



# Preparación individual para emergencias

## Para personal de salud

El personal de salud puede verse afectado directamente por los peligros relacionados con el clima. Por ejemplo, en algunos casos, han perdido su casa por un incendio forestal y en otros, se han visto en la necesidad de evacuar durante las inundaciones. Es importante que tomen medidas para prepararse personalmente para los eventos climáticos. Como dice el refrán: Ponte primero tu propia mascarilla de oxígeno antes de ayudar a alguien más.

*Tome las siguientes medidas para prepararse y preparar a su familia para los desastres:*

☐ **Regístrese para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.**

☐ Para alertas de emergencia, puede registrarse [NIXLE](#).

☐ Para información general sobre las alertas: [Alertas de Emergencia | Ready.gov](#).

☐ **Consulte recursos sobre preparación personal y familiar:** [Plan Ahead for Disasters | Ready.gov](#); [Preparación y respuesta ante emergencias | CDC](#).

☐ Entienda y haga un plan para las emergencias más comunes; por ejemplo, mala calidad del aire por humo de incendios forestales, cortes de electricidad, eventos de calor, inundaciones y medidas de evacuación.

☐ **Elabore un plan familiar ante desastres, con las siguientes consideraciones:**

☐ Asegúrese de que todos los miembros de su familia saben y tienen la información para comunicarse entre sí.

☐ Designe un lugar de reunión por si usted y su familia están en sitios diferentes al ocurrir un desastre.

• Recuerde que el servicio de celular y teléfono podría no estar disponible.

☐ Tenga un plan de comunicación, que incluya una persona de contacto fuera del área/estado que pueda ayudarle a coordinarse.

☐ Plan médico: si hay miembros de su familia con afecciones de salud que podrían agravarse durante una emergencia, examinen qué estrategia usar para atenderlos.

☐ No olvide incluir en el plan a sus mascotas y a personas adultas mayores o familiares cercanos.

☐ **Tenga en casa una serie de artículos de emergencia para desastres:**

☐ Esta medida se conoce como “refugiarse en casa” y supone que las personas pueden permanecer sin riesgos dentro de su hogar.

☐ Son los suministros necesarios para permanecer en casa hasta por 7 días, posiblemente sin electricidad ni calefacción.

☐ Los artículos a considerar incluyen agua y alimentos, medicamentos/recetas, anteojos, suministros de primeros auxilios, ropa y zapatos cómodos, artículos de higiene personal, ropa de cama, lo necesario para sus mascotas, dinero, documentos importantes, así como dispositivos de seguridad, electrónicos, cargadores y herramientas.

☐ Favor de consultar la guía sobre **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** para obtener más información.

☐ **Tenga una mochila de emergencia preparada y lista para llevar:**

- ☐ Es una mochila preparada previamente con artículos para llevar consigo si tiene que evacuar rápidamente. Puede comprar las que venden ya listas o empacar una en casa con sus propias cosas. En casos de evacuación, las personas generalmente van a un hotel o refugio; algunas prefieren comprar lo que necesitan después de irse pero otras necesitan salir ya con suministros. Consulte la guía sobre **Preparación de una mochila con artículos de emergencia** para obtener más información. .

☐ **Elabore un plan de evacuación para usted y su familia, con las siguientes consideraciones:**

- ☐ Incluya en su plan qué cosas llevará consigo. Piense que se llevaría en tres distintos casos: con sólo 5 minutos, 10 minutos o 30 minutos para prepararse y salir.
- Los artículos a considerar incluyen: reliquias familiares, fotografías, documentos, pasaportes, pólizas de seguro, computadoras con información importante, medicinas, lista de los medicamentos que usa, y dinero en efectivo.
  - Puede encontrar ideas útiles para elaborar su plan en [Plan de evacuación](#).

☐ Conozca las instrucciones de su lugar de trabajo para reportarse:

- ☐ Siga las instrucciones que le den, de ser el caso, en el momento de una emergencia.
- ☐ Siempre traiga consigo su identificación carné.
- ☐ ¡No corra riesgos! ¡No entre a una zona de evacuación!

*Basado en materiales desarrollados por Mary C Meyer, MD, MPH, del Grupo Médico Permanente.*

## Notas: