

# Atención: Ciudadanos del Centro Norte de Texas



## ¡Sepa Qué Hacer Piense.Preparese.Actúe.



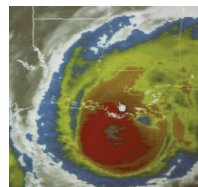
En caso de emergencia, ¡Sepa Qué Hacer! Hay profesionales experimentados y dedicados por todo Centro Norte de Texas listos para ayudar siempre y cuando acontece un desastre. Pero usted es la mejor protección que hay. Esta guía útil le enseñará la manera de pensar, prepararse y actuar para proteger su seguridad personal y la seguridad de las personas a su alrededor.

KnoWhat2Do. Desarrollado a través de la colaboración de nuestros gobiernos regionales del Centro Norte de Texas, la campaña KnoWhat2Do alcanza a millones de personas dentro de una región de 16 condados. A través del sitio Web [www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com), un DVD educativo bilingüe y una guía de preparación, llenos de hechos y sugerencias, los que lo usen, pueden encontrar información instantánea sobre como prepararse para un desastre. Hay pasos que las personas pueden tomar para protegerse así mismo y a sus familias. **Piense. Preparese. Actúe.** [www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com)

© 2016 KnoWhat2Do.

# Table Of Contents

## Índice de Materias



## Conozca Los Peligros ..... Piense.1

### Cómo Resistir el Temporal: Condiciones Climáticas Adversas... 1

Tormentas Eléctricas Fuertes y Rayos.....	2
Inundaciones Regulares y Repentinias .....	5
Granizo .....	6
Tornados.....	8
Clima Invernal .....	11
Calores Extremos, Sequías e Incendios Forestales .....	13
Participación Voluntaria para Detectar Tormentas.....	17
Alertas Vs. Advertencias .....	18

## Conozca Los Peligros

Materiales Peligrosos.....	19
Químicos Industriales .....	20
Agentes Biológicos .....	21
Emergencia Nuclear/Radiológica .....	23
Transporte de Materiales Peligrosos.....	24
Químicos Caseros.....	25
Epidemias/Pandemias.....	26
Terrorismo .....	28
Tiroteos en el Trabajo o en la Escuela	
Otros Actos Públicos de Violencia Masiva .....	30
Pozos de Gas y Ductos .....	33
Envenenamiento por Monóxido de Carbono.....	35
Viajes de Vacaciones.....	36
Riesgos en Vacaciones .....	37
Incendios Domésticos .....	40
Emergencias 9-1-1 .....	44

# Prepáre

## Plan de Seguridad Personal..... Prepáre.1

### ¿Cuál es el plan, Stan? (O Stacy O Michael O José...) .....1

Plan Previo .....	2
Prepárese .....	4
Kit de Suministro para Emergencias en Vehículos.....	6
Crear un Plan de Comunicaciones.....	7
Preocuparse por las Personas con Necesidades Especiales.....	8
Planificación para las Mascotas.....	9

# Actúe

## Participación..... Actúe.1

Sistema de Notificación de Emergencia.....	5
Protección de su Comunidad.....	6
Protección de su Vecindario .....	7

### Refugiarse en su Propiedad o Evacuar .....8

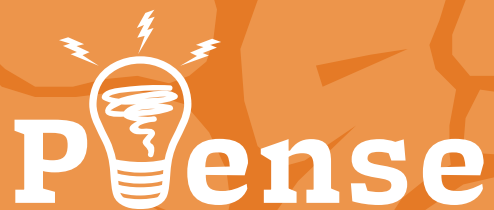
## Recuperación Después de la Catástrofe

### Recuperar la Esperanza..... 10

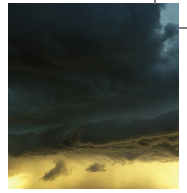
Volver a Casa.....	12
--------------------	----

## Recursos

Directorio Local de la Gerencia de Emergencia.....	17
Sitios Web Federales.....	17
Sitios Web Estatales.....	18
Sitios Web Regionales .....	18
Sitios Web De Organizaciones Sin Fines Lucrativos.....	18







# Cómo Resistir el Temporal: Condiciones Climáticas Adversas

Si su idea de prepararse para resistir condiciones climáticas adversas es llevar siempre un paraguas en el portaequipaje, pues bien, es recomendable que siga leyendo. Aquellos que hayan experimentado un tornado o una inundación repentina muy de cerca le podrán decir qué tan graves y devastadoras pueden resultar las inclemencias climáticas en el Centro Norte de Texas. La buena noticia es que es posible pronosticar la mayoría de las condiciones climáticas. La mala noticia es que todavía muchas muertes ocurren todos los años en la región Centro-Norte de Texas a pesar de los pronósticos. La primera medida para estar preparado es ser consciente de que las inclemencias climáticas pueden darse en cualquier momento; y usted puede ser víctima de tales condiciones..

## **ANUALMENTE, LOS EN EE.UU. RECIBE EN MEDIA:**

- 100.000 tormentas
- 10.000 tormentas eléctricas
- 5.000 inundaciones
- 1.000 tornados
- 2 huracanes mortales

## **EN EL CENTRO NORTE DE TEXAS, UN AÑO COMUN INCLUYE:**

- 12 tornados
- 258 tormentas eléctricas intensas (granizo de gran tamaño, vientos devastadores)
- 68 inundaciones repentinas
- 5 personas fallecen a custo del calor excesivo

FUENTE: [stormready.noaa.gov](http://stormready.noaa.gov)



Piense. 1

# Tormentas Eléctricas Fuertes y Rayos



Tormentas eléctricas pueden ser consideradas emocionantes de observar desde su sofá seguro, cálido y confortable. Además de no mojarse, aquí encontrará otra buena razón para permanecer en su hogar (y lejos del teléfono); los rayos ocasionan más muertes por año que los tornados. Debido a que toda tormenta eléctrica produce rayos, ¡es necesario estar preparado! Las inundaciones repentinas y el granizo son peligros asociados a las tormentas eléctricas. Mas adelante en este artículo, también lo ayudaremos a estar preparado para afrontarlos.

## UNO DE MIL, DOS DE MIL, ¡BOOM!

Al contar los segundos entre el relámpago y el trueno y dividir por cinco, usted puede estimar el tiempo de ocurrencia de este fenómeno climático (en millas).

## INFORMACIÓN SOBRE TORMENTAS ELÉCTRICAS:

- En el Centro Norte de Texas, la mayoría de las tormentas eléctricas ocurren durante la tarde.
- ¡El trueno y el rayo a veces se producen en tormentas de nieve!
- En cualquier momento, más de 1.800 tormentas eléctricas están produciéndose alrededor del mundo, lo que arroja un total de ¡16 millones al año!
- La tormenta eléctrica típica dura aproximadamente 3 horas y puede tener diámetro desde algunas millas hasta algunos cientos de millas.



Piense. 2

## Consejos de Seguridad Sobre Tormentas Eléctricas y Rayos:

- Si puede oír el trueno, usted se encuentra lo suficientemente cerca de ser alcanzado por un rayo; encuentre un refugio de inmediato. Llame a 9-1-1 y pida ayuda de inmediato.
- Trasládese a un edificio sólido y manténgase alejado de las ventanas (no se resguarde en un cobertizo, debajo de árboles aislados o en un vehículo convertible).
- Si no encuentra un refugio seguro, permanezca dentro de un vehículo de techo rígido con las ventanillas subidas, y no toque el metal.
- No permanezca dentro de botes y manténgase alejado del agua.
- Desenchufe artefactos eléctricos y evite utilizar el teléfono excepto en casos de emergencia.

## Si Alguien es Alcanzado por un Rayo:

- Usted puede tocarlo, ya que no tiene carga eléctrica.
- Pida ayuda de inmediato. Ser alcanzado por un rayo puede causar quemaduras o daño del sistema nervioso, quebradura de huesos y pérdida de la audición y la vista.
- Practique primeros auxilios o maniobras de RCP, si fuera necesario.



Piense. 3

## MITOS Y REALIDADES SOBRE RAYOS

**Mito:** Los rayos nunca caen dos veces en el mismo lugar.

**Realidad:** Los rayos tienen sitios “favoritos” en los que pueden caer varias veces durante una tormenta.

**Mito:** Si no llueve, no existe peligro de rayos.

**Realidad:** Los rayos con frecuencia caen fuera del área de fuertes lluvias y pueden observarse hasta 30 millas alejados de la lluvia.

**Mito:** Las suelas de goma de los zapatos o los neumáticos de un automóvil lo protegerán contra los rayos.

**Realidad:** Las suelas de goma y los neumáticos NO brindan protección contra rayos. Sin embargo, el marco de acero de un vehículo de techo rígido lo protegerá en gran medida mientras no toque el metal. A pesar de que usted puede resultar herido si un rayo cae sobre su automóvil, estará mucho más seguro en el interior del vehículo.

**Mito:** Las personas que sean alcanzadas por un rayo conducen electricidad y no deben ser tocadas.

**Realidad:** Las víctimas de un rayo no conducen electricidad y deben ser asistidas de inmediato.

**Mito:** El “rayo de calor” se produce luego de días muy calurosos de verano y no representa amenaza alguna.

**Realidad:** A lo que realmente “rayo de calor” hace referencia es al rayo de una tormenta eléctrica que se encuentra demasiado lejos para oír el estruendo del trueno. Sin embargo, es posible que la tormenta se esté propagando en su dirección, ¡esté alerta!

FUENTE: [fema.gov/kids](http://fema.gov/kids)



Piense. 4

# Inundaciones Regulares y Repentinias



Si bien los tornados son impresionantes, las inundaciones repentinas producen más muertes por año que cualquier otro fenómeno meteorológico de similar envergadura. Sólo seis pulgadas de corriente rápida de agua tienen la fuerza suficiente para voltear a un adulto y sólo dos pies de agua pueden arrastrar la mayoría de los vehículos. . . incluso pickups y SUVs. Toda vez que se encuentre con niveles elevados de agua, y en particular cuando haya una advertencia de inundación repentina, manténgase alejado para no ahogarse. Nunca subestime la potencia del agua.

FUENTE: Mark Fox, NWS Fort Worth

## Consejos Útiles Sobre Inundaciones Repentinias:

- Manténgase alejado de zonas pasibles de inundaciones, tales como pendientes, depresiones, cañones, estuarios, etc.
- Evite áreas inundadas y de corrientes veloces; no intente cruzar una corriente de agua.
- Nunca conduzca por carreteras inundadas puede ser que la superficie no se encuentre intacta.
- Si su vehículo se detiene, abandónelo de inmediato y diríjase a un nivel de suelo mas alto.
- Sea cuidadoso por la noche ya que se queda más difícil detectar amenazas de inundación.
- No acampe o estacione su vehículo donde hayan corrientes o estuarios, en particular ante amenazas de inundaciones.
- Atención a las señales de peligro.

¿Cuál es la diferencia entre una inundación regular y una repentina?

Las inundaciones repentinas se producen durante fuertes lluvias y se desarrollan, y culminan, rápidamente. Las inundaciones regulares son el resultado de lluvias prolongadas, desbordamiento de lagos o fallas de represas. Son más graduales, predecibles y duraderas.



Piense. 5

# Granizo



¡El cielo se está cayendo! ¡El cielo se está cayendo! Un minuto... es sólo granizo. Esas pepitas duras y congeladas se forman cuando las gotas de agua pasan a través de un cinturón de aire frío en su camino hasta la tierra. El aire frío hace las gotas se conviertan en pequeños bloques de hielo. En general, el granizo daña bienes, vehículos (¿recuerda todas esas "Ventas de granizo" de su distribuidor local?) y cultivos; más de \$1 billón de dólares en pérdidas cada año. De hecho, la tormenta eléctrica que ocasionó más pérdidas en la historia de los EE.UU. golpeó a San Antonio en abril de 2016. Considerando el hecho de que pueden caer grandes piedras a velocidades superiores a 100 mph, es importante que cubra su cabeza y sepa qué hacer cuando se presente una tormenta de granizo.

## Consejos Útiles Sobre Tormentas de Granizo:

- Si las condiciones están dadas para que se produzca una tormenta, traslade automóviles, botes, vehículos recreativos (RVs), muebles de jardín y patio hacia un área cubierta.
- Durante una tormenta, busque refugio. El granizo, sin importar su tamaño, puede ser peligroso más aún en presencia de vientos fuertes.
- Las superficies pueden volverse resbaladizas, por lo que debe ser cuidadoso si permanece afuera.
- Cuando conduzca hacia una tormenta de granizo, encuentre un lugar seguro para estacionar y ubicar su automóvil de manera que el granizo impacte sobre el parabrisas. El vidrio de seguridad lo protegerá. El granizo podría romper el vidrio de otras ventanillas.

FUENTE: Nature's Most Violent Storms, A Preparedness Guide, USDC, NOAA, NWS



Piense. 6



¡AY!

El granizo más grande del que se tiene registros pesaba más de 1,6 libras y medía 5,67 pulgadas.

¿Recuerda el tornado devastador que golpeó Garland y Rowlett en diciembre de 2015? Esta tormenta está en primer puesto con relación al número de fallecimientos en la región de Dallas County en el mes de diciembre (clasificado EF4 con 10 fatalidades). Una gran parte de la región ya era considerada área de gran riesgo debido los principales peligros como granizo, vientos dañosos y tornados.

Vehículos fueron golpeados por piedras de granizo del tamaño de pomelos, la vegetación se quedó completamente destruida, y la fuerte lluvia de tres pulgadas en treinta minutos causó inundaciones repentinas.



Piense. 7

# Tornados



En promedio, en Texas se producen 125 tornados por año; el estado con mayor cantidad de tornados. Oklahoma ocupa el segundo lugar, con un promedio de 54 por año. Los tornados pueden ocurrir en cualquier momento del año pero la primavera y el verano son las estaciones de tornados por excelencia. Pueden observarse en cualquier momento del día pero con frecuencia ocurren entre las 3 y 9 p.m. Entonces, cuando su programa de entrevistas de la tarde o su comedia de enredos de la noche sean interrumpidas por una alerta o advertencia de tornado, ¡preste atención y no salga!

## Cuando Exista una Alerta o Advertencia de Tornado, Busque:

- Cielo oscuro, usualmente gris
- Pared de nubes/superceldas (nube densa, baja, sin lluvia que puede comenzar a rotar)
- Granizo de tamaño grande
- Rugido fuerte; similar al de un tren de carga

## Advertencia:

- Algunos tornados se manifiestan como un embudo visible que se extiende sólo parcialmente hacia el suelo. Busque de indicios de escombros en la base del embudo.
- Los tornados pueden ser ocultados por lluvias o nubes bajas próximas.

FUENTE: Nature's Most Violent Storms, A Preparedness Guide, USDC, NOAA, NWS

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)



Piense. 8



## Consejos Útiles Sobre Tornados:

- Designe un refugio en su hogar u oficina, tal como el sótano, y permanezca allí mientras persistan las inclemencias climáticas.
- Si no cuenta con un refugio subterráneo, diríjase a una habitación o un corredor ubicado en un nivel inferior y colóquese debajo de una estructura sólida. Nota: Los baños localizados en el nivel más bajo representan el lugar más seguro luego del sótano. La instalación de cañerías aporta mayor solidez a las paredes.
- Manténgase alejado de las ventanas.
- No intente sobrepasar un tornado con su automóvil, abandónelo de inmediato y busque refugio en un edificio sólido.
- Se recomienda abandonar las casas rodantes mientras persistan las inclemencias climáticas.
- Si no cuenta con refugio, abandone el vehículo y localice la zona más baja (zanjas, barrancos, etc.) y permanezca boca abajo en el suelo cubriéndose la cabeza con las manos.
- Ocasionalmente, los tornados se desarrollan con tanta rapidez que no es posible pronosticarlos. Permanezca alerta para el caso de que se observen indicios de amenaza de tornado y corrobore si existen escombros desplazándose por el aire.



Piense. 9



## MITOS Y REALIDADES SOBRE TORNADOS

**Mito:** En áreas próximas a ríos, lagos y montañas no se observan tornados.

**Realidad:** Ningún lugar está exento de tornados. A fines de 1980, un tornado arrasó Yellowstone National Park y causó una destrucción total en una montaña de 10.000 pies.

**Mito:** La presión baja durante un tornado produce la “explosión” de edificios a medida que el tornado se va desplazando por la zona.

**Realidad:** Los vientos violentos y el impacto de los escombros en los edificios causan la mayoría de los daños estructurales.

**Mito:** Las ventanas deberían estar abiertas antes de que un tornado se aproxime para nivelar la presión y minimizar el daño.

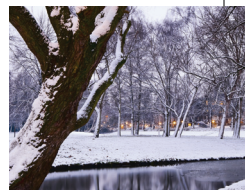
**Realidad:** Mantener las ventanas abiertas permite que el viento ingrese en la estructura y produzca daños. No se ocupe de las ventanas; en lugar de ello, trasládese de inmediato a un lugar seguro.

FUENTE: Nature's Most Violent Storms, A Preparedness Guide, USDC, NOAA, NWS



Piense. 10

# Clima Invernal



Al apenas mencionar la amenaza de heladas, en el Centro Norte de Texas también se congelan el tráfico y el comercio. ¿Por qué? Mientras que el clima más frío trae un cambio positivo, la mayoría de las personas no están preparadas para recibirlo. Las lluvias heladas, la nieve y el hielo pueden contribuir para lograr gran diversión al aire libre pero, al mismo tiempo, pueden ocasionar accidentes automovilísticos, hipotermia y envenenamiento por monóxido de carbono provocado por calefactores defectuosos. Asimismo, algunas pulgadas de hielo pueden derribar líneas eléctricas y, en consecuencia, provocar interrupciones del suministro de energía durante días. En la carretera, una visita a la casa de la abuela se puede convertir en un campamento improvisado en el automóvil. Pero no desista al instante. ¡Con un poco de planificación, podrá protegerse y disfrutar!

## Consejos Útiles Sobre Clima Invernal:

- Utilice varias prendas sueltas, livianas y cálidas superpuestas en lugar de utilizar una sola y pesada. Asegúrese de que la prenda exterior sea impermeable.
- Asegúrese de que su sistema de calefacción funcione correctamente y exista ventilación adecuada. Encárguese de programar un servicio de mantenimiento periódico.
- Evite conducir por pasos a desnivel y puentes; con frecuencia se congelan con mayor rapidez que las carreteras.
- Prepare su automóvil para el invierno. Limpie el sistema de refrigeración, sustituya el refrigerante y los limpiaparabrisas, etc. Cree un botiquín de emergencia para el caso de que quede varado (ver página Prepárese.6).
- Prepare sus tuberías para el invierno. Mantenga los grifos funcionando cuando la temperatura disminuya por debajo de cero.
- Tome precauciones para asegurar el bienestar de sus mascotas brindándoles suficiente agua y alimento, como también refugio adecuado.



Piense. 11

## EL HIELO NEGRO

El hielo negro es provocado por gotas de lluvia extremadamente frías que forman una capa de hielo traslúcida en el pavimento (se lo denomina hielo “negro” porque se trasluce el asfalto negro). Es difícil notarlo y muy resbaladizo, por ello ¡preste atención cuando la temperatura disminuya a punto de producirse heladas!

**El Niño y La Niña:** Varios factores climáticos a gran escala contribuyen con los patrones invernales que se pueden observar en el Centro Norte de Texas. Investigaciones recientes han revelado que El Niño y La Niña pueden tener un lugar significativo en las condiciones climáticas que experimentamos.

### ¿Qué son El Niño y La Niña?

El Niño y La Niña son fluctuaciones que se presentan en la circulación oceánica y atmosférica y perduran por varios meses. Su manifestación más notoria es el calentamiento o enfriamiento de las aguas en la parte oriental y central oeste del Océano Pacífico. El Niño ocurre si las aguas están más cálidas y La Niña, si la temperatura de las aguas es mas fría de lo normal en esta area.

### ¿Cómo nos Afectan?

El invierno de El Niño: El Centro Norte de Texas experimenta temperaturas bajas pero no excepcionalmente frías. Es usual que haya un nivel de precipitaciones superior a lo normal. El invierno de La Niña: Está caracterizado por temperaturas más elevadas y un nivel de precipitaciones inferior en el Centro Norte de Texas. Los inviernos con condiciones neutrales, los que excluyen a El Niño y La Niña, tienden a ser normales en promedio. Sin embargo, nuestros acontecimientos climáticos más extremos costumbran ocurrir durante los inviernos regulares.

FUENTE: [srh.noaa.gov](http://srh.noaa.gov)



Piense. 12

# Calores Extremos, Sequías e Incendios Forestales



No hay nada como los veranos calientes de Texas ¡no tienen comparación! ¡Cuidado! El calor extremo no sólo destruye el césped, sino que también puede llevar a su cuerpo más allá de sus límites. Los adultos mayores, los niños y aquellas personas enfermas o con sobrepeso son más propensos a sufrir cuando el mercurio sube. Las temperaturas excesivamente elevadas, el bajo nivel de precipitaciones y el comportamiento negligente pueden ocasionar sequías e incendios forestales. Sepa cómo implementar medidas de protección para cuidar su bienestar y el medioambiente.

## Información Sobre Temperaturas Elevadas: Conozca los Datos.

- Cientos de Americanos fallecen a cada año a causa de calor extremo. Los niños, ancianos, las personas enfermas o con sobrepeso son las principales víctimas.
- Lesiones y fallecimientos relacionados al calor extremo pueden ser evitados.
- Entre 1999-2009, más de 7 mil personas, un promedio de 658 personas cada año, sufrieron los efectos de la radiación solar y del calor.

## Enfermedades Relacionadas con el Calor.

Las altas temperaturas, como las que experimentamos en el Centro Norte de Texas, combinadas con los elevados niveles de humedad, pueden provocar enfermedades de distinta gravedad, desde calambres leves hasta agotamiento o incluso golpes de calor potencialmente mortales.



Piense. 13

## Calambres Ocasionados Por Calor

Espasmos musculares involuntarios y dolorosos pueden ocurrir durante la práctica de ejercicios intensos y usualmente son causados por deshidratación.

### Señales y Síntomas:

- Espasmos que parecen calambres nocturnos en las piernas, sólo que más fuertes.
- Con frecuencia se presentan en las pantorrillas, los brazos, el abdomen y la espalda.

### Si cree que sufre un calambre:

- Enfríese y haga reposo.
- Ingiera bebidas deportivas que contengan electrolitos o jugo.
- Extienda y masajee gentilmente los músculos afectados.
- Consulte a su médico si el calambre persiste más de una hora.

## Agotamiento:

Extenuación que comienza de repente y a veces es causada por la práctica de ejercicios intensos, sudor y deshidratación.

### Signos y Síntomas:

- Presión arterial baja
- Piel fría y húmeda
- Fiebre baja
- Sensación de desmayo
- Náuseas
- Sudor abundante
- Latidos de corazón rápidos y débiles

### Si usted sospecha agotamiento:

- Traslade a la persona a una zona de sombra.
- Recuéstela y eleve ligeramente sus piernas y pies.
- Afloje o retire sus vestimentas.
- Proporcione agua fresca (no helada) o una bebida deportiva que contenga electrolitos.
- Ventílela o refrésquela con agua fresca con un rociador o una esponja.



Piense. 14

- Recuerde: El agotamiento puede convertirse rápidamente en un golpe de calor. Si la fiebre es superior a 102°F, tiene sensación de mareo, confusión o convulsiones, comuníquese al 9-1-1.

## **Golpe de calor:**

Es una afección potencialmente mortal, relacionada con el calor, que comúnmente proviene del arduo trabajo y la deshidratación. Los mecanismos normales del cuerpo para lidiar con el estrés causado por el calor, tales como el sudor y el control de la temperatura, dejan de funcionar. Los adultos mayores, las personas obesas o con una insuficiencia congénita para sudar están expuestos a un alto riesgo de sufrir un golpe de calor.

### **Señales y síntomas:**

- Temperatura corporal, generalmente mayor a 104°F, con cambios en el estado mental, como confusión e incluso coma.
- La piel puede volverse caliente y seca, aunque en los golpes de calor causados por el esfuerzo la piel usualmente está húmeda.
- Aceleración de los latidos del corazón.
- Respiración rápida y poco profunda.
- Presión arterial elevada o baja.
- Interrupción del sudor.
- Irritabilidad, confusión, o pérdida de conciencia.
- Desmayos, que pueden ser las primeras señales en los adultos mayores.

### **Si cree que está frente a un cuadro de golpe de calor:**

- Traslade a la persona a una zona de sombra o con aire acondicionado.
- Comuníquese al 9-1-1.
- Envuelva a la persona en sábanas húmedas o rocíela con agua fría.

FUENTE: mayoclinic.com

Obtenga información actualizada sobre sequías para el Centro Norte de Texas en <http://tinyurl.com/wb6b8>



Piense. 15

## Calor Extremo – Consejos Caseros de Seguridad para el Hogar:

- Permanezca alejado del sol lo más posible. Utilice protector solar (Factor 15 o superior).
- Manténgase hidratado. Beba gran cantidad de líquidos sin alcohol ni cafeína.
- Instale adecuadamente aire acondicionado de ventana; aíse el entorno si fuera necesario.
- Revise los conductos del aire acondicionado para asegurar el aislamiento adecuado.
- Coloque burletes en puertas y ventanas para conservar el aire fresco.

## Calor Extremo – Consejos de Seguridad al Aire Libre:

- Ayude a prevenir la sequía regando su césped sólo cuando sea necesario y cumpliendo con las restricciones locales de utilización de agua.
- Ayude a prevenir los incendios forestales respetando los días de "no prender fuegos".
- Evite los incendios en la carretera deshaciéndose de los cigarrillos de manera responsable.
- Deseche el carbón caliente en un recipiente no inflamable o remójelo con una manguera previamente.



Piense. 16



# Participación Voluntaria para Detectar Tormentas



Los meteorólogos de televisión no son los únicos que monitorean las condiciones actuales de la atmósfera. El Servicio Nacional de Meteorología (NWS, en inglés) ha establecido una red de Servicio de Emergencia Civil de Radioaficionados (RACES, en inglés) compuesta por voluntarios (el enlace a RACES se encuentra en la sección Participe) y colaboradores de SKYWARN para ayudar a obtener información fundamental durante eventos meteorológicos. Estos voluntarios participan en la identificación y descripción de tormentas locales intensas, lo cual permite al NWS emitir advertencias más precisas sobre tornados, tormentas eléctricas intensas, e inundaciones repentinas. El equipo de SKYWARN forma la primera línea de defensa a nivel nacional contra las inclemencias del tiempo y ayuda a salvar miles de vidas cada año.

## ¿Cómo puedo unirme al Equipo de SKYWARN?

- Obtenga una licencia de radioaficionado si no es un policía o bombero.
- Asista a las clases/charlas de SKYWARN organizado por el NWS, que le brindará el conocimiento y herramientas necesarias.
- Participe en la red de observadores de su zona. Para obtener más información sobre SKYWARN en el Norte de Texas, visite: [www.srh.noaa.gov/fwd](http://www.srh.noaa.gov/fwd)

Storm Ready es un programa dedicado a las comunidades donde provee herramientas necesarias para salvar vidas y propiedad antes y durante un evento meteorológico. Si desea obtener más información, visite la página: [www.stormready.noaa.gov](http://www.stormready.noaa.gov)

La Semana de Concientización sobre Inclemencias del Tiempo de Texas se lleva a cabo todos los años en primavera. Para más información visite la página: [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)



# Vigilancia Vs. Aviso



Antes que se avecinen las tormentas, el Servicio Nacional de Meteorología emite vigilancias y avisos de inclemencias del tiempo para que los ciudadanos puedan tomar decisiones y medidas adecuadas. Las vigilancias y avisos se anuncian por la radio y la televisión (Ver página Actúe.5).

## ¿Cuál es la Diferencia?

- **Vigilancia-** Se presentan las condiciones necesarias para la ocurrencia de inclemencias del tiempo en el área de alerta o en sus proximidades. Cuando se anuncie una alerta, preste atención y esté listo para actuar.
- **Aviso-** El evento meteorológico es inminente o está ocurriendo en el área de advertencia. Actúe en base a la emergencia.

## INFORMACIÓN SOBRE CONDICIONES DEL TIEMPO

Obtenga información sobre las condiciones del tiempo y el clima para el Norte y Centro de Texas en [www.weather.gov/fortworth](http://www.weather.gov/fortworth). Ahí encontrará las condiciones actuales, pronósticos, alertas y advertencias, información sobre sequías, niveles de lagos, tiempo invernal, etc.

## El Terremoto

“Un terremoto se temblores de tierra causado por un movimiento repentino de la roca en la corteza terrestre. “Tales movimientos se producen a lo largo de fallas, que son zonas delgadas de roca triturada separar bloques de la corteza. Cuando un bloque de repente se desliza y se mueve con relación a la otra a lo largo de un fallo, la energía liberada crea vibraciones llamadas ondas sísmicas que se irradian a través de la corteza a la superficie de la tierra, haciendo que el suelo para agitar”. <https://www.fema.gov/why-earthquakes-occur>

“El movimiento real de la tierra en un terremoto rara vez es la causa directa de la muerte o lesiones. La mayoría de las víctimas son el resultado de la caída de



Piense. 18



objetos y escombros, causados por el terremoto. La cantidad de daño que puede ocurrir durante es determinado en gran medida por la duración y la intensidad de los temblores asociados con un terremoto, así como la edad y el tipo de construcción de una estructura. Estructuras antiguas construidas con poco o ningún diseño sísmico serán las primeras estructuras que se afectarán por un terremoto.” <http://www.cusec.org/earthquake-safety/earthquake-safety-tips.html>

La Agencia Federal de Manejo de Emergencias y la Cruz Roja Americana recomiendan al público agacharse, cubrirse y mantener la posición para la seguridad personal durante el movimiento sísmico. El método de agacharse al suelo y cubrirse se ha demostrado exitoso en prevenir lesiones y muertes relacionadas con terremotos..

- AGÁCHESE - Agáchese al suelo
- CÚBRASE- Busque refugio debajo de un mueble sólido. Si eso no es posible, apóyese contra una pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evitar las zonas peligrosas cerca de las ventanas, objetos colgantes, espejos o muebles altos.
- SOSTÉNGASE - Si toma refugio debajo de un mueble sólido, agárrese a él y prepárese para moverse con él. Mantenga la posición hasta que la tierra deje de temblar y es seguro salir del refugio.

<http://www.cusec.org/earthquake-safety/earthquake-safety-tips.html>

## MATERIALES PELIGROSOS

En los dibujos animados, los materiales peligrosos están rotulados con una calavera y dos huesos cruzados. En realidad, puede ser más complicado identificarlos. Los materiales peligrosos están en todos lados: debajo de la piletta de la cocina, en el garaje y al circular por la carretera en un camión cisterna. La mayoría de ellos serán manejados correctamente y serán utilizados sólo para los fines previstos. Pero si una emergencia química, biológica o radiológica/nuclear ocurre, ¡es importante que usted sepa qué hacer!



Piense. 19

# Químicos Industriales



Los mismos químicos que son utilizados para fabricar cosas útiles, como limpiadores de ventanas, y electrónicos, como nuevos televisores de pantalla plana, pueden tener un efecto adverso en nuestra salud en ciertas condiciones. Incluso pueden ser usados como un arma (ver “Terrorismo” en página Piense.28). Entonces depende de usted qué tan preparado se encuentre en caso de fuga, derrame, explosión u otra posible emergencia química.

## Preparación para Emergencias Químicas:

- Asegúrese de que su botiquín de emergencia esté listo (ver página Prepárese.4).
- Identifique una habitación interna donde pueda refugiarse y protegerse del aire contaminado (ver página Actúe.8).

### ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Póngase en contacto con la oficina de Gestión de Emergencias para obtener información sobre materiales peligrosos en su zona. Ellos le podrán comunicar formas en las que el público puede ser notificado y las acciones que deben adoptar en caso de fugas químicas en su comunidad.



Piense. 20

# Agentes Biológicos



¿Qué ocurre si tose sin cubrirse la boca? Millones de gérmenes minúsculos e invisible son liberados al aire y quien esté a su lado deseará haberse aplicado la vacuna contra la gripe. Así es como los agentes biológicos también trabajan. Son gérmenes microscópicos y / o toxinas que pueden ser introducidos en el aire con la intención de hacer que cientos de miles de personas se enfermen al mismo tiempo. También pueden dañar los cultivos y el ganado, afectando el suministro de alimentos. Algunos ejemplos de agentes biológicos incluyen la viruela, el ántrax y el botulismo.

## Preparación para Emergencias Biológicas:

- Asegúrese de que su botiquín de emergencia esté listo (ver página Prepárese.4).
- Infórmese sobre los agentes biológicos y la forma en que pueden afectarle.
- Siga las instrucciones de las autoridades acerca de lugares de refugio seguro o evacuaciones (ver página Actúe.8).
- No almacene o tome antibióticos sin prescripción médica. Tomar medicamentos no recetados puede ser dañino o disminuir su eficacia posterior cuando realmente resulten necesarios.

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)



Piense. 21

## Para Refugiarse en un Lugar y Aislar la Habitación:

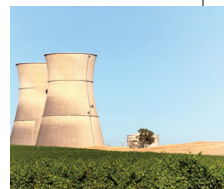
- Cierre y asegure todas las ventanas y puertas exteriores.
- Apague todos los ventiladores, sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- Cierre el regulador de escape de aire de la chimenea.
- Obtenga su botiquín de emergencia y encienda su radio a pilas.
- Vaya a una habitación interior que se encuentre por encima del nivel del suelo y sin ventanas, si es posible. En caso de una amenaza química, un lugar por encima del nivel del suelo es preferible debido a que algunos químicos son más pesados que el aire y pueden filtrarse en los sótanos aunque las ventanas estén cerradas.
- Si así lo indican las autoridades locales en la radio, utilice cinta adhesiva para sellar todas las grietas alrededor de las puertas y rejillas de ventilación en la habitación. Fije con cinta láminas de plástico, tales como bolsas de basura de plástico de alta resistencia, sobre las ventanas.
- Escuche la radio o la televisión para recibir más instrucciones. Las autoridades locales le dirán cuándo puede salir de la habitación en la que se refugia o exigir la evacuación de áreas específicas de mayor riesgo en su comunidad.

FUENTE: DHS 2010



Piense. 22

# Emergencia Nuclear/ Radiológica



"Nuclear" no es una palabra que en sí misma cause temor. De hecho, la energía nuclear de plantas como Comanche Peak, cercana a Glen Rose, genera más del 15% de la electricidad utilizada en los Estados Unidos. Una emergencia nuclear o radiológica casi siempre será la consecuencia de un accidente. Sin embargo, es posible que un país hostil utilice un arma nuclear o que un grupo de terroristas arrojen una "bomba sucia" (ver "Terrorismo" en página Piense.28).

## Preparación para Emergencias Nucleares/ Radiológicas:

- Si usted vive cerca de una central nuclear, como Comanche Peak, preste atención al sistema de sirenas de advertencia que lo alertarán acerca de un problema.
- En caso de un derrame o un ataque nuclear, determine cómo puede minimizar su exposición a material radiactivo.

## Piense en:

- Tiempo: Los materiales radiactivos se vuelven menos radioactivos a medida que transcurre el tiempo. Minimizar la duración de su exposición minimiza el riesgo.
- Distancia: Genere la mayor distancia posible entre usted y la fuente de la radiación.
- Protección: Coloque tanto material grueso entre su cuerpo y la radiación como sea posible. Trate de permanecer en el interior.



Piense. 23

# Traslado de Materiales Peligrosos



Todo tipo de productos químicos circulan por nuestras carreteras y líneas de ferrocarril -veneno para hormigas, anticongelante, limpiador de ducha e incluso residuos biológicos y nucleares (piense en eso la próxima vez que esté siguiendo muy cerca a un gran camión o de ganarle un tren en el cruce). La mayoría de las veces, los productos químicos llegan con seguridad a sus destinos. Pero de vez en cuando ocurren accidentes. Por eso es importante tener un plan en mente y estar listos para actuar instintivamente.

## Preparación para Emergencias de Transporte:

- Sea consciente de sus alrededores.
- Prepárese para utilizar sus sentidos a fin de decidir cómo actuar (¿ve usted una nube de gas? ¿Huele un olor fuerte? ¿Escucha una explosión?)
- Siga las instrucciones de las autoridades acerca de refugiarse en un lugar o evacuar (ver la página Actúe.8).



Piense. 24





# Químicos del Hogar



El hogar es donde está el corazón, pero es también donde el blanqueador, el amoníaco y el diluyente de pintura están esperando para causar accidentes no deseados. De hecho, la mayoría de los accidentes causados por químicos ocurren en los hogares. Es hora de comprometerse y tomar medidas respecto de sus limpiadores y otras mezclas potencialmente venenosas, como deshacerse de lo que no es necesario y almacenar lo que sí lo es en un lugar seguro, a prueba de niños. La buena noticia es que con un poco de planificación y conocimiento, la mayoría de las emergencias caseras se pueden prevenir.

## Preparación para Emergencias Químicas en el Hogar:

- Lea las instrucciones de emergencia en los recipientes de químicos para conocer las amenazas que pueden representar.
- Siempre guarde los productos químicos en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños, y deshágase de ellos adecuadamente. Averigüe si su ciudad cuenta con un programa especial de desecho de residuos químicos.
- Evite mezclar productos químicos del hogar como el amoníaco y el blanqueador.
- Nunca fume mientras utilice productos químicos domésticos.
- Siempre utilice productos químicos en áreas bien ventiladas.
- Programe el número de Control de Intoxicación en su teléfono para casos de emergencias.

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)



Piense. 25

# Epidemias/Pandemias



Entonces, ¿cuál es la diferencia entre el virus de la gripe que circula alrededor de su escuela o la oficina y una epidemia gripal? Las epidemias superan lo estimado. Se espera que muchas personas contraigan gripe cada año, pero si los casos aumentan a niveles inesperados se considera una epidemia. Una pandemia es un brote global de una enfermedad que se produce cuando aparece un nuevo virus en la población humana que causa una enfermedad grave y luego se propaga fácilmente de persona a persona en todo el mundo. El virus H1N1 alcanzó la condición de pandemia en el invierno de 2009-2010 y causó al CDC a modificar las vacunas contra la gripe en la temporada siguiente. Lo mejor que puede hacer para prepararse ante la posibilidad de una epidemia o pandemia es permanecer alerta e informado. También puede visitar los Centros el Control y la Prevención de Enfermedades por internet en [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) para más información. Su departamento local de salud del condado es una excelente fuente de información sobre temas de salud en su comunidad y el sitio donde podrá encontrar las vacunas necesarias.

## Preparación para Epidemias:

- Asegúrese de que su botiquín de emergencia esté listo (ver página Prepárese 4).
- Infórmese acerca de los tipos de epidemias y la forma en que pueden afectarle.
- Siga las instrucciones de las autoridades acerca de refugiarse en el lugar o evacuar (ver página Actúe.8).
- Practique hábitos saludables que puedan protegerlo a usted y a otros: lavarse las manos, cubrirse al toser y estornudar, y no vaya al trabajo o a la escuela si está enfermo.

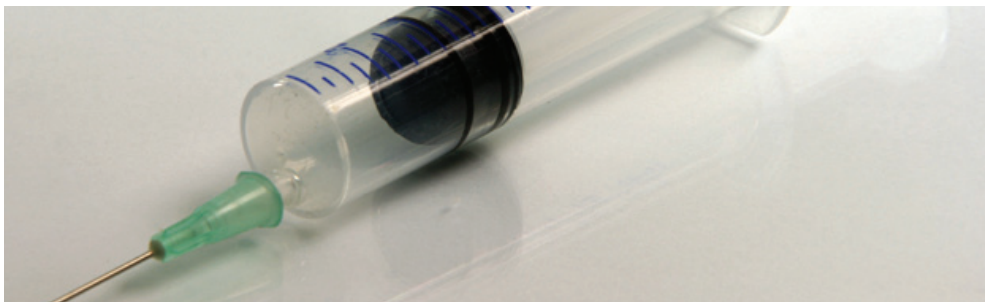


Piense. 26

## Información Sobre la Gripe:

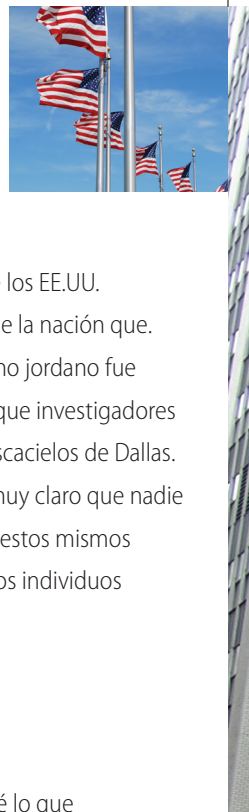
Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir una vacuna contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible en el otoño. Su departamento local de salud del condado registra casos de virus en su área y constantemente informa al público sobre la disponibilidad de la vacuna y de clínicas para su aplicación. Tome ventaja de las muchas oportunidades que existen para obtener vacunas contra la gripe cada otoño, ya que las vacunas se actualizan cada año para combatir las cepas más activas.

Aprenda quién está incluido en los grupos de alto riesgo y los consejos médicos específicos para cada grupo, ingrese en la página sobre gripe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades <http://www.cdc.gov/flu/>



Piense. 27

# Terrorismo



En diciembre de 2009, el Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU. añadió a Dallas-Fort Worth a la lista de los diez lugares principales de la nación que pueden ser objetivo terrorista. Sólo unos meses antes, un ciudadano jordano fue arrestado y finalmente condenado a 24 años de prisión luego de que investigadores federales afirmaran que aquél había intentado hacer estallar un rascacielos de Dallas. Las autoridades previnieron su intento, pero la casi tragedia dejó muy claro que nadie puede predecir lo que sucederá después. La buena noticia es que estos mismos ataques también sirvieron para concientizar a las comunidades y los individuos y mejorar su capacidad para enfrentar situaciones de emergencia. ¿Está usted listo?

## Me Siento Impotente, ¿Qué Puedo Hacer?

Los terroristas se especializan, justamente, en crear terror. No les dé lo que quieren, ¡actúe! Usted se sentirá mucho mejor sabiendo que está preparado para cualquier situación de emergencia que se presente.

### LA ASESORÍA DE SEGURIDAD NACIONAL

La Asesoría de Seguridad Nacional combina la información sobre amenazas con las evaluaciones de vulnerabilidad y proporciona comunicaciones a las autoridades de seguridad pública y el público.

Si desea obtener más información, ingrese en [www.fema.gov/areyouready/homeland\\_security\\_advisory\\_system.shtm](http://www.fema.gov/areyouready/homeland_security_advisory_system.shtm)



Piense. 28



## Preparación para Ataques Terroristas:

- Desarrolle un plan contra desastres (ver página Prepárese.3).
- Asegúrese de que su botiquín de emergencia esté listo (vea página Prepárese.4).
- Identifique una habitación interna en la que pueda refugiarse y bloquee el aire contaminado en caso de un ataque químico o biológico.
- En caso de un ataque nuclear, sus tres mejores herramientas son el tiempo, la distancia y la protección para minimizar su exposición a material radiactivo (ver sección sobre amenazas nucleares y radiológicas (Piense.23)).
- Revise el plan de emergencia escolar para los niños en edad escolar.
- Siga las instrucciones de las autoridades.
- ¡Manténgase alerta e informado en todo momento!

FUENTES: FW Guide/Ready NY Guide/redcross.org



Piense. 29

# Disparos en el Lugar de Trabajo o la Escuela y Otros Actos Públicos de Violencia Masiva



El Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos recomienda a todos los individuos que se tomen su tiempo para conocer más acerca de lo que comúnmente se denomina “tirador activo”.

Un tirador activo es un individuo involucrado activamente con la intención de matar o intentar matar a otras personas en un ambiente cerrado o lleno de gente; en la mayoría de los casos, los tiradores activos usan armas de fuego y no existe un patrón o método de selección de sus víctimas.

Las situaciones en las que participa un tirador activo son impredecibles y se desarrollan rápidamente. Por lo general, se requiere el despliegue inmediato de las fuerzas policiales para parar los disparos y mitigar los daños a las víctimas.

Debido a que las situaciones en las que participa un tirador activo generalmente duran entre 10 y 15 minutos, antes de que llegue la fuerza policial a la escena, los individuos deben estar preparados tanto mental como físicamente para enfrentar una situación con un tirador activo.

SOURCE: DHS.gov

## Buenas prácticas para hacer frente a una situación que involucra un tirador activo

- Esté atento a su entorno y a cualquier peligro posible.
- Tome nota de las dos salidas más cercanas en el edificio que visite.
- Si está en una oficina, permanezca en el lugar y cierre la puerta con llave.
- Si se encuentra en un pasillo, ingrese en una habitación y cierre la puerta con llave.
- Llame al 9-1-1 cuando sea seguro hacerlo.



Piense. 30

# Consejos para Evacuar o Esconderse

## Evacuar

Si existe una vía de escape accesible, intente evacuar el establecimiento.

Asegúrese de:

- Tener una vía de escape y un plan en mente
- Salir del lugar independientemente de la decisión de las demás personas
- Dejar sus pertenencias
- Si es posible, ayudar a otras personas a escapar
- Evitar que individuos ingresen al área donde podría estar el tirador activo
- Mantener sus manos visibles
- Seguir las instrucciones de las autoridades
- No intente mover a las personas heridas
- Cuando sea seguro, llame al 9-1-1

## Esconderse

Si no es posible evacuar, busque un lugar para esconderse donde el tirador activo sea poco probable que lo encuentre. Su escondite debe de:

- Estar fuera de la vista del tirador activo
- Brindar protección si disparan en su dirección (es decir, una oficina con una puerta cerrada y con llave)
- No retenerlo ni restringir sus opciones de movimiento.

## Para evitar que un tirador activo ingrese en su escondite:

- Cierre la puerta con llave
- Bloquee la puerta con un mueble pesado

## Si el tirador activo se encuentra cerca:

- Cierre la puerta con llave
- Silencie su teléfono celular y/o biper
- Apague toda fuente de ruido (es decir, radios, televisores)
- Escóndase detrás de objetos grandes (es decir, gabinetes, escritorios)
- Permanezca callado

SOURCE: DHS.gov



Piense. 31



## Si evacuar y esconderse no es posible:

- Mantenga la calma.
- Llame al 9-1-1, si fuera posible, para avisar a la policía acerca de la ubicación del tirador activo.
- Si no puede hablar, deje la línea abierta y permita que el despachador escuche.

FUENTE: DHS.gov



Piense. 32



# Pozos de Gas y Ductos



La población del Centro Norte de Texas son mucho más conscientes de los pozos de gas, ductos y los sitios de perforación gracias al auge de Barnett Shale. Además de dinero que la industria de gas natural pueda ofrecer a la zona, es importante que los residentes aprendan acerca de donde se encuentra el equipo y cómo mantenerse seguro. Los ductos subterráneos son un peligro invisible los externos pueden no estar marcados bien. Hay más de 90.000 kilómetros de ductos en Texas, así que es probable que el tendido de ductos, identificables o no, se extienda a través de su comunidad. La formación geológica Barnett Shale es posiblemente el mayor campo de gas natural en los EE.UU.

## ¿Dónde se Encuentran los Ductos?

Los signos que indican la ubicación de un ducto a menudo se colocan a lo largo de su tendido. Preste atención a estas señales para ayudar a prevenir accidentes. Si nota algo que cree puede ser un ducto, trátelo como si lo fuera. La Comisión de Ferrocarriles de Texas proporciona un mapa del tendido de ductos en el estado. Busque su zona mediante la selección de su condado. <http://gis2.rrc.state.tx.us/public/startit.htm>

**NUNCA EXCAVE ANTES DE COMUNICARSE CON SU  
COMPAÑÍA LOCAL DE SERVICIOS PÚBLICOS ¡NO SEA  
TONTITO, CONOZCA LA REGLA!**



Piense. 33

Para conocer los sitios de perforación de gas en el Norte de Texas, podrá encontrar mapas e información a través del sitio de Energía de Chesapeake en la sección vecinal: <http://www.askchesapeake.com/Barnett-Shale/Neighborhood/Pages/information.aspx>

## ¿Cómo Puedo Prepararme para un Incidente?

- Normalmente hay poca o ninguna advertencia sobre incidentes relacionados con los pozos de gas y / o ductos. Debido a esto, es fundamental que usted esté preparado en caso de emergencia.
- Familiarícese con la ubicación de los pozos de gas y los ductos.
- Familiarícese con "las vías de evacuación" en los alrededores de su vecindario.

## Sepa qué hacer en caso de una fuga:

### Si :

- Abandone el área inmediatamente a pie
- Advierta a otros en el área
- Absténgase de realizar actividades que podrían provocar chispas
- Notifique al 9-1-1 sobre la fuga cuando llegue a un lugar seguro

### NO :

- Encienda un fósforo, motor o equipo eléctrico (incluidas las luces)
- Trate de usar un teléfono celular hasta que haya abandonado la zona; de lo contrario, podría causar una chispa
- Se dirija a nubes de vapor
- Toque ningún material de fuga, algunos productos pueden ser tóxicos o corrosivos



Piense. 34

# Envenenamiento por Monóxido de Carbono



¿Qué es invisible, inodoro e incoloro pero en realidad puede hacer que se enferme? Ha adivinado ¡el monóxido de carbono (CO)! Este gas potencialmente mortal se produce por la combustión incompleta de sustancias como la gasolina, la madera, el carbón, el gas natural, el propano, el aceite y el metano. El peligro que representa no es broma. Según el Consejo Nacional de Seguridad, 200 a 300 muertes por lesiones no intencionales al año se deben a envenenamiento por CO.

## Los Síntomas de Envenenamiento por CO son:

- Dificultad para respirar
- Náuseas
- Mareos
- Dolores de cabeza

## Para protegerse contra emergencias causadas por CO:

- Instale alarmas de CO en una ubicación central, fuera de cada dormitorio y realice una prueba mensual.
- Contacte su departamento de bomberos local para averiguar a qué número llamar si suena la alarma de CO.
- Conozca la diferencia entre el sonido de las alarmas contra incendio y alarmas de CO.
- Nunca use su horno para calentar el hogar.
- No deje un automóvil o generador de energía encendido dentro del garaje de una casa.
- Sólo use azadores que produzcan CO al aire libre. Nunca los utilice dentro del hogar, garaje o cerca de las aberturas del edificio.
- Al acampar, recuerde utilizar luces con pilas en tiendas de campaña, remolques casas rodantes.

## Si su alarma de CO se activa:

- Diríjase inmediatamente a un lugar con aire fresco y pida ayuda. Permanezca en el lugar al aire libre hasta que el personal de emergencia informe que la situación está controlada.
- Si la señal acústica que indica algún problema suena, compruebe si las baterías están bajas o si existe algún otro inconveniente.



Piense. 35

# Viajes durante los Días de Fiesta



Cuando esté planeando viajar durante los días de fiesta, considere los imprevistos. Con millones de personas que viajan al mismo tiempo, es muy probable que se produzcan accidentes, errores y tráfico. Así que si se queda atascado en un embotellamiento de tránsito, se ve involucrado en un accidente leve o debe esperar en la línea de seguridad del aeropuerto, respire profundamente, relájese y sea paciente. ¡El mejor regalo que usted puede dar a sus seres queridos es llegar a salvo!

## Si Viaja en Automóvil:

- Asegúrese que su auto esta en buen estado antes de emprender viajes largos.
- Asegúrese de tener los mapas que necesite.
- Lleve un teléfono celular con usted, si es posible.
- Compruebe el estado de las carreteras antes de salir en [www.dot.state.tx.us](http://www.dot.state.tx.us).
- No se detenga en zonas remotas para preguntar direcciones.
- No haga público que reside fuera de la ciudad arrimándose a la acera para leer el mapa.
- Al salir de su automóvil, mantenga el equipaje y otros objetos de valor fuera de la vista.
- Asegúrese de que cuenta con un botiquín de emergencia en su automóvil (ver página Prepárese 6).
- No tome bebidas alcohólicas antes de conducir y tenga cuidado con los conductores ebrios.

## Si Viaja en Avión:

- Revise el estatus vuelo un par de semanas antes de la fecha de salida.
- Haga copias de su itinerario para usted y las personas que va a visitar.
- Compruebe las Normas Federales de Aviación sobre seguridad, equipaje de mano y recomendaciones sobre horario de llegada en [www.faa.gov](http://www.faa.gov).
- Si viaja con niños, mascotas o personas con necesidades especiales, haga los arreglos pertinentes con la compañía aérea y lleve los materiales necesarios.
- Vístase de manera que pueda pasar con facilidad por los puestos de control de seguridad sin tener que quitarse prendas.
- Llame con anticipación para obtener información sobre la salida y así ahorrar tiempo.
- Lleve los números de contacto y una bolsa con una muda de ropa y artículos personales en caso de que quede varado o que la compañía aérea extravíe su equipaje.



Piense. 36

# Riesgos en Vacaciones



## Celebrando su Seguridad

Antes de divertirse, asegúrese de que sepa cómo proteger su seguridad y la de su familia durante las vacaciones. Siga los siguientes consejos para gozar de una brillante (¡cuidado con las velas!) temporada de vacaciones.

## Seguridad Contra Incendios:

Las vacaciones por lo general implican más horas de cocina, decoración del hogar y entretenimiento, sin mencionar un aumento del riesgo de incendio. Para protegerse usted y su familia, siga estos consejos de seguridad.

## Decoración e Iluminación en los Días de Fiesta:

- Escoja decoraciones hechas de materiales ignífugos o no combustibles cuando sea posible.
- Mantenga las velas lejos de adornos y árboles de Navidad.
- Antes de enchufar las luces, verifique si hay daños.
- No sobrecargue los cables de extensión.
- No perfore los cables de luces con grapas o clavos para colgarlos.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de las decoraciones eléctricas.
- Asegúrese de apagar luces, adornos y velas antes de salir de la casa o ir a dormir.
- Asegúrese de que la vegetación esté fresca. Mantenga los árboles secos y las guirnaldas lejos de las llamas.

FUENTE: nfsc.org



Piense. 37



## Entretenimiento durante los Días de Fiesta

- Esté atento a la estufa y el horno mientras atiende a sus visitantes.
- Pida a sus visitantes que fumen afuera y utilicen ceniceros.
- Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- Coloque las velas en superficies ignífugas y lejos de corrientes de aire.
- No deje velas encendidas por más de unas pocas horas.
- Pruebe sus alarmas contra incendios y monóxido de carbono antes de cualquier reunión.

## Calefacción Durante los Días de Fiesta

- Asegúrese de que el calefactor que compre tenga la marca de un laboratorio independiente de pruebas (busque una etiqueta o calcomanía).
- Mantenga un espacio de 36 pulgadas entre los calentadores y cualquier material inflamable.
- Apague los calentadores portátiles cuando salga de la habitación o antes de ir a dormir.
- Verifique de que el escape de aire esté abierto antes de encender la chimenea.
- Anualmente inspeccione su calefacción por un profesional.
- Use madera curada para reducir la acumulación de creosota en la chimenea.
- Utilice una malla de protección de chimenea para evitar que las chispas salten en la habitación.
- Coloque las cenizas de la chimenea y estufa de leña en un contenedor de metal.
- Pruebe sus alarmas contra incendios y monóxido de carbono antes de cualquier reunión.



Piense. 38

## Consejos de Seguridad Sobre Fuegos Artificiales:

- No permita que los niños jueguen o enciendan fuegos artificiales.
- Está informado si en su condado existe una prohibición de uso de fuegos artificiales.
- Asegúrese de que los fuegos artificiales sean legales en su área antes de comprarlos o usarlos.
- Evite comprar fuegos artificiales envueltos en papel marrón, ya que a menudo puede ser una señal de que fueron diseñados para exhibiciones profesionales y pueden constituir un peligro para los consumidores.
- Los adultos siempre deben supervisar la manipulación de fuegos artificiales. Los padres a menudo no son conscientes de que se producen muchas lesiones con las luces de bengala en niños menores de cinco años. Las luces de bengala llegan a temperaturas de 2,000 grados, suficientes como para fundir algunos metales.
- Nunca coloque ninguna parte de su cuerpo directamente sobre un dispositivo de fuegos artificiales al encender la mecha. Aléjese a una distancia segura inmediatamente después de encenderla.
- Nunca intente volver a encender o recoger fuegos artificiales que no han funcionado correctamente.
- Nunca apunte o lance fuegos artificiales hacia otra persona.
- Mantenga una cubeta con agua o una manguera cerca en caso de incendio o cualquier otro incidente.
- Encienda un fuego artificial a la vez y retírese rápidamente.
- Nunca lleve fuegos artificiales en bolsillos ni los dispare en contenedores de metal o vidrio.
- Después de que los fuegos artificiales completen su funcionamiento, apague el dispositivo con abundante agua de una cubeta o manguera antes de desecharlos para evitar un incendio en los basureros.



Piense. 39

# Incendios Domésticos



En el 2014, hubo 1,298,000 incendios reportados en los Estados Unidos. Estos incendios causaron 3,275 muertes, 15,775 heridos y \$11.6 millones de dólares en daños a la propiedad. (Fuente: Administración de Incendios de EE.UU. informe 2015)

Los incendios provienen de cualquier número de fuentes. Fumar es la causa más común de incendios en el hogar, y muchos de ellos se inician en el dormitorio. Otras causas de incendio en el hogar son: cables defectuosos, los niños sin supervisión y el uso indebido de los calentadores de espacio.

## Alarmas Contra Incendios

Una alarma contra incendios puede ayudar a usted y a su familia a escapar de un incendio doméstico. También puede ayudar a salvar las vidas de los bomberos que arriesgan sus vidas combatiendo las llamas para buscar personas en la casa que está en llamas. La alarma contra incendios monitorea al aire las 24 horas del día, los siete días de la semana para detectar la presencia de humo.

## Instale. Inspeccione. Protega.



Piense. 40



## Alarma contra incendios de batería de 9 voltios

- Verifique que la alarma funciona mensualmente.
- Reemplace las baterías por lo menos una vez al año.
- La alarma debe ser sustituida cada 8-10 años.

## Alarma contra incendios de batería de litio de 10 años (o “larga vida”)

- Verifique que la alarma funciona mensualmente.
- Ya que no puede (ni debe) cambiar la batería de litio, la alarma debe ser sustituida según las instrucciones del fabricante.



Piense. 41

## Alarma contra incendios conectada al sistema eléctrico del hogar

- Verifique que la alarma funciona mensualmente.
- La batería de reserva debe sustituirse al menos una vez al año.
- La alarma debe ser sustituida cada 8-10 años.

De acuerdo con la Asociación Nacional de Protección contra Incendios, entre 2003-2006, más de 66 por ciento de las muertes causadas por incendios domésticos ocurrieron en aquellos hogares que no contaban con una alarma contra incendios. La alarma aumenta considerablemente sus probabilidades de sobrevivir a un incendio doméstico. Consulte con su departamento local de bomberos ya que a menudo están disponibles a menor costo o sin cargo alguno.

## Donde instalar alarmas contra incendios:

- Instale alarmas contra incendios en cada piso de su hogar, incluyendo el sótano. Muchos incendios fatales comienzan tarde en la noche o en temprano en la mañana.
- La Administración de Incendios de los EE.UU. recomienda instalar alarmas dentro y fuera de las áreas designadas para dormir.
- Dado que el humo y muchos gases mortales se elevan, la instalación de alarmas en el nivel adecuado le proporcionará el aviso lo más temprano posible. Siga siempre las instrucciones de instalación del fabricante.
- Algunos departamentos de bomberos instalan alarmas contra incendios en su hogar sin costo alguno. Comuníquese al teléfono de informes de su departamento de bomberos local para obtener más información.
- Nunca desactive la alarma contra incendios mientras cocina.



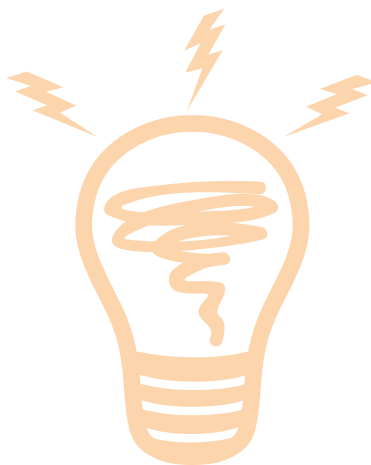
**Una alarma contra incendios funciona correctamente si se activa cuando está cocinando o tomando una ducha con gran cantidad de vapor.**

Si la alarma suena mientras cocina o toma una ducha con vapor, no retire la batería. Usted deberá:

- Abrir una ventana o puerta y pulsar el botón "silenciar",
- Agitar una toalla para despejar el aire próximo a la alarma, o
- Mover la alarma lejos de esa ubicación.

**DESACTIVAR LA ALARMA O RETIRAR LA BATERÍA  
PUEDE SER UN ERROR FATAL.**

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)



Piense. 43

# Emergencias 9-1-1



## Enseñe a sus Hijos Cómo Y Cuándo Llamar

Enseñar a sus hijos a usar el servicio del 9-1-1 en caso de emergencia podría ser una de las lecciones más simples y más importantes en compartir. Un simulacro es una gran manera para hacer frente a distintos escenarios de emergencia y darle a su hijo la confianza que necesita para saber qué hacer en la situación. Para los niños más pequeños, también puede ser beneficioso hablar de quienes son los trabajadores de emergencia y que tipo de funciones cumplen. Recuerde: aprender lo que es una emergencia va de mano con saber lo que no constituye una emergencia. Sin embargo, enséñele a su hijo/a que en caso de una duda, y si no hubieran adultos alrededor, siempre debe realizar la llamada. Es mejor prevenir que lamentar.

## Cómo utilizar el servicio del 9-1-1

Aunque la mayoría de las llamadas al 9-1-1 son rastreadas actualmente, es importante que su hijo memorice su domicilio y número de teléfono (escriba su número de teléfono, domicilio e indicaciones básicas para llegar a su hogar y conserve la información al lado de cada teléfono). Realice algunas de las preguntas que el operador le formulara; entre ellas:

- ¿Desde dónde está llamando? (¿Dónde vive?)
- ¿De qué tipo de emergencia se trata?
- ¿Quién necesita ayuda?
- ¿La persona está consciente y respira?



Piense. 44

Explique a su hijo/a que es normal atemorizarse ante una emergencia, pero que es importante mantener la calma, hablar lentamente y dar el mayor detalle posible al operador. Si su hijo tiene edad suficiente para comprender la situación, también enséñele que el operador puede dar instrucciones de primeros auxilios antes de que el personal de emergencia llegue a la escena. Asegúrese de que su hijo entienda que no debe colgar hasta que la persona al otro lado determine que la información provista es suficiente.

## Más consejos sobre seguridad.

- Explique la importancia de presionar el número 1 dos veces en lugar de buscar el 11.
- Enseñe a sus hijos la diferencia entre llamar al 9-1-1 y el 9/11 (11 de septiembre del 2001).
- Asegúrese de que su hijo entienda de llamar al 9-1-1 a modo de broma constituye un delito en muchos lugares.
- Asegúrese de que el número de su casa resulte claramente visible desde la calle para que la policía, los bomberos, o el personal de ambulancia pueda localizar fácilmente su dirección.
- Si usted vive en un edificio de apartamentos, asegúrese de que su hijo sepa el número del apartamento y el piso donde vive.
- Si usted convive con un abuelo o una persona con una condición médica, hable con ellos acerca de las emergencias específicas que podrían ocurrir y cómo detectarlas.
- Mantenga un botiquín de primeros auxilios y asegúrese de que sus hijos y las niñas sepan dónde encontrarlo. Cuando su hijo sea mayor, enséñele a practicar primeros auxilios básicos.



Piense. 45



# Prepárese



## ¿Cuál el plan, Stan? (O Stacy O Michael O José...)

Es divertido planificar vacaciones, cumpleaños y barbacoas. Pero nadie desea que ocurra una catástrofe. La verdad es que con un poco de preparación, podría proteger su vida y la de los que lo rodean. Entonces dedique algo de tiempo a tomar nota sobre el plan de preparación para emergencias.

✓ **¡Prepárese para Pensar. Preparar.  
Actuar!**

### ¿SABÍA?

Septiembre es el mes nacional de preparación. Durante este mes, el Departamento Nacional de Seguridad de los Estados Unidos pide a todos los norteamericanos que sigan unos pasos simples para estar mejor preparados para una emergencia. Visite el sitio web [www.KnoWhat2Do.com](http://www.KnoWhat2Do.com) para conocer de forma gratuita los pasos específicos que puede seguir para personalizar un plan para usted o su familia.

✓ Prepárese. 1

# Plan Previo



¿Inundaciones repentinas o tornados en Texas? Los sucesos recientes muestran diversas clases de emergencias que se produjeron incluso en las partes más improbables del Norte/Centro de Texas. Solo pregúnteles a las víctimas de la reciente inundación con frecuencia de una vez cada 100 años en el Condado Tarrant que no tenían seguro sobre el valor de estar preparado. Tómese su tiempo para conocer más sobre los posibles desastres y la manera correcta de responder a ellos. Así mismo, conozca los planes de emergencia establecidos por el estado y el gobierno local. Saber que hacer durante una emergencia puede hacer una gran diferencia cuando los segundos cuentan.

## Peligros en la Comunidad

Identifique los peligros específicos que amenazan su comunidad y su riesgo de sufrir estos peligros. Por ejemplo, si vive cerca de la Planta Nuclear Comanche Peak o en un área propensa a las inundaciones o cerca de una instalación de sustancias químicas, querrá hacer un plan para una posible emergencia. Además, puede obtener información sobre los peligros de su área local en [www.hazardmaps.com](http://www.hazardmaps.com).

Cada año, más comunidades del norte de Texas incorporan torres de perforación de gas en los vecindarios con mayor cantidad de hogares y escuelas. Conozca los riesgos. Monitoree las evaluaciones de agua y las verificaciones de seguridad en las áreas de perforación. Consulte al departamento de bomberos o la oficina de dirección de emergencias locales sobre los planes de evacuación y los refugios de su área. Puede visitar el sitio Web <http://www.askchesapeake.com/Barnett-Shale/Pipelines/Pages/Safety.aspx> para conocer mas acerca de las inspecciones y los pasos de seguridad durante la perforación de las tuberías.



Prepárese. 2



## Planes para Catástrofes de la Comunidad

Conozca los planes de respuesta a situaciones de emergencia de la comunidad, los planes de evacuación y los refugios designados de la comunidad. Consulte sobre los planes de emergencia y los procedimientos que existen en los lugares que usted y su familia pasan mucho tiempo, tal como el trabajo, la escuela, y los guarderías de niños. Si no conduce, averigüe de antemano cuales son los planes de comunidad para evacuar a aquellas personas que no cuentan con un transporte personal.



## Recursos para Ayudarlo a Estar Informado:

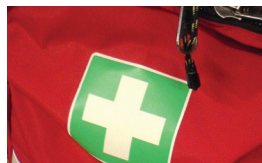
### Local

- Servicio Nacional de Meteorología, Oficina Central en la Región Sur [www.weather.gov/srh](http://www.weather.gov/srh)
- Oficinas de dirección de emergencias locales
- Estaciones de bomberos locales
- Departamentos de policías locales
- Unidades de Cruz Roja locales
- Iglesias con un área extensa
- Grupos vecinales/vigilancia vecinal

### Nacional

- Agencia Federal de Dirección de Emergencias - [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
- Seguridad Nacional - [www.Ready.gov](http://www.Ready.gov)

# Prepárese



¿Hola? ¿Hay alguien ahí? Cuando se produce una catástrofe, los servicios de la ciudad podrían quedar inactivos y los grupos locales y gubernamentales de auxilio quizá no puedan llegar a rescatarlo. Es necesario tener planes y suministros para lograrlo por sí mismo, al menos durante un periodo breve, independientemente del lugar donde se encuentre cuando se produce la emergencia. ¡Comience a planificar ahora!

## Como Crear su kit de Suministro para Emergencias

¿Recuerda cuánto demoró en empaquetar para sus últimas vacaciones? Es por esa razón que todos debemos tener listo un kit de suministro para emergencias. Empaque los suministros en un bolso grande, valija o contenedor de almacenamiento y guárdelo en un lugar de fácil acceso. Recuerde: revise y actualice su kit cada año (pruebe las baterías, las fichas de vencimiento (no se preocupe por los Twinkies)) y actualice los documentos importantes.

- Agua - un galón de agua por persona por día para un mínimo de tres días, para beber e higiene.
- Radio - de baterías o con manivela de arranque y un radio meteorológico NOAA con transmisión de alertas sonoras y baterías adicionales para ambos radios.
- Linterna y baterías adicionales.
- Kit de primeros auxilios
- Silbato para indicar que necesita ayuda.
- Máscara antipolvo - ayuda a filtrar el aire contaminado y plancha de plástico y cinta aislante para refugiarse en el lugar del hecho
- Higiene personal - toallitas húmedas, bolsas de residuos y cierre de plástico para bolsas
- Llave inglesa o pinza para cortar o desconectar el suministro de los servicios públicos.



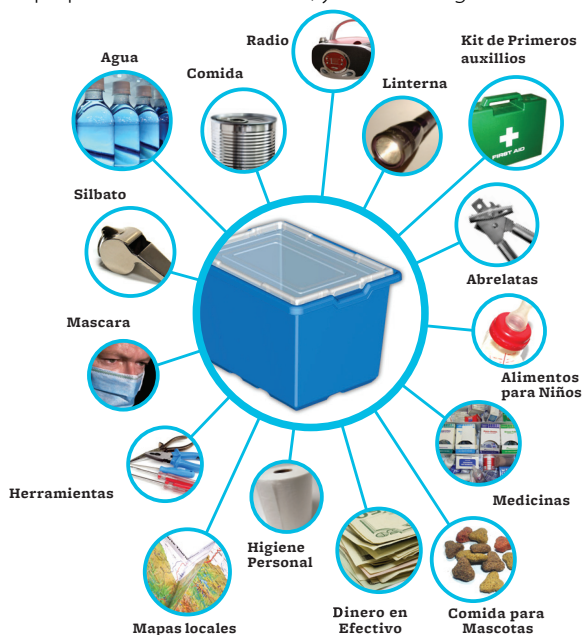
Prepárese. 4

- Abrelatas para alimentos (si el kit contiene alimentos enlatados)
- Mapas locales
- Dinero en efectivo—en caso de alguna situación particular impida el uso de tarjetas de crédito o débito

## No olvide incluir objetos fundamentales para:

- Necesidades básicas de los miembros de su familia: medicamentos, alimentos especiales, equipo médico
- Infantes: fórmula, pañales, biberones
- Mascotas: comida para mascotas, portador, medicamentos, registro de vacunas

Es importante revisar su plan, actualizar los números de teléfono y verificar los alimentos para asegurarse de que nada se ha vencido cada seis meses. Asegúrese de marcar la fecha en su calendario o celular. Además, practique su plan de preparación para la temporada de tormentas severas, rutas de escape por causa de incendios, y otras emergencias.



# Kit de Emergencias en Vehículos



Debido a una tormenta de hielo durante el invierno 2010, cientos de personas se quedaron varados durante horas en la carretera I-20 en Weatherford. Si usted se encuentra en la carretera durante una emergencia o en una situación en la que debe evacuar, procure tener estos artículos en su vehículo:

- Linterna de batería y baterías adicionales
- Kit de primeros auxilios
- Bandera blanco de aflicción
- Kit de reparación de llantas, cables de arranque/booster, bomba y balizas
- Agua y alimentos no perecederos
- Artículos de la temporada para combatir las condiciones del tiempo como guantes, cobijas, etc.
- Mapas locales



Prepárese. 6

# Crear un Plan de Comunicaciones



En tiempo de emergencia, es probable que sus familiares y amigos cercanos no estén juntos. Por esa razón, es importante examinar los tipos de desastres, tanto naturales como causados por humanos, que afectan su área y crear un plan para ayudarle a mantenerse en contacto, seguro, y reunirse después del evento.

## **Elija un contacto fuera del pueblo.**

Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada dentro del pueblo y un contacto fuera del pueblo se puede localizar en mejor posición para comunicarse con sus familiares.

Asegúrese de que cada miembro de su familia conozca el número telefónico y lleve monedas o una tarjeta telefónica prepaga para llamar contrato de emergencia. Es importante tener paciencia en tiempos de emergencia porque usted podría tener problemas para comunicarse o el sistema telefónico podría estar interrumpido.

Personalice su propio plan de comunicaciones con el formulario que se encuentra en el sitio Web KnowWhat2Do a <http://www.thinkprepareact.com/plan/>.

**WWW.KNOWWHAT2DO.COM**

✓ Prepárese. 7

# Personas con Necesidades Especiales



Si usted o un miembro de su familia tiene necesidades especiales, es importante incorporarlos en sus planes de emergencias. Si necesita ayuda en la planificación, comuníquese con la oficina de manejo de emergencias local para ver si su comunidad cuenta con un programa para personas con necesidades especiales.

## Modo de Ayudar a Prepararse para una Emergencia:

- Mantenga 7-14 días de medicamentos en su hogar. Haga una lista de los medicamentos que toma el paciente con necesidades especiales. Incluye la dosis y el horario de la medicación.
- Mantenga los artículos de apoyo en un lugar designado para poder encontrarlos rápidamente.
- Incluye a los cuidadores en el proceso de planificación.
- Comuníquese con su proveedor de servicio eléctrico y provee una lista de todo el equipo de mantenimiento de vida que depende de la electricidad. También tenga en mente otra forma de energía alternativa en caso de que no haya electricidad.
- Haga un kit de alimentos de emergencia para aquellas personas que necesiten una dieta especial.

Muchas ciudades en el Norte de Texas ofrecen notificaciones masivas y asistencia social para los enfermos confinados en hogar o para aquellos con necesidades especiales en tiempos de emergencia. Averigüe si su ciudad ofrece estos servicios y anótese si reúne los requisitos. No olvide asistir a los familiares o vecinos que también puedan beneficiarse con estos programas.



Prepárese. 8

# Planificación para las Mascotas



No olvide incluir a sus mascotas en su plan de emergencias. Si usted y su familia deciden evacuar su hogar, no olvide llevar a sus mascotas.

Recuerde: no se permiten mascotas en los refugios públicos a menos que sean animales de servicio. Por lo tanto, haga una lista de amigos, refugios, y veterinarios que podrían cuidar a su mascota en caso de emergencia.

## El Kit de Emergencias de su Mascota Debe Incluir:

- Comida para mascotas
- Agua potable en botellas de plástico
- Abrelatas para los alimentos enlatados
- Medicamentos para mascotas y registros médicos y de vacunas en un contenedor resistente a agua
- Correas y/o transportadores para poder mover a su mascota(s) de manera segura (recuerde que puede estar asustada(o) y actuar de modo diferente)
- Fotos actuales de su mascota en caso de que se pierda
- El nombre de su veterinario
- Cama y juguetes para mascotas, si hay espacio

Además, todas sus mascotas deben llevar una placa de identificación y un collar.

## Cómo Cuidar el Ganado

Si usted tiene una granja y/o ganado, es importante planificar la provisión de agua, seguridad, identificación, albergue y transporte de los animales en caso de emergencia. No olvide mantener una lista actualizada de todos los animales, incluyendo su ubicación y registro de vacunas.



Actúe.





# Participación

No es necesario que sepa practicar reanimación cardiopulmonar (RCP), que sea fuerte, o que tenga gran cantidad de tiempo libre para convertirse en un voluntario valioso. El entrenamiento es beneficioso para usted y su familia. Si usted está interesado en participar, hay muchas formas de contribuir a que el Norte de Texas se prepare y puede responder ante cualquier emergencia. Puede comenzar por lo siguiente:

## Responsabilidad Personal:

Desarrolle un plan de emergencias para su hogar y un kit de emergencias, conozca sus peligros, manténgase alerta en tiempo de tormentas severas, y participe en la denuncia y la prevención del delito.

## Servicio Voluntario:

Apoye los primeros respondedores, grupos de ayuda para desastres, organizaciones de seguridad comunitaria, los departamentos de policías y bomberos, y servicios médicos de emergencia. En casos extremos de pérdida de vida o de la propiedad, las personas hacen donaciones de artículos de ropa u otros artículos para sobrevivientes. Muchas organizaciones de ayuda solamente aceptan dinero en efectivo y las donaciones no se utilizan. Verifica los trámites utilizados por varias organizaciones para hacer las donaciones pertinentes y asegurarse de que lleguen a los sobrevivientes.



Actúe. 1

## Entrenamiento:

Tome clases en preparaciones de emergencias, capacidades de responder, primeros auxilios, RCP, extinción de incendios, y procedimientos de búsqueda y rescate. Cuando se presenta una emergencia real, será tiempo de entrar en acción. Esté preparado para evaluar la situación de inmediato y utilizar su sentido común para cuidar a usted propio y sus seres queridos. Busque y siga las instrucciones de las autoridades durante y después de la emergencia. Durante una emergencia masiva, también puede escuchar las instrucciones oficiales por los medios de comunicación.

## Citizen Corps: Uniendo las Comunidades Preparando a la Nación

La misión de Citizen Corps es aprovechar el poder de cada individuo mediante la educación, el entrenamiento y el servicio voluntario. Se comprometen a garantizar que las comunidades sean más seguras, sólidas y estén mejor preparadas para responder ante amenazas de terrorismo, delitos, temas de salud pública y todo tipo de desastre. Citizen Corps fomenta una serie de medidas para proteger a su familia, su hogar y su comunidad contra amenazas de delito, terrorismo y todo tipo de desastre.



Actúe. 2

## Programas:



**Datos:** Hay Consejos de Citizen Corps que prestan sus servicios al 78% de la población total de todos los Estados Unidos. Visite [www.citizencorps.com](http://www.citizencorps.com) para encontrar Consejos de Citizen Corps activos en su sección del Norte de Texas.

Si desea colaborar activamente para ayudar a su comunidad a prepararse para emergencias, hágase miembro de Citizen Corps. Para más información, consulte el sitio [www.citizencorps.com](http://www.citizencorps.com)

## Las Academias de Policía y Bomberos

Los Departamentos de Policía y Bomberos locales en el Norte de Texas ofrecen clases para residentes interesados en aprender más sobre las pólizas y el personal y como ser miembro activo para ayudar a proteger las comunidades. El tema de las clases puede incluir entrenamiento en emergencias médicas, comunicaciones, códigos y instrucción práctica. Para encontrar una academia cercana cerca de su residencia, comuníquese con el departamento de policía o bomberos local.



Actúe. 3



Actúe. 4

# Sistema de Notificación de Emergencia

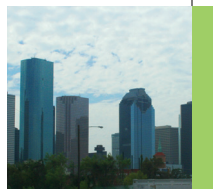


- **Radio Meteorológica de Todo Peligro NOAA (NWR):** Para obtener información sobre emergencias.
- **Sistema de Alerta de Emergencia (EAS):** Sintonice la radio WBAP 820AM para obtener instrucciones.
- **Sistema de Advertencias al Aire Libre:** Préstelos atención a las sirenas. Pueden utilizarse para notificar todo tipo de peligros. Cuando se hagan sonar, entre y sintonice las noticias y programas de radio locales para comprender la naturaleza de la emergencia.
- **Transmisiones de Televisión:** Manténgase informado sobre las interrupciones de emergencia y sintonice las estaciones de radio que transmitan noticias.
- **Notificación Inversa Telefónica de Emergencia:** Averigüe con la oficina de manejo de emergencias en su ciudad y/o condado si tienen un sistema de notificación de teléfono y cómo se utiliza. El departamento de policía en muchas ciudades pueden suscribirse para recibir notificaciones por mensaje en caso de algún peligro o amenaza. Suscríbase a este servicio si está disponible en su área. Habla con sus familiares que estudian en una universidad para registrarse a recibir mensajes por el sistema de notificación de emergencias de la universidad.
- **Mensajes de Carretera:** Busque información de emergencias sobre paneles de mensajes en las carreteras. La radio anunciará de manera frecuente rutas alternas en caso de cierres o accidentes en las carreteras.



Actúe. 5

# Protección de su Comunidad



## Servicio Civil de Emergencia de Aficionados de Radio



El Servicio Civil de Emergencia de Aficionados de Radio (RACES) es un servicio público prestado por un grupo voluntario de operadores de radio aficionados. RACES está dirigido por agencias de administración locales, de condado y estatales, y recibe soporte de la Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA). RACES es parte del Servicio de Aficionados de Radio, y ofrece comunicaciones de radio para preparaciones civil durante tiempos de emergencias locales, regionales, o nacionales. Las emergencias pueden incluir: actividades relacionadas con guerra, desastres naturales, interrupciones eléctricas, inundaciones, búsquedas de víctimas y más. Para más información, visite [www.races.net](http://www.races.net).

## Observadores de Tormentas SKYWARN



El Servicio Nacional de Meteorología (NWS) ha establecido una red de observadores de tormentas llamado SKYWARN para obtener información meteorológica de vital importancia. Los voluntarios ayudan a identificar tormentas severas en sus alrededores, que permite al NWS transmitir avisos más oportunos y precisos sobre tornados, tormentas severas, e inundaciones repentinas. Los observadores SKYWARN forman la primera línea de defensa contra el tiempo severo y ayudan a salvar miles de vidas cada año. Para más información, visite [www.srh.noaa.gov/fwd](http://www.srh.noaa.gov/fwd).



Actúe. 6

# Protección de su Vecindario



## Vigilancia de Vecindarios



Organice una reunión sobre Vigilancia de Vecindarios. Es importante que pueda unirse a sus vecinos cuando ocurra una emergencia. Juntos pueden ayudarse a proteger a sus hogares y niños. La oficina local del sheriff o la estación de policía local pueden ayudarlo a comenzar; para mayor información visite [www.usaonwatch.org](http://www.usaonwatch.org).

## El Consejo Nacional de Prevención del Delito



(recuerde a “McGruff, el perro detective”) también brinda información acerca de la creación de programas de vigilancia de vecindarios. Visite [www.ncpc.org](http://www.ncpc.org)

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)



Actúe. 7

# Refugiarse en el Lugar o Evacuar



Ante algunas situaciones de emergencias, usted tendrá que decidir si quedarse o abandonar el lugar donde está. Es posible que las autoridades locales no puedan brindarle información inmediata sobre lo que está ocurriendo y lo que debe hacer. Es su responsabilidad obtener la mayor cantidad de información posible y utilizar su sentido común a la hora de tomar decisiones.

## Refugiarse en el Lugar

Durante ciertas situaciones de emergencias lo mejor será quedarse en el lugar donde está y refugiarse. Así evitará accidentes y/o condiciones peligrosas, como por ejemplo, exponerse a aire contaminado. Si observa grandes cantidades de escombros en el aire o si las autoridades locales le informan que la contaminación del aire es elevada, una alternativa sería “sellar la habitación” (ver página Pensar.25).

- Lleve a su familia y mascotas al interior de su casa.
- Cierre las puertas con llave, cierre las ventanas, los conductos de ventilación, y los reguladores de tiro de chimeneas.
- Apague los ventiladores, aire acondicionado, y sistemas de calefacción.
- Coloque su kit de emergencia en alguna habitación interior que tenga pocas ventanas.
- Selle todas las ventanas, puertas, y conductos de ventilación con láminas de polietileno y cinta adhesiva.
- Encienda la televisión, escuche la radio y/o conéctese al internet frecuentemente, para conocer las últimas noticias que se vayan difundiendo.





## Evacuar

Puede haber emergencias en las que se le ordenará abandonar el lugar o usted tendrá que decidir hacerlo. Es importante planificar como va a reunir a su familia y decidir el lugar donde irá. No olvide seleccionar varios destinos en distintas direcciones para así tener más opciones.

### Creación de un Plan de Evacuación:

- Seleccione lugares de encuentro dentro y fuera de su vecindario.
- No olvide tener siempre al menos la mitad del tanque de su automóvil cargado con combustible en caso de que sea necesario iniciar la evacuación.
- Familiarizarse con las distintas rutas para salir de la zona.
- Si no tiene automóvil, planifique la evacuación con otros medios de transporte.
- Mantenga siempre con usted el Kit de Emergencias.
- Cierre las puertas con llave al salir.
- No olvide llevarse sus mascotas, pero tenga en cuenta que es posible que sólo se acepten animales de servicio en los refugios públicos.



Actúe. 9

# Recuperación Después de la Catástrofe



## Recuperar la esperanza

Por lo general el proceso de recuperación es gradual. Las víctimas de los ataques del 9/11, el tornado de Fort Worth/Arlington, y el huracán Katrina son testigos de que regresar a casa/comunidad y reanudar la vida normal toma tiempo. La seguridad de todos es fundamental después de una emergencia. El bienestar físico y mental seguirá siendo una preocupación por algún tiempo. Es importante conocer cómo obtener ayuda local y nacional para que el proceso de recuperación sea más rápido y tolerable.

Visite [www.fema.org](http://www.fema.org) y consulte la sección de recursos locales en la página 16, “Actúe” para obtener información sobre cómo recuperarse de catástrofes específicos por ejemplo, tornados, inundaciones, y condiciones del tiempo invernales.





# Normas de Salud y Seguridad

## **Su prioridad debe ser la salud y la seguridad de su familia.**

- Verifique si alguien sufrió lesiones.
- No intente mover a nadie que tenga lesiones graves a menos que corra peligro inmediato de muerte o de sufrir lesiones aún más graves.
- Si debe mover a una persona inconsciente, estabilice primero el cuello y la espalda, y luego pida ayuda inmediata.

## **Asegúrese de no hacer esfuerzos excesivos después de una emergencia:**

- Sea consciente de su nivel de agotamiento. Descanse lo suficiente.
- No intente hacer demasiadas cosas a la vez. Establezca prioridades.
- Tome grandes cantidades de agua, y aliméntese bien.
- Use guantes de botas de trabajo resistentes.
- Al trabajar entre escombros, lávese bien las manos con agua limpia y jabón.

## **Manténgase al tanto de los problemas causados por la catástrofe:**

- Tenga precaución con las carreteras erosionadas por el agua, áreas contaminadas, el agua contaminada, fugas de gas, cristales rotos, cables eléctricos dañados, y los pisos resbaladizos.
- Informe a las autoridades locales acerca de los problemas de salud y seguridad, incluyendo derrames químicos, fuegos aislados, animales muertos, en adición a lo antes mencionado.

# Volver a Casa



## **Regresar a casa puede ser un desafío tanto físico como mental. Lo importante es ser cuidadoso.**

- Lleve siempre con usted un radio de baterías para mantenerse al tanto de los mensajes de emergencia más recientes.
- Utilice una linterna para inspeccionar las casas que hayan sufrido daños. Nota: encienda las linternas antes de entrar, ya que si hay una fuga de gas, las pilas pudieran crear chispas y producir fuego.
- Tenga cuidado con los animales, especialmente serpientes venenosas. Inspeccione los escombros antes de entrar y utilice pantalones largos y zapatos cerrados.
- Tenga cuidado con los animales salvajes.
- Utilice el teléfono solo para ocasiones de emergencia.
- No salga a las calles. Si debe hacerlo, tenga cuidado con los objetos y cables eléctricos caídos, escombros, puentes, y carreteras.

### **Antes de ingresar a su hogar:**

- Verifique si hay cables de electricidad sueltos, fuga de gas, y daños estructurales en el exterior de la casa.
- Si es necesario, solicite un inspector de edificios o ingeniero calificado que verifique el estado de su casa antes de entrar.
- NO entre si:
  - Siente olor a gas
  - El edificio aún está inundado
  - Un incendio dañó su vivienda y las autoridades todavía dicen que no es seguro entrar.

[WWW.KNOWHAT2DO.COM](http://WWW.KNOWHAT2DO.COM)

## **Al ingresar a su hogar:**

- Entre con cuidado y compruebe los daños. Sea cauteloso con tablas sueltas y pisos resbaladizos.
- Si siente olor a gas y/o escucha un escape de gas, abra una ventana y abandone el lugar inmediatamente. Apague la válvula de gas desde el exterior y llame a la compañía de gas.
- Si observa chispas o cables rotos, verifique el sistema eléctrico. Si es posible, corte la electricidad desde la caja de fusibles o el disyuntor automático.
- Abandone el lugar inmediatamente si observa grietas en el techo, los cimientos, y la chimenea o si el edificio parece estar a punto de derrumbarse.
- En el caso de que los enseres eléctricos estén mojados, corte la electricidad desde la caja de fusibles. Luego, desconecte los enseres eléctricos y déjelos secar.
- Si las tuberías están dañadas, cierre la válvula principal de agua. Solicite información a las autoridades locales antes de utilizar el agua. Si extrae agua de los pozos, asegúrese de que las autoridades le hagan las pruebas correspondientes.
- Arroje toda la comida y demás suministros que sospeche que hayan tenido contacto con agua contaminada.
- Si el sótano está inundado, drénelo gradualmente (aproximadamente un tercio de agua cada día) para evitar daños.
- Tenga cuidado al abrir los armarios ya que algunos objetos se pueden caer.
- Limpie los derrames químicos. Desinfecte todos los objetos que hayan tenido contacto con aguas contaminadas, bacterias y/o productos químicos.
- Llame a su agente de seguros. Tome fotografías de los daños y lleve un registro adecuado de los costos de reparación y limpieza.

Visite [www.fema.gov](http://www.fema.gov) o consulte la sección de recursos locales en la página 16, “Actúe”, para obtener una lista de recursos de reconstrucción.

## Ayuda durante Desastres:

Usted y/o su familia pueden obtener ayuda directa de varias organizaciones, como por ejemplo:

- Organizaciones sin fines de lucro
- Organizaciones religiosas
- El gobierno local
- El gobierno estatal

Durante catástrofes más graves, el gobierno federal también asiste a personas y familias proporcionando vivienda temporera, consejería para superar algún trauma provocado por el desastre, préstamos con bajos intereses, ayuda económica, entre otros. El gobierno federal también tiene programas para ayudar a dueños de empresas pequeñas y dueños de granjas.

En algunos casos, la carga emocional causada por un desastre puede ser más devastadora que las pérdidas económicas, del hogar, negocio o bienes personales.

**Si su propiedad sufre daños durante una catástrofe, usted puede solicitar donativos y asistencia. Para encontrar una lista completa de recursos, visite [www.fema.gov](http://www.fema.gov).**

Fuente: Fema.gov



## **Durante el proceso de recuperación, mantenga en cuenta lo siguiente:**

- Todas las personas que experimentan una catástrofe son afectados de alguna manera.
- Es normal sentirse nervioso y/o angustiado por su seguridad, la de su familia y amigos cercanos.
- Algunas reacciones normales que puede sentir son tristeza, pena, angustia, ira, entre otras.
- Aceptar que estos sentimientos lo ayudarán en el proceso de recuperación.
- Enfocarse en sus fortalezas y capacidades lo ayudará a sanar.
- Es saludable aceptar ayuda de los programas que ofrece la comunidad.
- Cada persona tiene diferentes necesidades y maneras de enfrentar la situación.
- Es común sentir deseos de venganza hacia las personas que le han causado dolor.

## **Signos de que un adulto necesite ayuda profesional por causa de una crisis:**

- Dificultad en comunicar sus pensamientos y/o ideas.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Dificultad para mantener el equilibrio en la vida.
- Sentirse frustrado con facilidad
- Aumento en el consumo de alcohol/drogas
- Dificultad para concentrarse
- Bajo rendimiento laboral
- Sufrir de dolores de cabeza/estómago
- Problemas de audición y de vista
- Síntomas parecidos al resfriado/flu
- Desorientación o Confusión
- No querer salir de la casa
- Depresión o tristeza
- Desesperación
- Cambios repentinos de ánimo y ataques de pánico/llanto
- Sentimiento de culpa abrumador e inseguridad
- Temor a las multitudes, a extraños o a estar solo



Para recibir ayuda y asesoramiento, póngase en contacto con organizaciones religiosas, agencias de voluntarios y/o consejeros profesionales locales. Además, es posible que FEMA y los gobiernos estatales y locales de la zona afectada brinden personal especializado en crisis.

Después de un desastre, los niños tienden a ser vulnerables. Aprenda a cómo ayudarlos a enfrentar la situación visitando [www.fema.gov](http://www.fema.gov).

La página de internet “KnowWhat2Do’s Kids” le enseña a los niños sobre los peligros y les muestra el kit de emergencia, ejercicios y planes familiares de manera no alarmante. Los niños se sienten más tranquilos y protegidos cuando están familiarizados con lo que puede ocurrir y con los planes para poner en práctica la recuperación.

El presente documento se redactó gracias al donativo de la Dirección de Programas de Subvenciones de la Agencia Federal de Control de Emergencias (GDP/FEMA) dentro del Departamento de Seguridad Nacional de EEUU. Los puntos de vista y/o opiniones expresados en el presente son los de los autores y no necesariamente representan la posición o políticas oficiales de la GDP/FEMA o el Departamento de Seguridad Nacional de EEUU.





## Directorio Local de la Oficina para el Manejo de Emergencias

La información de contacto de las oficinas de Manejo de Emergencias Municipales/Condados para el Norte/Centro de Texas se pueden encontrar en la página de internet [www.KnowWhat2Do.com](http://www.KnowWhat2Do.com)

### Sitios Web Federales

#### **Avian Flu Information**

<http://www.avianflu.gov>

#### **Center for Disease Control**

<http://www.cdc.gov>

#### **Center for Disease Control - Preparedness & Response**

<http://www.bt.cdc.gov>

#### **Center for Food Safety and Applied Nutrition**

<http://vm.cfsan.fda.gov/list.html>

#### **Citizen Corps**

<http://www.citizencorps.gov>

#### **Department of Health and Human Services**

<http://www.hhs.gov/>

#### **Department of Homeland Security**

<http://www.dhs.gov>

#### **Department of Transportation**

<http://www.dot.gov>

#### **Environmental Protection Agency**

<http://www.epa.gov>

#### **FCC - Emergency Alert System**

<http://ftp.fcc.gov/cgb/consumerfacts/eas.html>



<b>Federal Bureau of Investigations</b>	<a href="http://www.fbi.gov">http://www.fbi.gov</a>
<b>Federal Emergency Management Agency</b>	<a href="http://www.fema.gov">http://www.fema.gov</a>
<b>Federal Transit Administration</b>	<a href="http://transit-safety.volpe.dot.gov/Default.asp">http://transit-safety.volpe.dot.gov/Default.asp</a>
<b>Humane Society of the United States</b>	<a href="http://www.hsus.org/">http://www.hsus.org/</a>
<b>NOAA Weather Radio</b>	<a href="http://www.nws.noaa.gov/nwr/index.html">http://www.nws.noaa.gov/nwr/index.html</a>
<b>Pandemic Flu Information</b>	<a href="http://www.pandemicflu.gov">http://www.pandemicflu.gov</a>
<b>Ready.gov - Citizen Preparedness</b>	<a href="http://www.ready.gov">http://www.ready.gov</a>
<b>USA Freedom Corps</b>	<a href="http://www.serve.gov/">http://www.serve.gov/</a>
<b>National Weather Forecast Office</b>	<a href="http://www.srh.weather.gov/fwd">http://www.srh.weather.gov/fwd</a>

## Sitios Web Estatales

<b>Governor's Division of Emergency Management</b>	<a href="http://www.txdps.state.tx.us/dem/index.htm">http://www.txdps.state.tx.us/dem/index.htm</a>
<b>Texas Animal Health Commission</b>	<a href="http://www.tahc.state.tx.us/">http://www.tahc.state.tx.us/</a>
<b>Texas Commission on Environmental Quality</b>	<a href="http://www.tceq.state.tx.us/">http://www.tceq.state.tx.us/</a>
<b>Texas Department of Health and Human Services</b>	<a href="http://www.dshs.state.tx.us">http://www.dshs.state.tx.us</a>
<b>Texas Department of Transportation</b>	<a href="http://www.dot.state.tx.us/">http://www.dot.state.tx.us/</a>
<b>Wireless Amber Alert Notification</b>	<a href="http://www.wirelessamberalerts.org">http://www.wirelessamberalerts.org</a>

## Sitios Web Regionales

<b>North Central Texas Council of Governments</b>	<a href="http://www.nctcog.org/ep">http://www.nctcog.org/ep</a>
---	---

## Sitios Web de Organizaciones sin Fines de Lucro

<b>American Red Cross</b>	<a href="http://www.redcross.org">http://www.redcross.org</a>
<b>Salvation Army</b>	<a href="http://www.uss.salvationarmy.org/">http://www.uss.salvationarmy.org/</a>
<b>Volunteers Active in Disaster</b>	<a href="http://www.nvoad.org/">http://www.nvoad.org/</a>
<b>United Way 2-1-1</b>	<a href="http://national.unitedway.org/211/">http://national.unitedway.org/211/</a>