada para la Preparación
Comunitaria

P-2160 | septiembre de 2020



FEMA

Índice

Prepárese para los Desastres	1
Los Beneficios de la Planificación Anticipada	1
Cómo Prepararse para los Desastres.....	2
Conozca sus Riesgos: Acciones para Protegerse a Sí Mismo y a Otros.....	3
Determine sus Riesgos	3
Medidas Básicas de Protección para todos los Desastres	4
Medidas Protectoras Claves para Peligros Específicos	5
Tirador Activo	5
Avalancha.....	6
Ataque Cibernético.....	6
Terremoto	6
Calor Extremo.....	7
Preparación Financiera	8
Inundación.....	8
Huracán.....	9
Deslizamiento de Tierras.....	10
Explosión Nuclear.....	10
Pandemias.....	11
Apagón.....	11
Tormentas Eléctricas, Rayos, y Granizo.....	12
Tornado.....	13
Tsunami	13
Volcán	14
Incendio Forestal	14
Tormenta Invernal	15
Formule un Plan.....	16
Elabore un Plan de Comunicación Familiar para Emergencias.....	16
Conozca los Planes y Recursos Locales	17
Elabore un Plan de Desalojo y Refugio	17
Recolecte Suministros de Emergencia.....	18
Prepare sus Documentos Importantes	20

Actúe: Protéjase a sí Mismo y a su Propiedad, y Gestione los Riesgos	22
Manténgase Informado: Alertas y Advertencias.....	22
Conozca sus Opciones de Seguros y Documente su Propiedad	23
¿Qué Está Cubierto? Entienda su Póliza	23
¿Necesita Seguro contra Inundaciones? Entienda su Riesgo de Inundaciones.....	24
Documentar su Propiedad	25
Proteja su Propiedad	25
Practique sus Planes para casos de Desastres.....	26
Involúcrese en su Comunidad	27
La Recuperación Tras un Desastre.....	29
Guías de Salud y Seguridad.....	29
Antes de Entrar a su Hogar.....	30
Dentro de su Hogar	30
Gas Natural	30
Chispas, Cables Rotos o Desgastados.....	30
Fisuras en el Techo, Cimiento, y Chimenea	30
Electrodomésticos	30
Sistemas de Agua y Alcantarillado.....	30
Alimentos y Otros Suministros	30
Sótanos.....	31
Gabinetes.....	31
Plagas y Pestes	31
Presente una Reclamo al Seguro	31
Contacte a la Compañía de Seguros para Comenzar el Proceso de Reclamación.....	31
Documente los Daños y Proteja su Propiedad.....	31
Trabaje con el Ajustador y Complete una Prueba de Pérdidas para Respalda su Reclamo.....	32
Sobrellevando los Desastres	32
Asistencia por Desastre.....	32
Protéjase contra el Fraude y las Estafas durante y después de los Desastres.....	33
Dar Apoyo	34

¿Está preparado? Una Guía Detallada para la Preparación Comunitaria está disponible sin costo. Llame al Centro de Publicaciones de FEMA al **1-800-480-2520** y solicite la publicación P-2160. También se puede descargar gratis por Internet en Listo.gov.



Prepárese para los Desastres

No es si ocurrirán, sino cuándo: Los desastres son un riesgo para cada estado y territorio de los EE. UU.

Los desastres interrumpen miles de vidas cada año, dejando secuelas duraderas en las personas y las propiedades. Luego de un desastre, muchas personas en su comunidad también podrían necesitar ayuda. Por este motivo, es posible que los servicios locales de primeros auxilios y otro tipo de asistencia no lleguen a usted de inmediato. Usted y su familia pueden seguir unos pasos sencillos ahora para prepararse para las emergencias. Al hacerlo, **retomará el control**— aún con la incertidumbre del desastre.

Esta **guía amplia** le proveerá información detallada sobre la mejor manera de prepararse para los desastres, tanto a nivel de la familia como a nivel comunitario. En este documento, usted encontrará consejos generales para la preparación antes, durante, y después de los desastres, como también las mejores prácticas para informar las decisiones que tome para prepararse para **desastres específicos**, tales como los huracanes, los terremotos, y los tiradores activos.

Los Beneficios de la Planificación Anticipada

La planificación anticipada para casos de desastres aporta muchos beneficios. Los beneficios más importantes son: mantenerse a salvo y ayudarse a sí mismo y a su comunidad a recuperarse.

Las personas y las familias que planifican para casos de emergencias:

- Ayudarán a mantener a salvo a otras personas;
- Limitarán los daños a la propiedad;
- Conocerán qué hacer durante y después de un desastre;
- Manejarán sus ahorros de mejor manera;
- Apoyarán a la preparación comunitaria; y
- Ayudarán a hacer que su comunidad se recupere y se restablezca tras un desastre.

Al tomar unas medidas sencillas para protegerse contra los desastres, puede ayudarse a sí mismo, a su familia, a su comunidad, y a su país de manera importante.

Cómo Prepararse para los Desastres

Para prepararse a sí mismo y a su familia para un desastre, usted debería: **1) Conocer sus Riesgos;** **2) Formular un Plan;** y **3) Tomar Medidas.**



1. Conozca sus Riesgos

Comprenda los riesgos que usted y su familia podrían afrontar. La mayoría de las comunidades afrontan muchos tipos de peligros. Es importante aprender sobre los riesgos específicos de su hogar y las maneras de evaluar sus riesgos si se encuentra fuera del hogar. Conozca cómo y cuándo tomar medidas antes, durante, y después de muchas situaciones peligrosas.



2. Formule un Plan

Haga un plan de comunicaciones y prepárese para desalojar y para refugiarse. Prepárese para las necesidades únicas de su familia con planes y suministros personales. Además, utilice sus redes sociales para ayudar a amigos y a miembros de la familia a prepararse y participar en las actividades de preparación para desastres de su comunidad. Asimismo, debería reunir suministros de emergencia y proteger la información y los documentos importantes que necesitará para empezar su recuperación.



3. Tome Medidas

Implemente su plan. Esté listo y capacitado para afrontar los desastres, independientemente de dónde esté y de cuándo ocurran. Es importante comprar la cobertura de seguro que necesite y que comprenda sus opciones en cuanto a la cobertura. Además, debería hacer una lista de su propiedad personal y de su estado actual, y debería considerar la forma de minimizar los daños para proteger su propiedad. Practique sus planes para desastres, aproveche los sistemas existentes de alertas y advertencias, y explore las maneras en las que usted puede servir a su comunidad.



Conozca sus Riesgos: Acciones para Protegerse a Sí Mismo y a Otros

Los individuos y las familias afrontan muchos tipos de peligros. Es importante **aprender sobre los riesgos que usted afronta** y las maneras de mantenerse al día con las condiciones actuales. Al tomar medidas ahora, usted y su familia podrían protegerse tanto a ustedes mismos como a su propiedad. Esta sección explorará muchas medidas sencillas que se pueden tomar para prepararse para todo tipo de desastre, también como otras medidas para peligros específicos.

Determine sus Riesgos

Hay muchos tipos distintos de desastres y peligros. Su riesgo de ser afectado por cada tipo depende de la **posibilidad** de un evento y de su **vulnerabilidad** a este.



Peligro

Una fuente de peligro



Vulnerabilidad

Estar expuesto a ataques o daños



Riesgo

Posibilidad de pérdida o lesión

Un primer paso clave en la preparación para desastres es el de comprender los tipos de peligros que prevalecen en su comunidad. Para hacer esto, visite las páginas web de las agencias para el manejo de emergencias de su gobierno local y estatal, para buscar más información sobre los tipos de desastres más comunes y determinar si existen planes para desastres en su zona. Si se puede, también debería inscribirse en los sistemas de alertas y advertencias de su comunidad, los cuales pueden notificar a los miembros de la comunidad de los desastres inminentes o de las medidas a tomar después de un desastre. Por último, hable con sus amigos y vecinos para entender los tipos de emergencias para los que ellos se preparan y qué medidas implementan para prepararse.



Medidas Básicas de Protección para todos los Desastres

Hay medidas comprobadas, o "**medidas de protección**" que se pueden implementar para proteger a su familia y su propiedad **antes, durante, y después de un desastre**. Cuando nosotros como país entendemos estas medidas, podemos proteger y salvar más vidas.

Estas acciones importantes ayudarán a hacer que esté preparado para todo desastre:

- Contar con las habilidades para **evaluar la situación** rápidamente y tomar medidas efectivas para **protegerse**.
- Participar en las **capacitaciones** de preparación y los programas **voluntarios**.
- Crear un **fondo para emergencias** con dinero en efectivo y suministros.
- **Disminuir los posibles impactos** de los peligros.
- Preparar un **plan familiar para desastres** y practicar el plan.

Recuerde que debe ser inclusivo en su planificación para desastres y considere las necesidades de los niños, de las personas de la tercera edad, y de aquellas que tienen discapacidades o necesidades funcionales y de acceso. Además, asegúrese de considerar las necesidades de transporte para usted y su familia, reconociendo que un desastre podría afectar la ruta y los métodos de transporte normales. Por último, también debería planificar para sus mascotas y animales de servicio, que suelen ser pasados por alto en la planificación para los desastres.

Muchos desastres ocurren con poco o ningún aviso. Usted necesita estar preparado con las habilidades y los conocimientos apropiados para actuar de inmediato—en muchos casos, antes de recibir instrucciones de las autoridades. Luego de un evento, es importante evaluar la situación primero, antes de decidir si se quedará o se cambiará de lugar.

1. Evalúe la Situación



Cuando algo ocurre sin aviso, es importante tomar unos segundos para determinar cuáles son los pasos más efectivos a tomar. Esto incluye la identificación del tipo de evento que haya ocurrido y si existe un peligro inminente, tal como los edificios dañados o líneas eléctricas caídas. La meta es mantenerse seguro y fuera del peligro.

2. Decida Quedarse o Cambiar de Lugar



El próximo paso es decidir si será seguro quedarse en el lugar donde actualmente se encuentra. En algunas situaciones, debería quedarse donde esté, mientras en otras situaciones la opción más segura es cambiarse de lugar. Por ejemplo, si está adentro cuando ocurre un tornado, debe quedarse adentro. En cambio, en una situación de un tirador activo, puede intentar correr a otro lugar.

Medidas Protectoras Claves para Peligros Específicos

Las medidas de protección que usted debería tomar difieren según la situación de peligro. A continuación, se indican algunas medidas claves que debería tomar para protegerse a sí mismo y a su familia contra peligros específicos.



Tirador Activo

- Si ve algo o a alguien que actúa de manera sospechosa, denúncielo con los servicios locales del orden público.
 - **Correr, Escondarse, o Pelear.** Es posible que tenga que elegir más de una opción.
 - **Correr.** Escapar del tirador activo es la máxima prioridad. Si es seguro hacerlo, advierta a otras personas que estén cerca y llame al 9-1-1. Describa cada tirador activo, su ubicación, y sus armas.
 - **Escondarse.** Si no puede escapar de manera segura, busque un lugar para esconderse. Manténgase fuera de la vista del tirador activo y guarde silencio. Ponga sus aparatos electrónicos en modo de silencio, cierre y bloquee las puertas, cierre las persianas, y apague las luces. No se esconda en grupos—las personas deben diseminarse contra las paredes o escóndese por separado. Trate de comunicarse con la policía de manera silenciosa—por ejemplo, con mensajes de texto o colocando una señal en una ventana que de al exterior.
 - **Pelear.** Como último recurso, defiéndase. Sea decidido en las acciones que tome y actúe de manera agresiva para detener al tirador activo.
- Tome un curso de capacitación para aprender habilidades de primeros auxilios, incluyendo cómo detener el

sangrado y hacer RCP (reanimación cardiopulmonar). Aprenda cómo ayudar a otros en [Listo.gov](https://www.ready.gov).

- Formule un plan para casos de emergencia en los lugares que visita con frecuencia, y practique ese plan.
- Identifique dos salidas cercanas cada vez que visite un edificio.
- Determine lugares donde esconderse. Buenos lugares donde esconderse incluyen: salas sin ventanas, detrás de puertas sólidas con cerraduras, debajo de escritorios, o detrás de muebles pesados.
- Mantenga las manos visibles y vacías.
- Sepa que la primera tarea de los servicios del orden público es poner fin al incidente. Podrían tener que pasar junto a personas heridas en su camino.
- Siga las instrucciones de los servicios del orden público y desaloje en la dirección que éstos indiquen.



Avalancha

- Siempre viaje en pares. Utilice una guía que conozca el área.
- Tome un curso para aprender a identificar situaciones peligrosas, lugares que se deberían evitar, y la manera correcta de usar los equipos de seguridad y rescate.
- Inscríbase para recibir alertas sobre el peligro actual de avalancha, el manto de nieve, y las condiciones climáticas de la montaña.
- Esté atento para señales de mayor peligro, incluyendo avalanchas recientes y fisuras que se abren en las laderas.
- Evite áreas de mayor riesgo, como las laderas empinadas en más de 30 grados o áreas ubicadas cuesta abajo de tales laderas.
- Póngase un casco para ayudar a reducir lesiones craneales y un radiofaro para

avalanchas que ayudará a otros a encontrarlo a usted.

- Lleve una sonda plegable para avalanchas y una pala pequeña para ayudar a rescatar a otros.
- Si su compañero/a u otros quedan cubiertos por una avalancha, llame al 9-1-1 y luego empiece a buscarlos.
- Trate a otros por sofocación, hipotermia, lesiones traumáticas, o conmoción.



Ataque Cibernético

- Mantenga su software y sistemas operativos actualizados.
- Utilice contraseñas seguras y autenticación de dos factores.
- Esté pendiente de actividades sospechosas. Estas podrían ser cualquier mensaje que pida que realice una tarea de inmediato, que ofrezca algo que parece demasiado bueno para ser verdad, o pida datos personales.
- Utilice comunicaciones cifradas (seguras) por Internet.
- Instale programas de antivirus y cortafuegos para bloquear software maliciosos y otras amenazas.
- Haga una copia de sus archivos con regularidad, en un archivo cifrado o dispositivo de almacenamiento de archivos cifrado.
- Limite los datos personales que comparte por Internet. Cambie las configuraciones de privacidad y desactive las funciones de ubicación.
- Cambie las contraseñas administrativas y de la red Wi-Fi para proteger la red de su hogar.



Terremoto

- **Agáchese, Cúbrase y Sujétese.**

- **Agáchese**, colóquese de manos y rodillas al suelo para minimizar lesiones por caídas, y para minimizar sus movimientos para así evitar escombros—el caminar o correr lo hará más vulnerable a los objetos que se muevan, vuelen, o caigan.
- **Cúbrase** la cabeza y el cuello con los brazos y otros objetos. Si hay muebles sólidos en el área y usted puede arrastrarse hasta ellos sin pasar por los escombros, cúbrase debajo de muebles sólidos para proteger su cuerpo, y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y otros objetos.
- **Sujétese** para mantenerse cubierto durante los temblores.

AGÁCHESE



CÚBRASE



SUJÉTESE



- Asegure los artículos del hogar y del trabajo, y los electrodomésticos (es decir, estanterías, lámparas, espejos, televisores, computadoras, y refrigeradores) para protegerlos contra los escombros que caen.
- Fortalezca las estructuras del hogar y del trabajo con base en una revisión profesional para prevenir posibles daños causados por escombros y edificios que se caen.
- No corra afuera. Si se encuentra adentro, permanezca allí hasta que los temblores cesen. Si está en la cama, permanezca allí y cúbrase la cabeza y el cuello con una almohada.
- Si está en un vehículo, deténgase en un área despejada que esté alejada de edificios, árboles, pasos elevados, pasos inferiores, o cables de servicios públicos. Si está cerca de laderas, precipicios, o montañas, tenga en cuenta la posibilidad de rocas que puedan caer y deslizamientos de tierra.
- Si está en un edificio alto, debe esperar que se activen las alarmas de incendios y

los rociadores.

No utilice los ascensores.

- Luego de que se cesen los temblores, si está en un edificio dañado y hay manera segura de salir en medio de los escombros, salga y proceda a un espacio abierto afuera. No vuelva adentro hasta que una persona con autoridad confirme que es seguro hacerlo.
- Espere réplicas que siguen tras el temblor más fuerte como parte de la secuencia del terremoto..
- Si se encuentra atrapado, envíe un mensaje de texto o golpee contra una tubería o pared. Cúbrase la boca para protección y, en vez de gritar, utilice un silbato.
- Si está en un área propensa a tsunamis, aléjese de la orilla, desplácese a terrenos más elevados de inmediato, una vez que cesen los temblores.



Calor Extremo

- Permanezca dentro de un lugar con aire acondicionado activo.
- Conozca los métodos para disminuir el impacto del calor. Utilice persianas para bloquear el sol, póngase ropa suelta de colores claros, y manténgase hidratado para reducir el impacto del calor.
- Si está afuera, busque áreas sombreadas. Póngase un gorro con ala ancha para proteger su cara contra el sol. Evite el sobreesfuerzo y las actividades físicas agotadoras, en especial durante los momentos más calurosos del día.
- Nunca deje a ningún niño, adulto, o animal a solas en un vehículo en días calurosos.
- Verifique que su familia y sus vecinos estén bien.
- Conozca y vigile los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor. Esté pendiente de calambres,

agotamiento, e insolación. Aprenda las opciones de tratamiento rápido y cuándo debería buscar asistencia médica.

- La temperatura corporal muy alta, la piel caliente y roja, mareo y confusión, y un pulso rápido y fuerte son síntomas de la insolación y podrían representar una emergencia médica. Llame al 9-1-1 y lleve a la víctima al hospital de inmediato. No le dé nada de tomar a esa persona. Para enfriar a la persona, quítele la ropa y trasládela a un entorno más frío. Trate de darle un baño frío, rociarla con esponjas, póngale compresas frías, o envuélvala en sábanas frías y mojadas. Utilice ventiladores y aire acondicionado, si los tiene. Vigile síntomas de problemas respiratorios hasta que el personal médico de emergencias llegue.



Preparación Financiera

- Proteja los documentos importantes. Reúna los documentos financieros, caseros, y médicos con el Kit de Primeros Auxilios Financieros (EFFAK, por sus siglas en inglés) como una guía para ayudar a asegurar los datos importantes. Descargue una copia del EFFAK de [FEMA.gov](https://www.fema.gov).
- Ahorre dinero para los momentos difíciles. Ahorrar dinero y mantener un fondo para emergencias son hábitos inteligentes que le permitirán ayudarse a sí mismo, a sus seres queridos, y a su comunidad después de un desastre. Reserve una cantidad fija de dinero cada mes o cada período de pago para depositar en su reserva para emergencias. Podrá usar esta reserva para ayudar a pagar los gastos del alquiler, el hogar, y/o el seguro contra inundaciones, y para comprar artículos vitales tales como

alimentos, refugio, y agua durante una emergencia.

- Mantenga una reserva de dinero en efectivo disponible. Durante los desastres, usted podría experimentar apagones extendidos, el cierre de instituciones bancarias, y acceso limitado o inexistente a sus tarjetas de crédito y los cajeros automáticos. Para estar preparado, debería mantener efectivo disponible en un lugar seguro de fácil acceso. Mantenga una mezcla de billetes incluyendo de uno, cinco, y diez dólares, y de veinte como el billete de más valor, para eliminar la dificultad de buscar cambio durante una emergencia.
- Conozca su cobertura de seguros. El contar con cobertura de seguro para su casa, departamento, o negocio le ayudará a reemplazar, reconstruir o reparar daños que ocurran durante un desastre. Revise sus pólizas de seguro de vez en cuando y asegure que satisfagan sus necesidades. Es posible que necesite que su cobertura incluya pólizas adicionales que le brinden protección contra inundaciones, terremotos, daños ocasionados por agua, tornados, o vientos fuertes en zonas propensas a huracanes. Aprenda más en [FloodSmart.gov](https://www.floodsmart.gov).
- Para más recursos e información, lea las Hojas de Información sobre Peligros que se adjuntan o visite [Listo.gov/es/mantengase-informado](https://www.listo.gov/es/mantengase-informado). Para buscar información suplementaria sobre la preparación financiera, visite [Listo.gov/es/registros-vitales](https://www.listo.gov/es/registros-vitales).



Inundación

- Cuando encuentre carreteras inundadas: **¡Dé la vuelta, no se ahogue! [Turn Around, Don't Drown®]** Seis pulgadas de agua en movimiento podrían ser suficientes para tumbar a una persona. Tan poco como 12 pulgadas de agua en

movimiento podrían levantar un vehículo pequeño. Es difícil determinar la profundidad de las aguas de una inundación, y éstas podrían contener escombros ocultos y peligrosos.

- Averigüe el tipo de riesgo(s) de inundación probable para su zona. Según el lugar específico y el tipo de inundación, planifique para desalojar, refugiarse, o trasladarse a un lugar cercano que sea más elevado.
- Tome medidas para asegurarse que su hogar o los edificios de su empresa estén preparados para inundaciones. Debe elevar la estructura de nuevas edificaciones según las guías locales para la gestión de planicies aluviales, para disminuir la probabilidad de daños por inundación. Debe elevar los servicios imprescindibles e impermeabilizar los sótanos. Traslade muebles, artículos de valor, y documentos importantes a un lugar seguro y elevado.
- Compre seguro contra inundaciones. Las pólizas estándares no cubren inundaciones.
- Si le informan que debe desalojar el lugar, hágalo de inmediato. Nunca debe circunvalar las barricadas en las calles. Los socorristas locales las utilizan para dirigir el flujo de tránsito fuera de las zonas inundadas de manera segura.
- Busque terreno elevado de inmediato en caso de inundaciones inminentes.
- Si está atrapado en un edificio, proceda al nivel más alto de ese edificio. Evite los sótanos y pisos inferiores, pero no debería subir a un ático encerrado, ya que podría quedar atrapado si las aguas de inundación suben de nivel. Salga al techo solamente cuando sea necesario. Haga señas para pedir auxilio.
- Luego de una inundación, evite vadear en las aguas de inundación, las cuales podrían contener escombros peligrosos y estar contaminadas.

- Además, los cables eléctricos subterráneos o caídos podrían cargar las aguas con corriente eléctrica.
- No entre en los edificios inundados hasta que una persona autorizada confirme que es seguro hacerlo.
- Para hacer limpieza tras una inundación, debe utilizar vestimentas de protección, como gafas de seguridad, guantes de trabajo, cascos, y botas impermeables. Tenga en cuenta que podría haber culebras y otros animales en su casa.
- Solamente debe usar generadores y otras máquinas de gasolina en el exterior, en un lugar alejado de las ventanas.
- Debe estar consciente del riesgo de electrocución. No toque ningún equipo eléctrico si está mojado o si usted está parado en agua. Siempre que sea seguro hacerlo, apague la electricidad para evitar descargas eléctricas.



Huracán

- Antes del comienzo de la temporada de huracanes, planifique tanto para desalojar como refugiarse en el lugar.
- Familiarícese con su zona de evacuación, la ruta de evacuación, y las ubicaciones de los refugios.
- Recorra la ruta a un refugio seguro contra vientos fuertes, tal como una habitación segura o un refugio contra tormentas ICC 500. La segunda mejor protección será un cuarto pequeño sin ventanas en el interior de un edificio fuerte, en el nivel más bajo que no esté expuesto a inundaciones.
- Recolecte los suministros que necesitaría para un mínimo de tres días. Tenga en cuenta las necesidades específicas de cada persona, incluyendo los medicamentos. No se olvide de las necesidades de las mascotas.

- Conserve los documentos importantes en un lugar seguro o haga copias digitales protegidas con contraseñas.
- Prepare su hogar contra vientos fuertes y contra la posibilidad de inundaciones. Despeje los desagües y canaletas. Instale válvulas de retención en la tubería para evitar reflujos. Considere la posibilidad de instalar contraventanas para huracanes. Recorte o elimine las ramas dañadas de árboles en su propiedad. Revise sus pólizas de seguro.
- Prepare su hogar contra vientos fuertes y ante la posibilidad de inundaciones. Inspeccione su techo, ventanas, y puertas para asegurarse que funcionan bien. Recorte o elimine las ramas dañadas de árboles en su propiedad.
- Si le informan a que debe evacuar, hágalo de inmediato. No evite las barricadas en las calles.
- Si está atrapado dentro de un edificio por una inundación, proceda al nivel más alto de ese edificio. No entre en un ático cerrado. Podría quedar atrapado por las aguas crecientes de inundación.
- Compre seguro contra inundaciones. Las pólizas estándares no cubren inundaciones.
- Inscríbase para recibir notificaciones de emergencia para información relativa a las condiciones actuales, o descargue aplicaciones móviles de emergencia como la aplicación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés).
- Reconozca los signos de advertencia de deslizamientos, incluyendo nuevas fisuras en el suelo o en los cimientos de edificios, terrenos empapados, el alejamiento de la tierra de los cimientos, cambios de los niveles del agua en los arroyos, la inclinación de los objetos adentro (como las puertas) o afuera (como las cercas y postes), y sonidos raros de crujidos o estruendos.
- Desaloje el área de inmediato luego de un aviso de las autoridades de hacerlo. Es posible que los signos de deslizamientos no sean visibles, pero el peligro aún exista.
- Aléjese del camino de un deslizamiento o flujo de escombros. Es posible que no pueda escapar de un deslizamiento o flujo de escombros una vez que este comience, así que debe evitar los bordes exteriores de éstos.
- Cuando haya condiciones de deslizamiento, evite los salientes rocosos, las bases de laderas empinadas, los barrancos, los desagües, o las barrancas estrechas.
- Luego de un deslizamiento, evite el área donde se produjo porque se podría soltar más tierra, rocas, o escombros.
- Esté pendiente de inundaciones después de un deslizamiento o flujo de escombros. El mismo evento que causa un deslizamiento podría desencadenar una inundación.



Deslizamiento de Tierras

- Obtenga revisiones profesionales de edificaciones nuevas y existentes en las zonas propensas a deslizamientos.
- Evite edificar en zonas con riesgo de deslizamientos, tales como laderas empinadas, propiedades cercanas a precipicios, o cerca de conductos de drenaje o arroyos.
- Plante una capa vegetal o construya muros para dirigir el flujo de lodo de manera que evite los edificios.



Explosión Nuclear

- Proceda al interior del edificio más cercano para evitar la radiación. Los

mejores lugares para protegerse son los subterráneos o espacios en medio de edificios grandes de ladrillo u hormigón.

- Evite las paredes que dan al exterior y el techo. Esto ayudará a proveer protección contra la explosión, el calor, y la radiación de la detonación.
- Permanezca adentro por 24 horas, a menos que las autoridades locales impartan otras instrucciones.
- Quítese la ropa contaminada y limpie o lave la piel expuesta si usted estuvo afuera tras la llegada de la precipitación nuclear.
- Protéjase a usted primero, y luego limpie las mascotas que estuvieron afuera tras la llegada de la precipitación nuclear. Cepille suavemente el pelaje de la mascota para recoger las partículas de precipitación nuclear y lave a la mascota con jabón y agua.
- Esté pendiente de los medios de comunicación disponibles para enterarse de toda la información oficial, la cual le puede indicar cuándo será seguro salir y hacia dónde debería proceder.
- Su familia debería permanecer adentro donde estén. Reúnase con su familia más tarde para evitar exposición a la radiación peligrosa. Mantenga adentro a las mascotas.
- Antes de un evento, identifique los mejores refugios cerca de los lugares donde pasa más tiempo, tales como su hogar, su trabajo, o su escuela.
- Mantenga un kit de suministros de emergencia de 24 horas en su hogar y su oficina.
- Mantenga disponible una radio de manivela o con baterías. Estas seguirán funcionando luego de un evento nuclear, mientras que los teléfonos móviles, mensajes de texto, televisión, y servicios de Internet podrían ser interrumpidos.
- No consuma alimentos o líquidos que hayan estado descubiertos afuera y

podrían haberse contaminado por la precipitación nuclear.



Pandemias

- Sepa cómo se propaga el virus. Cuando una enfermedad es nueva, lo que significa que no se ha visto antes en humanos, por lo general no existe una vacuna para prevenir su propagación. La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), por ejemplo, se transmite de persona a persona. La mejor manera de evitar enfermarse es evitar la exposición al virus.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas manteniendo una distancia de seis pies entre usted y otras personas. Si es posible, quédese en casa y practique el distanciamiento social.
- Use una máscara facial de tela que cubra su boca y nariz cuando salga en público.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye mesas, picaportes, interruptores de luz, mostradores, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos.



Apagón

- Haga un inventario ahora de los artículos que usted necesita y que dependen de la electricidad. Formule planes de contingencia, incluyendo planes de reubicación, si tiene equipo médico o dispositivos de tecnología de asistencia

que dependan de energía con fines de sustentar la vida.

- Prepare baterías u otras alternativas para satisfacer sus necesidades cuando se interrumpa el servicio eléctrico.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono de baterías en los lugares centrales de cada piso de su hogar, y afuera de los dormitorios. Los detectores eléctricos con batería de reserva también son aceptables.
- Mantenga cargados los teléfonos móviles y otros dispositivos alimentados con batería, y asegúrese de contar con métodos de carga de contingencia, tal como un cargador de coche.
- Mantenga el tanque de gasolina de su carro lleno. Si utiliza el carro para cargar los dispositivos, no deje el carro en marcha en el garaje, un espacio parcialmente encerrado, o cerca de una casa para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.
- Durante un apagón, utilice solamente las linternas para alumbramiento. Evite el uso de velas, ya que podrían incrementar el riesgo de incendio.
- Revise sus suministros caseros para apagones. Asegúrese de contar con una linterna con baterías adicionales para cada miembro del hogar, como mínimo, y un suministro de alimentos no perecederos y agua.
- Apague o desenchufe los electrodomésticos y otros equipos para protegerlos de sobrecargas repentinas. Siempre que sea posible, utilice protectores contra sobretensiones.
- Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Los generadores, estufas de campamento, o parrillas de carbón siempre se deben usar afuera y a una distancia mínima de 20 pies de las ventanas. Nunca utilice una estufa u horno de gas para calentar su casa. Siga las instrucciones del fabricante.

- Verifique que sus vecinos estén bien. Los adultos mayores y niños pequeños son especialmente vulnerables a las temperaturas extremas.
- Mantenga los alimentos perecederos fríos para evitar enfermedades. Mantenga un termómetro en su refrigerador y congelador para monitorear la temperatura. Si hay alguna duda, ¡deséchelo! Deseche todo alimento que se ha expuesto a temperaturas de 40 grados para arriba por dos horas o más, y los que tienen un olor, color, o textura extraña.
- Si se va la electricidad por más de un día, deseche todo medicamento que necesite refrigeración a menos que indique lo contrario la etiqueta del fármaco.



Tormentas Eléctricas, Rayos, y Granizo

- Si se escuchan truenos, vaya adentro. Al escuchar truenos o ver relámpagos, proceda de inmediato a ingresar a un edificio sólido o vehículo encerrado con techo metálico.
- No busque refugio en cabañas pequeñas, gazebos, casetas de béisbol, gradas descubiertas, o en un carro descapotable. De ser necesario, refúgiense en un carro con techo y lados de metal. No toque nada que sea de metal.
- Si se encuentra navegando o nadando en el agua, diríjase hacia tierra firme y busque inmediatamente un refugio sólido en la tierra o en un vehículo.
- Cuando se esperen tormentas eléctricas, planifique estar cerca de un refugio sólido. Busque un lugar seguro que quede cerca al cual se pueda ir inmediatamente al escuchar el primer trueno.
- Corte o recorte los árboles que podrían caer encima de su casa.
- Asegure los objetos afuera que podrían volar con el viento o causar daños.

- Cargue su teléfono móvil antes de que llegue la tormenta.
- Desenchufe todos los cargadores una vez que llegue la tormenta.
- Durante las tormentas eléctricas, preste atención a las alertas de los funcionarios públicos. Esté atento de cables eléctricos y árboles caídos.
- Considere la posibilidad de comprar protectores contra sobretensiones, pararrayos, o un sistema de protección contra relámpagos para proteger su hogar, electrodomésticos, y dispositivos electrónicos.



Tornado

- En caso de alerta de tornado, permanezca cerca de una habitación segura, un refugio, o un edificio sólido.
- Reconozca los signos de un tornado, incluyendo una nube giratoria en forma de embudo, una nube de escombros que se acerque, o un bramido fuerte— parecido a un tren de carga.
- Conozca a dónde ir en su comunidad en caso de que un tornado se forme. Considere la posibilidad de construir o instalar su propia habitación segura dentro de su hogar o negocio. Cada habitación segura que cumpla con las guías de FEMA contará con una señal que indique la ubicación de la entrada.
- El mejor refugio para un tornado es una habitación segura construida según los estándares P-361 de FEMA, o un refugio contra tormentas construido según los estándares 500 de ICC. Si no puede llegar a un refugio contra tormentas o una habitación segura, las segundas mejores protecciones son: un Mejor Área de Refugio Disponible (BARA, por sus siglas en inglés) identificado; o una pequeña habitación interior sin ventanas en el nivel inferior de un edificio sólido que no tenga riesgo de inundaciones. Para más

información, visite [FEMA.gov](https://www.fema.gov) para información sobre habitaciones seguras comunitarias y residenciales.

- Tras una advertencia de tornado, busque refugio. El Servicio Meteorológico Nacional define los términos “Alerta” y “Advertencia” de manera distinta para riesgos específicos, tal como se explica en [Weather.gov](https://www.weather.gov). Por lo general, una alerta significa que las condiciones son posibles, y una advertencia significa que se espera que ocurra el evento, es inminente, o ya está en curso. Siga las alertas y las advertencias con atención para enterarse de las siguientes medidas que debe tomar.
- No permanezca adentro de las casas rodantes o estructuras modulares cuando haya un tornado inminente. Éstas no son seguras.
- Póngase calzado de suela grueso, pantalón largo, y guantes de trabajo durante la limpieza.
- Luego de un tornado, tome medidas de seguridad para evitar lesiones causadas por los escombros, agua contaminada, intoxicación por monóxido de carbono, y electrocución.



Tsunami

- Si vive cerca de la costa o visita esas zonas, aprenda sobre el riesgo de tsunamis. Algunas de las comunidades que son desproporcionadamente afectadas por los tsunamis tienen mapas con las zonas y rutas de evacuación.
- Inscríbase para recibir las alertas locales de tsunamis y siga las indicaciones proporcionadas.
- Aprenda sobre los signos de posibles tsunamis, tales como un terremoto, un bramido fuerte del océano, o comportamiento oceánico poco usual, tal como una subida repentina, un muro de agua, o un vaciado repentino que permite ver el fondo del océano.

- Conozca y practique los planes comunitarios para desalojos y prepare un mapa de las rutas desde su casa y desde su trabajo. Escoja refugios ubicados a un mínimo de 100 pies por encima del nivel del mar o que se ubiquen a más de una milla de la costa.
- En caso de una advertencia oficial o natural de tsunami, procure llegar a la máxima elevación o a la máxima distancia de la costa que sea posible.
- Manténgase atento a las alertas y advertencias una vez que esté en un lugar seguro y elevado.
- Después de un tsunami, solamente debería volver a casa o entrar en edificios dañados cuando las autoridades le informen que es seguro hacerlo.



Volcán

- Aprenda sobre los sistemas comunitarios de advertencia y los planes de desalojo y refugio. El Servicio de Notificación de Volcanes (VNS, por sus siglas en inglés) del Servicio Geológico de los EE. UU. (USGS, por sus siglas en inglés) también provee notificaciones.
- Siga las órdenes de evacuación. Si las autoridades emiten una orden de evacuación, debe evacuar de inmediato la zona del volcán para evitar escombros volantes, gases calientes, chorros laterales, y el flujo de lava.
- Evite áreas que queden a sotavento y valles de ríos en las faldas del volcán. El viento y la gravedad llevarán los escombros y cenizas.
- Si usted tiene suficientes suministros, debe refugiarse temporalmente protegiéndose de las cenizas volcánicas en el lugar donde se encuentre. Cubra aberturas de ventilación y selle puertas y ventanas.

- Evite manejar durante la fuerte caída de ceniza. La ceniza volcánica podría obstruir los motores y paralizar los vehículos. Las partes móviles—incluyendo rodamientos, frenos, y transmisiones—podrían dañarse por la abrasión.
- Si está afuera, protéjase contra la ceniza que puede irritar la piel y lesionar las vías respiratorias, los ojos, y las heridas abiertas. Póngase gafas y anteojos (en lugar de lentes de contacto), camisas de manga larga, y pantalón largo para reducir su exposición a la ceniza.
- Guarde varios respiradores N95 en su kit de emergencias para evitar la inhalación de partículas peligrosas durante y después del evento. Pruebe y ajuste cada mascarilla para asegurar que forme un sello apretado en la cara. Para más información acerca de los respiradores N95, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov).



Incendio Forestal

- Establezca zonas de defensa alrededor de su hogar y propiedad.
- Elimine fuentes de gas, petróleo, propano, y otros combustibles que se encuentren a menos de 30 pies de distancia de su propiedad, también los artículos propensos a incendiarse, como la basura y desechos de jardín.
- Reduzca la vegetación de 30 a 100 pies de su propiedad. Recorte los árboles, elimine las ramas caídas, y despeje la entrada para carros. Trabaje con sus vecinos para eliminar la maleza y ralea los árboles.
- Elimine los doseles de árboles y arbustos que se entrelazan ubicados a una distancia de 200 pies de cualquier estructura del vecindario.
- Utilice materiales de construcción resistentes al fuego cuando realice renovaciones o construya casas nuevas. Siempre verifique y cumpla con los

códigos y normas locales de edificación antes de emprender la construcción.

- Busque una fuente de agua externa con una manguera que pueda llegar hasta cualquier parte de su propiedad.
 - Infórmese sobre las condiciones climáticas y otras emergencias que podrían causar un incendio forestal.
 - Evacúe de inmediato una vez que se emita el aviso, para evitar la posibilidad de que la ruta de evacuación quede bloqueada por el incendio.
 - Guarde varios respiradores N95 en su kit de emergencias para evitar la inhalación de partículas peligrosas durante y después del evento. Pruebe y ajuste cada mascarilla para asegurar que forme un sello apretado en la cara. Para más información acerca de los respiradores N95, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov).
 - Escuche a las autoridades para averiguar si es seguro volver a casa y si es seguro tomar agua.
 - Evite cenizas calientes, árboles carbonizados, escombros ardientes, y brasas encendidas. El suelo podría contener cavidades calientes que podrían ocasionar quemaduras o iniciar otro incendio. Tenga en cuenta el peligro para las mascotas y ganado que caminan en el suelo.
- Incluya ropa abrigada y mantas en sus kits de suministros de emergencia.
 - Ensamble un kit de suministros de emergencia para su carro. Incluya cables de puente, arena, una linterna, agua en botellas, y refrigerios no perecederos. Mantenga lleno el tanque de gasolina.
 - Instale detectores de humo y de monóxido de carbono de baterías en los lugares centrales de cada piso de su hogar, y afuera de los dormitorios. Los detectores eléctricos con batería de reserva también son aceptables.
 - Limite su tiempo afuera. Si tiene que salir, vístase con capas de ropa abrigadora. Está pendiente de signos de congelación e hipotermia.
 - Evite manejar. Si está atrapado, permanezca dentro de su vehículo.
 - Evite la intoxicación por monóxido de carbono. Use los generadores y parrillas solamente afuera y en un lugar alejado de ventanas. Nunca utilice una estufa u horno a gas para calentar su casa.
 - Refúgiense con familia y amigos si se va la luz o calefacción en su casa por más de unas horas, o si no tiene los suministros necesarios para mantenerse caliente en su casa durante la noche.
 - Utilice los refugios públicos designados si no hay ningún otro refugio seguro.
 - Verifique que sus vecinos estén bien. Los adultos mayores y niños pequeños corren más riesgo por el frío extremo.



Tormenta Invernal

- Para mantener el frío afuera, prepare su hogar con material aislante, calafateo, y juntas de sellado.



Formule un Plan

Un plan para emergencias puede ayudarle a contactar a sus seres queridos cuando los métodos normales de comunicación dejen de funcionar o estén inaccesibles. Aún más importante, podrá ayudarle a mantenerse a salvo durante un desastre y le dará mayor tranquilidad. Considere la elaboración de planes para desalojo, comunicaciones, y para la protección de los documentos importantes y de su propiedad.

Elabore un Plan de Comunicación Familiar para Emergencias

Elabore un Plan de Comunicación Familiar para Emergencias para saber cómo comunicarse y reunirse con los miembros de su familia antes, durante, o después de un desastre. El primer paso es la recopilación de toda la información de contacto de su familia para añadirla al plan de comunicación. Incluya información de contacto para otras personas u organizaciones importantes también, tales como las instalaciones médicas, los médicos, las escuelas, o los proveedores de servicios. Además, debería establecer un punto de contacto fuera del estado, lo cual permite que todos los miembros de su familia compartan noticias a través de esa persona si no pueden hacerlo por la comunicación a nivel local. Asegúrese de tener un mínimo de dos formas de contacto para esa persona.

También podría utilizar las redes sociales como un método importante de comunicación con su familia. Anime a su familia entera a inscribirse en las aplicaciones de redes sociales como Facebook Safety Check y Safe and Well de la Cruz Roja Americana.

Asegure que todos comprendan el Plan de Comunicación Familiar para Emergencias y lleven una copia digital o en una tarjeta en su billetera en todo momento. También debería colocar una copia en un lugar central dentro de su hogar, tal como el refrigerador o en tablón de anuncios familiar. Puede encontrar modelos para hacer las tarjetas para billeteras y planes en letra grande en Listo.gov. Una vez que se haya elaborado el plan, es sumamente importante que su familia lo practique—tal como un simulacro de incendio. Celebre reuniones familiares con regularidad con el fin de repasar el plan de comunicación y lugar de encuentro después de un desastre.

Conozca los Planes y Recursos Locales

Conocer los planes existentes le ayudará a entender para qué tiene que planificar y cuáles recursos están disponibles. Pregunte a los funcionarios locales sobre los planes de preparación de su comunidad y aprenda sobre las oportunidades de educación y capacitación.

Los padres y tutores de menores deberían asegurarse que las escuelas y centros de cuidado de niños tengan planes de respuesta para casos de emergencias. Pregunte a las escuelas cómo se comunicarían con los padres y tutores durante una crisis, y si cuentan con suficientes alimentos, agua, y otros suministros básicos en todo momento. Además, averigüe si las escuelas están preparadas para refugiarse en el lugar, si tienen lugares designados en caso de desalojo, y si tienen planes para reunificar a las familias. Saber que sus seres queridos están a salvo cuando no están en casa le dará mayor tranquilidad durante las emergencias.

Elabore un Plan de Desalojo y Refugio

Usted deberá encontrar protección para usted mismo y para su familia cuando ocurra un desastre. La decisión de evacuar o refugiarse en el lugar donde está depende de muchos factores, incluyendo el peligro que

afrenta y si su refugio garantizará su seguridad.

Evacuación: Los funcionarios locales emiten una declaración cuando va a ocurrir una evacuación obligatoria. Los funcionarios locales también podrían recomendar, pero no exigir, las evacuaciones.

Refugios: La mejor protección contra vientos fuertes, tornados, y muchos otros eventos es el refugio en una habitación interior, alejada de ventanas, puertas, y aguas de inundación. La próxima sección—[Actúe: Protéjase a sí Mismo y su Propiedad](#), y Maneje los Riesgos—describe otras cosas que podría hacer para ayudar a fortalecer su hogar contra los posibles riesgos para mantenerse a salvo usted y a su familia.

Aunque esta sección provee consejos en cuanto a los desalojos y el refugio, **usted siempre debería seguir las órdenes y recomendaciones de las autoridades del gobierno local y los socorristas.**



¿Si usted ha escuchado una sirena de tornado, sabe a dónde ir? ¿Qué haría si la electricidad falla? ¿Qué llevaría con usted si tuviera que evacuar su hogar?

Cuando usted y su familia evacuen, siga estas recomendaciones:

- Escoja lugares de encuentro seguros en varias direcciones distintas para tener siempre adónde ir en caso de emergencia. Uno de éstos

debería ubicarse dentro de su vecindario inmediato y otro debería ubicarse más lejos, en otro pueblo cercano, por ejemplo.

- Asegúrese de que todos en su hogar sepan adónde ir durante los distintos tipos de desastres. Considere los lugares que todos frecuentan.
- Asegúrese que estos lugares sean accesibles para los miembros del hogar y elabore un plan que permita a todos llegar hasta allí en caso de emergencia.
- Si tiene un vehículo, mantenga el tanque lleno de gasolina si parece probable un desalojo, y recuerde que nunca debería dejar el tanque en menos de la mitad. Planifique para llevar solamente un carro por familia para reducir la cantidad de tráfico y ayudar a otros a desalojarse de manera segura.
- Familiarícese con las rutas alternativas y métodos de transporte de contingencia para salir de su zona.
- Salga lo suficientemente temprano como para evitar quedar atrapado por un clima severo. Siga las rutas de desalojo recomendadas y no busque atajos porque podrían estar bloqueados.
- Esté pendiente de los riesgos de la carretera, tales como las calles o puentes inundados o líneas eléctricas caídas. No entre en zonas inundadas.
- Si no tiene carro, planifique su transporte en caso de evacuación. Prepare sus planes con su familia, amigos, o el gobierno local.
- Lleve su kit de suministros de emergencia durante una evacuación.
- Preste atención a la radio o su teléfono inteligente/tableta y siga las instrucciones de desalojo de las autoridades locales.
- Lleve a sus mascotas pero tenga en cuenta que los refugios públicos podrían permitir el ingreso de animales de servicio solamente. Investigue los refugios que acepten mascotas o lugares para alojar a

sus mascotas antes de que ocurra un desastre.

Si tiene suficiente tiempo antes de la evacuación:

- Llame o envíe un mensaje de texto o correo electrónico al punto de contacto fuera del estado de su Plan de Comunicación Familiar para Emergencias para informarle el lugar al cual usted y su familia van.
- Cierre con llave la puerta y las ventanas de su hogar para mantenerlo seguro.
- Desenchufe los aparatos eléctricos, tales como radios, televisores, y electrodomésticos pequeños. Deje los congeladores y refrigeradores enchufados, a menos que haya riesgo de inundación.
- Si su casa sufre daños y se lo aconseja, apague los servicios de agua, gas, y electricidad antes de irse. Antes de un desastre, aprenda a hacer esto de un plomero o electricista profesional, del proveedor de servicios de su localidad, o en Listo.gov.
- Deje una nota que informe cuándo usted se fue y adónde va.
- Lleve calzado y ropa resistente que ofrezca protección, como pantalones largos, camisas de manga larga, y un gorro.
- Hable con los vecinos que podrían necesitar transporte.

Recolecte Suministros de Emergencia

La recolección de los suministros de emergencia para un kit de suministros de emergencia es un componente esencial de la preparación para casos de desastres. Usted debería guardar los suministros de emergencia en diferentes lugares, como su hogar, oficina, y vehículo. Su kit básico de suministros de emergencia debería incluir

lo siguiente:

- **Agua.** Incluya un galón de agua potable, por persona, por día, en su kit. Según el lugar donde viva, es posible que deba tener 3, 7, o hasta 14 días de agua disponible.
- **Alimentos.** Incluya la cantidad de alimentos no perecederos, como latas y alimentos secos, que su familia necesitará para sobrevivir después de un gran desastre.
- **Dinero en efectivo.** Mantenga suficiente dinero en efectivo disponible para comprar alimentos, combustible, y unas noches en un hotel en caso de evacuación.
- Una radio de manivela o a batería y una Radio del Tiempo para Todos los Riesgos de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés) con alerta de tono—conserva baterías para ambas.
- Linterna con baterías adicionales.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Silbato.
- Mascarillas respiradoras N95. Mantenga varias en su kit y ajuste cada mascarilla para asegurar que forme un sello apretado en la cara. Éstas no pesan y son pequeñas, pero podrían ofrecer protección contra humo y químicos.
- Llave o alicates para apagar los servicios públicos.
- Abrelatas y otras herramientas para preparar los alimentos.
- Mapas locales.

Después de una emergencia, usted podría tener que sobrevivir por su cuenta por varios días.



Estar preparado significa tener su propia **comida, agua, y otros suministros** que duren al menos **72 horas**. La mayoría de los suministros recomendados para un kit de suministros para desastres son económicos y fáciles de encontrar, y cualquiera de estos le **podría salvar la vida**.

Otros artículos que podría incluir en el kit de suministros de emergencia:

- Medicamentos recetados y anteojos.
- Formula y pañales para bebés.
- Alimentos para mascotas y agua adicional para su mascota.
- Documentos importantes de la familia.
- Dinero efectivo y cambio.
- Materiales de referencia para emergencias (es decir, un libro sobre primeros auxilios o información de Listo.gov).
- Saco de dormir o una manta caliente para cada persona; podría necesitar más si vive en una zona fría.
- Muda de ropa completa, incluyendo una camisa de manga larga, pantalón largo, y calzado resistente.
- Sistema de purificación de agua.
- Extinguidor de incendios.
- Productos de higiene femenina personales.
- Conjuntos de utensilios de cocina para cocinar, vasos de papel, platos y cubiertos de plástico, y toallas de papel.
- Papel y lápiz.
- Libros, juegos, rompecabezas, y otras actividades para niños y adultos.

- Artículos de limpieza, jabón y desinfectante para manos que tenga al menos un 60 por ciento de alcohol.

Esta lista **solamente sirve de guía**. Tenga en cuenta otros factores como las edades, dietas, salud, movilidad, y el clima local. Para más recursos, visite Listo.gov.

Ya que no sabe en dónde se encontrará cuando ocurra una emergencia, debe preparar suministros para su hogar, trabajo, y vehículos. Conserve conjuntos pequeños de suministros de emergencia en su vehículo y lugar de trabajo para durar un mínimo de 24 horas, por si tiene que permanecer en el lugar. Incluya todos los medicamentos esenciales en todos los kits de suministros.



El Kit del Hogar: Guarde este kit en un lugar designado y asegure que esté listo en caso de tener que abandonar el hogar con poca anticipación.

Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde se guarda el kit.



El Kit de la Oficina: Prepárese para refugiarse en el trabajo por un mínimo de 24 horas. Su kit del trabajo debería incluir alimentos, agua, calzado

cómodo para caminar, y otras cosas necesarias como los medicamentos.



El Kit del Vehículo: En caso de quedar varado, mantenga un kit de suministros de emergencia en su carro.

Luego de reunir los kits de suministros de emergencia, verifique sus necesidades cada seis meses. Actualice su kit con regularidad, en especial cuando cambian las necesidades médicas de su familia, para asegurar que el kit esté listo y seguro cuando ocurra un desastre.

Mantenga su kit haciendo lo siguiente:

- Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco y fresco.
- Guarde los alimentos en cajas en contenedores plásticos o metálicos con tapas apretadas para proteger contra animales y extender el tiempo de almacenamiento. Asegúrese de apuntar la fecha de almacenamiento en todos los contenedores.
- Deseche cualquier alimento enlatado que haya caducado o se vea inflado, abollado, o corroído.
- Use los alimentos antes de que se descompongan y reemplácelos con suministros nuevos.
- Coloque los artículos nuevos detrás de los que son más viejos.
- Conserve los artículos en fundas plásticas selladas y ponga el kit de suministros para desastres entero en uno o dos contenedores que sean fáciles de llevar, como un bote de basura, mochila de acampar, o bolsa de lona.

Compre agua en botellas para guardar con el kit, en lugar de agua de la llave. Para más información sobre agua potable limpia y cómo esterilizar el agua cuando no se dispone de agua limpia, visite Listo.gov.

Prepare sus Documentos Importantes

Es vital encontrar y recolectar sus objetos de valor y la información que le ayudará a recuperarse de manera rápida y eficaz tras un desastre. Recolecte estos documentos y prepare una lista de las pertenencias y objetos de valor de su hogar. Este es un paso crítico porque podría necesitar esta lista de inventario para los registros de seguros.

A continuación, se provee un resumen de los artículos que usted debería registrar:

- Documentos de identificación del hogar, tales como las escrituras de propiedad o acuerdos de arrendamiento.
- Documentos financieros y legales, como estados de cuentas bancarias y talones de pago.
- Información médica y comprobante de seguro, incluyendo los registros médicos y la información de contacto de su médico.
- Información de contacto de emergencia y de líneas de ayuda.

Para una lista de cotejo más detallada y consejos sobre la preparación financiera, consulte [el Kit de Emergencia de Primeros Auxilios Financieros](#).





Actúe: Protéjase a sí Mismo y a su Propiedad, y Gestione los Riesgos

Hay muchas medidas sencillas que puede implementar *ahora* para prepararse usted y preparar su propiedad para un desastre. Por ejemplo, debería practicar su plan de desastres con su familia y revisar y entender su cobertura de seguro. Esta sección describe otras medidas de preparación que usted y su familia pueden tomar.

Manténgase Informado: Alertas y Advertencias

Existen muchos sistemas de alertas y advertencias que sirven para mantenerlo al día a usted y a su familia cuando están en el trabajo, la casa, la escuela, o de viaje. Aprenda sobre las opciones que están disponibles en las zonas donde pasa más tiempo e inscríbese. Una vez que se haya inscrito, los funcionarios de su zona podrán enviarle mensajes de texto o correos electrónicos sobre las emergencias locales. Algunas opciones podrían ofrecer aplicaciones móviles para garantizar que usted pueda recibir la información en caso de ocurrir un desastre. Los lugares de trabajo, las escuelas, y los grupos comunitarios y basados en la fe podrían ofrecer similares sistemas de notificación opcionales.

Usted también puede usar aplicaciones móviles con funciones de alertas locales para mantenerse informado de los peligros en su zona. Por ejemplo, la [aplicación móvil de FEMA](#) ofrece notificaciones con información sobre amenazas locales. Verifique que sus dispositivos móviles pueden recibir Alertas Inalámbricas de Emergencia (WEA, por sus siglas en inglés). Escriba una lista de todos los sistemas de alerta disponibles, y asegúrese que todos en su hogar reciban las alertas como parte de su plan de comunicación familiar.

Con todos los sistemas de notificación, asegúrese de que pueda encontrar y comprender los mensajes que envíen. Los dispositivos de comunicación asistenciales pueden ayudar a las personas con discapacidades y otras personas con necesidades funcionales y de acceso a recibir pronósticos del clima, advertencias, y mensajes de emergencia.

Conozca sus Opciones de Seguros y Documente su Propiedad

Entender sus necesidades en cuanto a los seguros es un paso importante en la preparación suya y de su familia para los desastres. Obtener el tipo y cantidad correcta de cobertura podría marcar la diferencia entre una recuperación rápida después de un desastre y años de dificultades financieras. Tome las siguientes medidas ahora para encontrar y obtener las pólizas de seguro indicadas para así proteger la salud financiera de su familia.

Se ofrecen diferentes productos de seguros para cubrir los numerosos tipos de daños posibles que los desastres puedan ocasionar. Las pólizas de seguro de propietarios y de inquilinos suelen ofrecer las siguientes coberturas:

- **Vivienda** – cobertura para su casa.
- **Otras estructuras** – cobertura para estructuras como los garajes, terrazas, y cercas.
- **Propiedad personal** – cobertura para artículos como muebles, ropa, y electrodomésticos.
- **Pérdida del uso** – pagos si se tiene que mudar temporalmente debido a la cobertura por daños.
- **Responsabilidad personal** – cobertura para accidentes que ocurran en su propiedad.

- **Protección médica** – pagos para alguien que se lesione en su propiedad.
- **Daños a la propiedad de otros** – cobertura en caso de ocasionar daños accidentales a la propiedad de otra persona.

Muchos caseros y compañías de administración de propiedades exigirán un comprobante de seguro de inquilino cuando se firma un contrato de arrendamiento. Si usted tiene una empresa, debería comprar seguro comercial para proteger su propiedad y a sus empleados.

Las viviendas prefabricadas, los condominios, y las fincas tienen pólizas de seguro especiales. Su banco o prestamista hipotecario también podría imponer requisitos mínimos en cuanto al seguro como una condición del préstamo. Siempre asegúrese de contar con cobertura suficiente para reconstruir o reemplazar lo que pierda si ocurre un desastre.

¿Qué Está Cubierto? Entienda su Póliza.

La industria de seguros identifica la causa de la pérdida, como incendio o robo, como un "peligro". El seguro se aplica solamente cuando su póliza cubre el peligro que ocasionó la pérdida. Asegúrese de verificar lo que su póliza cubre y en qué situaciones. Una póliza de propietario de vivienda podría cubrir peligros distintos para la casa y para la propiedad personal. Los deducibles de la póliza también pueden diferir según el peligro.

Siempre verifique los detalles específicos en su póliza. Por ejemplo, es posible que las

pólizas básicas de seguro de propiedad no cubran pérdidas por inundación, viento, terremotos, terrorismo, o contaminación. Usted puede comprar cobertura de seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones. Además, puede comprar cobertura para terremotos, terrorismo, y contaminación por separado o como un agregado a una póliza existente en FloodSmart.gov.

¿Sabía?



La mayoría de las pólizas de seguro estándares no cubren daños por inundaciones. Solo seguros contra inundaciones ofrecen protección por la devastación emocional y financiera causada por una inundación.

Para aprender más sobre seguros contra inundaciones, por favor visite FloodSmart.gov.

¿Necesita Seguro contra Inundaciones? Entienda su Riesgo de Inundaciones.

Las inundaciones son el desastre más común y costoso en los EE. UU. Hable con su agente de seguros acerca de si su propiedad corre riesgo de inundación o corrientes de lodo, incluyendo las inundaciones causadas por huracanes o terremotos. Usted puede comprar cobertura de seguro contra inundaciones del Programa Nacional de Seguros contra Inundaciones. Otros impactos por inundaciones, como daños por moho, también pueden ser cubiertos con el seguro

de propiedad básico, pero podría cubrir solamente una cantidad limitada.

Las inundaciones son el desastre natural más común en los EE.UU.

Las inundaciones impactan cada región y estado y pueden pasar en cualquier lugar. Casi 25 por ciento de los reclamos por inundaciones provienen de propiedades que no están en una zona de alto riesgo de inundaciones. El daño de solo una pulgada de agua puede costar más de \$25,000. Para más información, por favor visite FloodSmart.gov.

Si vive en una zona de alto riesgo de inundación, su prestamista hipotecario garantizado por el gobierno Federal exigirá que compre seguro contra inundaciones. Incluso si no está en una zona de alto riesgo, es buena idea comprar la cobertura en caso de inundación. **Casi el 25 por ciento de todos los reclamos de seguros contra inundaciones provienen de zonas fuera de áreas de alto riesgo de inundación.**

El costo del seguro contra inundaciones es una fracción del costo de los daños que una inundación menor podría ocasionar. Por lo general, hay un período de espera de 30 días entre el momento en que compra la protección contra inundaciones y la fecha de comienzo de la cobertura, así que no debería tardar en comprar el seguro. El agente de seguros que le ayuda a comprar sus pólizas de auto, propietario de vivienda, o vida puede ayudarle a comprar el seguro contra inundaciones también. Si no puede encontrar una compañía que ofrezca una póliza que cumpla con sus necesidades, comuníquese con el departamento de seguros de su estado.

Documentar su Propiedad

Lleve un registro detallado de sus pertenencias de valor para ayudar en su recuperación y para poder presentar un reclamo más rápido. Recuerde que podría obtener créditos fiscales o deducciones por sus pérdidas, pero la documentación será importante.

Para su inventario del hogar, tome fotos o videos para registrar sus pertenencias y apuntar las descripciones, incluyendo el año, marca, y números de modelo. Tome fotos o videos del interior y exterior de su casa también, incluyendo los espacios como los armarios y el interior de los gabinetes. También, considere la posibilidad de obtener una estimación de los artículos de gran valor. Luego, conserve su inventario en una memoria portátil como un CD o una unidad flash, en almacenamiento remoto en Internet como un sistema de nube, en un archivo electrónico, o escrito en papel.

Guarde el inventario en un lugar fuera de la casa donde pueda accederlo luego de un desastre. Para más información y enlaces a recursos para seguros, visite [FEMA.gov](https://www.fema.gov).

Proteja su Propiedad

Usted puede tomar medidas ahora mismo para **mitigar** (es decir, disminuir la gravedad de) el impacto que un posible desastre podría tener en su hogar o propiedad. Recortando los árboles para mantenerlos alejados de su casa, instalando contraventanas funcionales, anclando su vivienda prefabricada, o creando una habitación segura para tornados para proteger a su familia, son algunos ejemplos de la mitigación.

Las técnicas de mitigación que fortalecen su casa suelen ser útiles para más de un tipo de desastre. Aunque un profesional tendrá que completar la mayoría de los tipos de mitigación estructural, existen muchas técnicas de mitigación que usted puede hacer por sí mismo, también. Para detalles, visite [Listo.gov](https://www.listo.gov) y [FEMA.gov](https://www.fema.gov).

Si construye un hogar o edificio nuevo, utilice las técnicas de mitigación para ayudar a evitar daños en el futuro. Primero, averigüe si el lugar está expuesto a inundaciones o marejadas o expuesto a posibles temblores significativos de terremotos, si se construyó en una pendiente pronunciada, o si está cerca de instalaciones peligrosas. Una vez que haya seleccionado un sitio adecuado, la construcción debería **cumplir y/o superar los requisitos de los códigos de edificación relevantes**. Estos incluyen los requisitos de protección contra incendios y seguridad vital, también otras medidas como el fortalecimiento de las estructuras contra vientos fuertes.

Las personas que viven en casas existentes pueden implementar medidas para mitigar sus estructuras contra desastres, también. Unos ejemplos incluyen mejoras a las ventanas, puertas, y puertas del garaje para satisfacer los estándares contra vientos fuertes o impactos por escombros impulsados por el viento. Además, se pueden equipar las casas existentes con medidas de protección, como las habitaciones seguras para tornados, con ayuda profesional. No se olvide de avisar al agente de seguros sobre las medidas de mitigación que usted ha tomado—podría calificar para descuentos o ahorros por haberlas implementado. Vea [Listo.gov](https://www.listo.gov) para más recursos sobre la mitigación de riesgos.

Construyendo un Hogar Preparado



Practique sus Planes para casos de Desastres

Fije un programa para practicar, actualizar, y adaptar sus planes. Tome las siguientes medidas con regularidad:

- Probar su plan de evacuación y refugio.
- Probar su plan de comunicación.
- Refrescar sus suministros para emergencias (cada seis meses, como mínimo).
- Organizar un simulacro de respuesta a emergencia.
- Mantener sus documentos importantes seguros y actualizados.
- Revisar su inventario (actualícelo cuando sus pertenencias cambien).
- Revisar sus seguros.

A continuación se provee un plazo propuesto de un año para la implementación de su plan para casos de desastres:

MES NÚMERO 1: Inscríbase para capacitación de RCP y primeros auxilios, así como otras capacitaciones sobre riesgos específicos que se ofrezcan en su zona o por Internet.

MES NÚMERO 2: Elabore y documente un plan adaptado a su familia. Considere el impacto de múltiples riesgos en su plan que puedan ocurrir al mismo tiempo, como una

pandemia y un huracán o un terremoto y un tsunami.

MES NÚMERO 3: Aumente sus ahorros económicos, y mantenga una cantidad menor de dinero en efectivo en un lugar seguro en su hogar.

MES NÚMERO 4: Pruebe su plan de evacuación y refugio. Participe en un simulacro de preparación.

MES NÚMERO 5: Pruebe su Plan de Comunicación Familiar para Emergencias.

MES NÚMERO 6: Proteja los documentos importantes.

MES NÚMERO 7: Planifique con sus vecinos y líderes comunitarios.

MES NÚMERO 8: Busque maneras de hacer que su hogar sea más seguro.

MES NÚMERO 9: Asegúrese de que todos en su hogar sepan adónde ir durante distintos tipos de desastres.

MES NÚMERO 10: Reúna o actualice los suministros.

MES NÚMERO 11: Involúcrese en su comunidad.

MES NÚMERO 12: Documente y asegure su propiedad. Compre seguro contra inundaciones y otras coberturas relevantes.

Involúcrese en su Comunidad

Usted puede apoyar a su comunidad antes, durante, y después de un desastre. Comuníquese con el gestor local de emergencias para aprender sobre las oportunidades en su área. Puede empezar su búsqueda con las organizaciones sin fines de lucro o basadas en la fe, las escuelas, y los grupos cívicos.



Voluntariado

Existen muchas maneras de ofrecer su tiempo como voluntario para ayudar a su comunidad, incluyendo la entrega de comidas a adultos mayores o la organización de su propio proyecto comunitario. Considere las capacidades especiales que usted pueda ofrecer.



Capacitación

Participe en capacitaciones de RCP y primeros auxilios, también otras capacitaciones sobre peligros específicos, como la seguridad en caso de un tirador activo.



Donación

Una donación de dinero a una organización reconocida de ayuda en caso de desastres es la manera más eficaz de aportar. Las donaciones pequeñas pueden tener un gran impacto.

A continuación se indican algunas opciones para ayudarle a comenzar a apoyar a la resiliencia comunitaria frente los desastres:

- **El Programa de Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (CERT, por sus siglas en inglés)** ([Listo.gov/es/equipo-comunitario-de-respuesta-a-emergencias](https://www.ready.gov/es/equipo-comunitario-de-respuesta-a-emergencias)). Los programas CERT le enseñarán las habilidades básicas de respuesta a desastres, como la seguridad contra incendios y operaciones médicas de emergencia.
- **Participar en la Planificación Comunitaria de Preparación para Emergencias.** ([FEMA.gov](https://www.fema.gov)). Muchas comunidades tienen consejos de preparación para emergencias que proveen recursos de preparación y planifican para las emergencias. Para aprender más, comuníquese con el gestor de emergencias de su localidad.

- **Medical Reserve Corps [Cuerpo de Reservistas Médicos]** (mrc.hhs.gov). El Cuerpo de Reservistas Médicos se dedica a mejorar la salud, seguridad, y resiliencia de las comunidades locales.
- **Vigilancia de Vecindarios (nnw.org) y Voluntarios en Servicio Policiaco** (theiacp.org/VIPS). Los dos programas empoderan al público a proteger su comunidad a través de la prevención de delitos voluntaria.
- **Fire Corps** (firecorps.org). Fire Corps permite que los miembros de la comunidad ofrezcan su tiempo y sus capacidades como voluntarios con los departamentos de bomberos locales para situaciones de no emergencia.
- **La Cruz Roja Americana** (redcross.org). Las oficinas locales de la Cruz Roja Americana pueden ofrecer capacitación en RCP y primeros auxilios y ayudan de manera voluntaria con las operaciones de atención masiva y refugio.
- **Organizaciones Voluntarias Activas en Desastres (VOAD, por sus siglas en inglés)** (nvoad.org). VOAD es un grupo de organizaciones que tienen como prioridad el trabajo relacionado con los desastres y prestan servicios voluntarios para ayudar a las comunidades después de los desastres.
- **Meals on Wheels America** (mealsonwheelsamerica.org). Meals on Wheels America entrega comidas e información importante sobre la preparación para casos de desastres a adultos mayores a través de programas de nutrición comunitaria.
- **Patrulla Aérea Civil** (gocivilairpatrol.com). La Patrulla Aérea Civil encuentra a personas perdidas; ofrece consuelo en momentos de desastre; y promueve la educación en materia de ciencia, tecnología, ingeniería, y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés).
- **American Radio Relay League** (arrl.org). La American Radio Relay League capacita a personas que deseen aprender a usar radio amateur.
- **You Are the Help Until Help Arrives [Usted es la Ayuda hasta que Llegue la Ayuda]** (community.fema.gov/until-help-arrives). Hasta que Llegue la Ayuda es un programa que enseña capacidades sencillas que salvan vidas que se pueden usar hasta que los servicios de emergencia lleguen para ayudar.
- **Preparación Juvenil** (Listo.gov/es/ninos). Los programas de Preparación Juvenil de FEMA ofrecen maneras en que los jóvenes pueden involucrarse en la preparación de su comunidad.
- **Unirse o Iniciar un Proyecto de Preparación** (nationalservice.gov/serve). Aprenda cómo encontrar una necesidad en su comunidad, formar un equipo para ayudar, y completar su proyecto.
- **Enseñar la Preparación a Otros** (Listo.gov). Una vez que usted y su familia estén preparados, conviértase en un líder en el campo de la preparación.
- **Hacer una Donación Financiera** (FEMA.gov/volunteer-donate-responsibly). Ofrezca apoyo durante los desastres mediante la donación de dinero o bienes que podrían ayudar a satisfacer las necesidades de su comunidad en momentos de desastre.



La Recuperación Tras un Desastre

La recuperación tras un desastre puede ser un proceso lento. Volver a la casa, realizar limpieza, y reparar daños pueden ser tareas retadoras y estresantes. La seguridad personal y el bienestar mental y físico son las preocupaciones principales, y las pérdidas de propiedad y dinero también son importantes. Usted debería presentar los reclamos al seguro lo antes posible y saber qué esperar para reducir la incertidumbre. Si hay ayuda disponible, saber cómo encontrarla hará que el proceso sea más rápido y menos estresante.

Guías de Salud y Seguridad

Asegúrese de seguir las guías de seguridad después de un desastre y preste atención a su salud. Durante la limpieza después de un desastre, tenga cuidado con el agotamiento. No intente hacer demasiado de una vez; establezca prioridades, mantenga un ritmo moderado, y descanse cuando sea necesario. Tome suficiente agua limpia y coma bien. Use botas de trabajo y guantes gruesos y lávese las manos bien con jabón y agua limpia frecuentemente cuando trabaje con escombros.

Tenga en cuenta que pueden haber nuevos riesgos provocados por el desastre. En especial, debe cuidarse de calles inundadas, edificios

Volviendo a Casa



Tenga cuidado y planifique por adelantado cuando vuelva a casa después de un desastre. Para su seguridad, **espere hasta que las autoridades locales declaren que es seguro volver.**

La primera cosa que debería hacer después de volver a casa es contactar a su compañía de seguros. Tome fotos y videos de los daños y lleve registros precisos de los costos de las reparaciones y la limpieza. Para más información sobre el retorno a casa, visite [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home).

contaminados, agua contaminada, fugas de gas, vidrio roto, cableado eléctrico dañado, y superficies resbalosas. Avise a las autoridades sobre cualquier riesgo de seguridad, incluyendo derrames de químicos, cables eléctricos caídos, calles inundadas, material aislante ardiente, y animales muertos.

Antes de Entrar a su Hogar

Utilice una linterna para inspeccionar su casa. Si no se ven muchos daños, recorra el exterior cuidadosamente buscando cables eléctricos sueltos o caídos, fugas de gas, y/o daños estructurales.

Si su casa ha sufrido daños, un inspector calificado debería verificar si es seguro entrar y residir en la casa. Esto permitirá averiguar si el edificio es seguro y cuales son las reparaciones que se tienen que hacer. Nunca debe entrar si siente olor del gas, si se percata de aguas de inundación alrededor del edificio, o si su casa tiene daños por incendio que aún no han sido inspeccionados por un funcionario calificado. Si tiene alguna duda en cuanto a la seguridad, abandone el área de inmediato y pida una inspección a un inspector de edificios calificado o a un ingeniero estructural.

Dentro de su Hogar

Tenga cuidado al entrar en su casa después de un desastre y tenga en cuenta lo siguiente:

Gas Natural

Si huele a gas o escucha un sonido como silbido o soplido, abra una ventana y salga de inmediato. Solamente los profesionales deberían abrir el suministro de gas de su casa. No fume ni use linternas de aceite o gas, velas, o antorchas para alumbramiento hasta estar seguro de que no haya ninguna fuga de gas u otros materiales inflamables.

Chispas, Cables Rotos o Desgastados

No revise el sistema eléctrico si usted está mojado, parado en el agua o si no está seguro

de estar protegido. De ser posible, corte la electricidad en la caja de fusibles o el panel eléctrico principal. No prenda las luces hasta que haya verificado que es seguro hacerlo. Podría contactar a un electricista para inspeccionar el cableado de la casa.

Fisuras en el Techo, Cimiento, y Chimenea

No entre a ningún edificio con signos de daños estructurales como fisuras en las paredes y las ventanas, puertas desalineadas, o desplazamientos del cimiento.

Electrodomésticos

Si los electrodomésticos están mojados, corte la electricidad en la caja de fusibles o el panel eléctrico principal. Luego, desenchufe los electrodomésticos y deje que se sequen. Comuníquese con un profesional para verificar los electrodomésticos antes de volver a usarlos. Contacte a un electricista para verificar el sistema eléctrico antes de conectar la electricidad de nuevo.

Sistemas de Agua y Alcantarillado

Consulte con la autoridad de agua de su localidad para verificar que es seguro tomar agua. Podría haber un Aviso de Hervir el Agua vigente en su zona.

Alimentos y Otros Suministros

Los alimentos en el refrigerador deberían estar seguros durante un apagón si la electricidad se interrumpe por menos de cuatro horas y la puerta se mantiene cerrada. Deseche todo alimento percedero (tal como la carne, el pollo, el pescado, los huevos, y restos de comidas preparadas) que han estado en un ambiente con temperatura mayor de 40 grados Fahrenheit por más de dos horas. Deseche todo alimento y otro

suministro que podría haberse contaminado o que haya entrado en contacto con las aguas de inundación o el fuego.

Sótanos

Si su sótano se ha inundado, bombéelo lentamente (aproximadamente un tercio del agua por día) para evitar más daños. Las paredes se podrían derrumbar, y el piso se podría hundir, si bombea el sótano mientras el terreno alrededor sigue saturado.

Gabinetes

Tenga cuidado al abrir los gabinetes; los objetos podrían caer.

Plagas y Pestes

Tenga en cuenta la posibilidad de las plagas, como ratones, ratas, insectos, o culebras que hayan llegado con la tormenta. Recuerde que

los desastres y las situaciones amenazantes podrían empeorar la naturaleza impredecible de los animales salvajes. Comuníquese con la oficina de control animal, la oficina de recursos de vida silvestre, la oficina para el manejo de emergencias, o el departamento de salud de su localidad para más ayuda.

Puede encontrar más guías sobre cómo manejar la vida silvestre después de un desastre en [Ready.gov/returning-home](https://www.ready.gov/returning-home)



Presente una Reclamo al Seguro

Si su casa sufre daños por un riesgo cubierto, usted debería actuar rápidamente para garantizar que el proceso de reclamo sea sencillo. A continuación, se indican los pasos a seguir para presentar un reclamo al seguro de propietario luego del evento.

**Paso
1**

Contacte a la Compañía de Seguros para Comenzar el Proceso de Reclamación

Después de sufrir una inundación, contacte a su agente o compañía de seguro para presentar un reclamo. Asegúrese de tener la información necesaria a la mano, incluyendo el número de póliza y un número de teléfono y/o correo electrónico al cual se podrá comunicar con usted en todo momento. Un ajustador debe contactarlo días después de presentar su reclamo. Si usted no es contactado por su ajustador, usted puede contactar a su agente o compañía de seguros de nuevo.

**Paso
2**

Documente los Daños y Proteja su Propiedad

Separe la propiedad dañada de la que no ha sufrido daños. Su ajustador necesitará evidencia del daño de su casa y de sus posesiones para preparar un estimado de sus reparaciones. Tome fotografías de toda la propiedad dañada, incluyendo objetos desechados, daños estructurales y los niveles que alcanzó el agua durante la inundación. También, haga una lista de los artículos perdidos y dañados e incluya la fecha de compra, el valor y los recibos, si tiene esa información.

Si su casa sufre graves daños y necesita vivir en otro lugar mientras se realizan las reparaciones, mantenga registros y recibos de todos los gastos adicionales incurridos (es decir, gastos de hotel y restaurante). La mayoría de las pólizas de seguro de propietario cubren la "pérdida del uso" del hogar. Tenga en cuenta que muchas pólizas no cubren estos gastos adicionales si su casa quedó sujeta a una orden de evacuación obligatoria y si no hay ninguna pérdida en su casa.

Paso 3

Trabaje con el Ajustador y Complete una Prueba de Pérdidas para Respaldar su Reclamo

Trabajar con el ajustador puede ahorrar tiempo y ayudarle a recibir su pago del seguro a tiempo. Su ajustador le asistirá en la preparación de una Prueba de Pérdidas, la cual es su declaración jurada de la cantidad que usted está reclamando, incluyendo la documentación necesaria de apoyo. Una Prueba de Pérdidas puede contener muchas cosas, pero deberá incluir los detalles específicos que se indican en la póliza de seguro.

Usted recibirá su pago por reclamo después de que usted y el asegurador lleguen a un acuerdo sobre el monto de los daños y el asegurador tenga su Prueba de Pérdidas completada, correcta y firmada. Si ocurre un evento mayor que de lugar a reclamos, se podría tardar más de lo normal para tramitar los reclamos y procesar los pagos debido al número de reclamos presentados. Si tiene preguntas sobre las leyes que rigen la presentación de reclamos en su estado, llame al agente de seguros o al departamento de seguro del estado.

Sobrellevando los Desastres

Los desastres pueden tener un impacto significativo para su salud mental y la de su familia, en especial si su casa, empresa, o propiedad personal queda destruida. Si usted o alguien de su familia tiene dificultades por el estrés deprovocado por un desastre, busque servicios de asesoría por crisis. Las personas también pueden estar preocupadas por los brotes de enfermedades infecciosas como COVID-19. Esto puede llevar a la discriminación de personas, lugares o naciones. Puede detener la discriminación y el estigma conociendo los hechos y compartiéndolos con su comunidad.

Asegúrese de entender los efectos individuales de un desastre, reconocer los signos del estrés causado por un desastre, y siempre gestione y reciba ayuda para sobrellevar ese estrés. El costo emocional que los desastres pueden generar puede ser aún más devastador que las dificultades económicas de los daños y pérdidas del hogar, negocio, o propiedad personal. Para más información, visite [Ready.gov/es/node/158](https://www.ready.gov/es/node/158).

Dando y Recibiendo Apoyo



El apoyo físico, emocional, y financiero después de un desastre son aspectos importantes de la recuperación. Asegúrese de obtener el apoyo que usted y su familia necesitan para recuperarse al máximo después de un evento.

Asistencia por Desastre

Después de un desastre, es importante consultar los informes en la radio o televisión local y otras fuentes de los medios para información sobre la vivienda, alimentos, primeros auxilios, ropa, y ayuda financiera por emergencia. Podría haber programas de asistencia económica después de los

desastres disponibles para algunas personas. Ayuda directa con alimentos, refugio, suministros, y labores de limpieza podrían provenir de muchas organizaciones, incluyendo la Cruz Roja Americana, el Ejército de Salvación, y organizaciones voluntarias locales. Después de grandes desastres, el Gobierno Federal también puede proveer apoyo para personas en forma de vivienda provisional, asesoría (para trauma por desastre), préstamos a bajos intereses y subsidios, y de otras maneras. El Gobierno Federal también tiene programas para ayudar a pequeñas empresas y agricultores.

Se ofrece la mayoría de la ayuda Federal cuando el Presidente de los Estados Unidos declara un "Desastre Mayor" para la zona afectada. FEMA proporcionará información sobre la ayuda Federal y cómo solicitarla a través de los medios de comunicación y esfuerzos de alcance comunitario.

Asistencia Federal por Desastre

Para más información sobre los subsidios Federales y programas de asistencia visite [Disasterassistance.gov/es](https://www.disasterassistance.gov/es) donde podrá:



Encontrar Ayuda



Solicitar Asistencia por Internet



Revisar su Estatus

Protéjase contra el Fraude y las Estafas durante y después de los Desastres

Si usted tiene cualquier duda acerca de por qué tiene que proporcionar su información personal, **no lo haga**, y denuncie a las personas que dicen ser empleados gubernamentales con las autoridades locales.

Para protegerse contra el fraude relacionado con un desastre, los funcionarios de FEMA sugieren las siguientes precauciones:

- **Exija que se muestre una identificación laminada y oficial con fotografía.** Una camisa de FEMA o chaqueta de la Agencia Federal para el Desarrollo de la Pequeña Empresa (SBA, por sus siglas en inglés) no es una prueba absoluta de la identidad de la persona.
- **Proteja su información personal.** No proporcione su información personal, como su número de Seguro Social o de cuentas bancarias, a menos que haya verificado que es seguro hacerlo. Los inspectores de FEMA nunca necesitan esta información para empezar con los servicios. Durante las llamadas de seguimiento, un representante de FEMA podría pedir los últimos cuatro dígitos del número de Seguro Social del solicitante para confirmar su identidad o número de reclamación.
- **Manténgase alerta ante las personas que realizan visitas puerta a puerta.** Las personas que van de puerta en puerta a las casas dañadas o que llaman a los propietarios de vivienda con el pretexto de ser contratistas de construcción podrían intentar estafarlo, en especial si le piden sus datos financieros.
- Los Equipos de Asistencia a Sobrevivientes del Desastre de FEMA distribuyen volantes con información sobre lo que usted debería tener disponible para cuando **solicite ayuda por**

teléfono o por Internet. Podría necesitar sus datos personales, tales como el número de Seguro Social o de cuentas bancarias para solicitar ayuda.

- **Los empleados federales no solicitan ni aceptan dinero.** El personal de FEMA y SBA nunca le cobra a los solicitantes por ayuda durante o después de un desastre, por inspecciones o por ayudar a las personas a llenar las solicitudes. Los inspectores de FEMA verifican los daños, pero no contratan ni recomiendan a contratistas específicos para reparar las viviendas o recomiendan reparaciones.

Usted debería denunciar actividades sospechosas con las autoridades locales y llamando a la Línea de Fraude por Desastre de FEMA al **1-866-720-5721**. Su estado podría ofrecer más recursos para denunciar o proteger contra el fraude durante o después de un desastre.

Dar Apoyo

Existen muchas maneras en que usted y su familia pueden apoyar a personas necesitadas después de un desastre. Si puede, ayude a sus vecinos a restaurar su comunidad. De ser posible, haga donaciones en efectivo a las organizaciones de ayuda ante desastres, y asegúrese de verificar con los funcionarios locales antes de ofrecer o donar bienes. Los niños, adultos mayores, personas cuya lengua materna no sea el inglés, personas con discapacidades, y otras personas con necesidades funcionales y de acceso se ven significativamente afectadas después de los desastres y podrían necesitar atención especial.



FEMA

FEMA P-2160