

PREPÁRESE

CONDADO DE KING



King County
Emergency Management

AGRADECIMIENTOS

Susanna Trimarco, Emergency Management del condado de King; Kayla Sainati, ciudad de Tukwila; Shannon Kirchberg, ciudad de Des Moines; Will Lugo, ciudad de SeaTac; y Sophia Lopez, ciudad de Seattle

CON LA AYUDA DE

Ellen Montanana, ciudad de Bellevue; Albi Pacewicz, ciudad de Issaquah; Shaunise Sowders, Emergency Management del condado de King; y Jim Schunke, ciudad de Pacific.

APOYO FINANCIERO

La Office of Emergency Management (Oficina de Gestión de Emergencias) del condado de King agradece el apoyo financiero que aportó la Federal Emergency Management Agency (Agencia Federal de Gestión de Emergencias, FEMA) para esta publicación a través del Assistance Listing Number (Número de Listado de Asistencia, ALN) 97.067. Sin embargo, esta publicación no constituye un respaldo de FEMA ni representa su opinión.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Queremos agradecerle de forma especial a Listos California por permitirnos usar su excelente cuaderno como base para el desarrollo del contenido.

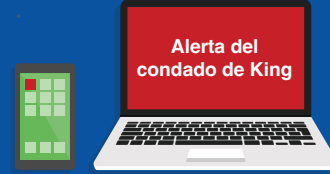
Expresamos un agradecimiento especial a Community Outreach Workgroup y a todos aquellos que apoyan la educación pública en la región del condado de King.

PREPÁRESE PARA CUALQUIER TIPO DE DESASTRE



1.

Reciba alertas y sepa lo que debe hacer.



2.

Diseñe un plan para proteger a sus seres queridos.



3.

Prepare un bolso para emergencias con los elementos que necesita.



4.

Arme un kit de suministros para emergencias.



5.

Ayude a sus amigos y familiares a prepararse.



6.

Obtenga más información con los recursos adicionales.



7.

Prepárese para los peligros de su zona.





1. RECIBA ALERTAS Y SEPA LO QUE DEBE HACER

Regístrese para recibir alertas de emergencia. Ingrese a kingcounty.gov/alert o a su sistema local de notificaciones para emergencias. Puede acceder a información sobre el sistema de alertas de su jurisdicción local en kingcounty.gov/localEM.

MI SISTEMA DE ALERTA LOCAL ES:

SISTEMA DE ALERTA LOCAL

OTROS SISTEMAS DE ALERTA (EN MI LUGAR DE TRABAJO, EN DONDE JUEGO, EN EL LUGAR HACIA DONDE VIAJO, ETC.)

Busque una fuente de noticias que sea confiable

Cuando ocurre un desastre, debe saber lo que está sucediendo y acceder a información actualizada sobre lo que debe hacer y hacia dónde debe dirigirse. Hay muchas maneras de obtener esta información.



Televisión



Radio



Llamar al 211



Teléfono fijo



Teléfono celular



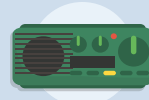
Correo electrónico



Teléfono inteligente



Redes sociales



Radio para radioaficionados

ENTRE LAS ESTACIONES DE RADIO LOCALES QUE BRINDAN INFORMACIÓN DURANTE EMERGENCIAS, SE ENCUENTRAN LAS SIGUIENTES:

KIRO 710 AM

KOMO 1000 AM

KPLU 88.5 FM

AM 1610

SITIOS WEB CON RECURSOS PARA EMERGENCIAS

WA211.org | KCEmergency.com

Ingrese aquí para obtener información sobre emergencias locales o del condado

Ingrese a la página web de su jurisdicción local para conocer más formas de acceder a la información durante una emergencia.

2. DISEÑE UN PLAN PARA PROTEGER A SUS SERES QUERIDOS: CONECTARSE Y PROTEGER



Piense en las personas con las que quiere comunicarse durante una emergencia. Haga una lista con los nombres de sus familiares más cercanos, amigos, vecinos o cuidadores. Entregue una copia a cada una de las personas de la lista.

En su lista de contactos, incluya una persona que se encuentre lejos de donde usted vive y que no se vea afectada por un desastre en su zona. Durante un desastre, es posible que las torres de telefonía celular se encuentren colapsadas y no se puedan hacer llamadas locales. Usted y sus seres queridos podrán comunicarse con un familiar o amigo que se encuentre fuera del área para decirle que se encuentran a salvo, informarle sobre el lugar en que se encuentran y brindarle otra información urgente.

CONTACTOS DE EMERGENCIA

NOMBRE DEL CONTACTO	
TELÉFONO CELULAR	TELÉFONO PARTICULAR
TRABAJO/ESCUELA	CORREO ELECTRÓNICO
DIRECCIÓN	
NOMBRE DEL CONTACTO	
TELÉFONO CELULAR	TELÉFONO PARTICULAR
TRABAJO/ESCUELA	CORREO ELECTRÓNICO
DIRECCIÓN	
NOMBRE DEL CONTACTO	
TELÉFONO CELULAR	TELÉFONO PARTICULAR
TRABAJO/ESCUELA	CORREO ELECTRÓNICO
DIRECCIÓN	

CONTACTO UBICADO FUERA DEL ÁREA

NOMBRE DEL CONTACTO UBICADO FUERA DEL ÁREA
TELÉFONO CELULAR
TELÉFONO PARTICULAR
CORREO ELECTRÓNICO
TRABAJO/ESCUELA
DIRECCIÓN



Intente enviar **mensajes de texto** si no se pueden hacer llamadas durante un desastre.



Tenga disponibles un **cargador** y una **batería de repuesto** para su celular.



2. DISEÑE UN PLAN PARA PROTEGER A SUS SERES QUERIDOS: ACCIONES DE EVACUACIÓN

Si su casa, su escuela o su lugar de trabajo se vuelven peligrosos durante un desastre, deberá dirigirse a un lugar seguro para encontrarse con sus personas allegadas. Antes de que ocurra un desastre, elija un lugar de encuentro seguro para usted y su familia. Marque el sitio en un mapa de papel o impreso. Un mapa de papel puede ayudarlo a llegar a un lugar seguro cuando no haya servicio de telefonía celular.



Planifique con anticipación. Aprenda las rutas más seguras para llegar al lugar de encuentro de su familia.

1. Siga las indicaciones de las autoridades locales.

Puede recibir instrucciones del departamento de bomberos, de las fuerzas policiales o de las autoridades de la ciudad o del condado mediante alertas de emergencia, redes sociales o programas de noticias.



Regístrese para recibir alertas locales en kingcounty.gov/alert para mantenerse informado durante desastres y emergencias. Visite kingcounty.gov/localEM para saber más sobre los sistemas de alerta locales.

2. Aprenda diferentes maneras de salir rápidamente de su casa o comunidad.

Durante un desastre, el camino para llegar a un lugar seguro quizás no sea el que usa de forma habitual. Los desastres pueden cerrar las carreteras y las rutas de autobús que usa generalmente. Familiarícese con otras maneras de salir durante una emergencia.

3. Prepárese para ir hacia el lugar de encuentro de su familia.

Tenga preparado su bolso de emergencia con los suministros necesarios (páginas 8-9). Comuníquese con las personas que quiere y con aquellas que se preocupan por usted. Piense si es posible y seguro ir a la casa de sus familiares y amigos. Si no lo es, busque un lugar resguardado.



Practique evacuar con las personas que deben salir con usted. De esta manera, sabrán cómo mantenerse juntos durante una emergencia.



Practique comunicarse con su contacto ubicado fuera del área.

2. DISEÑE UN PLAN PARA PROTEGER A SUS SERES QUERIDOS: DIRECTORIO DE RECURSOS LOCALES PARA DESASTRES



Anote los números de teléfono y sitios web de las organizaciones que pueden ayudarlo en una emergencia.

CONTACTOS ÚTILES PARA EMERGENCIAS

DEPARTAMENTO DE BOMBEROS	
TELÉFONO	SITIO WEB
DEPARTAMENTO DE POLICÍA/OFICINA DEL ALGUACIL	
TELÉFONO	SITIO WEB
SEDE LOCAL DE OFFICE OF EMERGENCY MANAGEMENT	
TELÉFONO	SITIO WEB
AGENCIA DE TRANSPORTE PÚBLICO	
TELÉFONO	SITIO WEB
EMPRESA ASEGURADORA	
TELÉFONO	SITIO WEB
EMPRESA DE SERVICIOS PÚBLICOS	
TELÉFONO	SITIO WEB
OTROS	
TELÉFONO	SITIO WEB

LUGARES IMPORTANTES

ORGANIZACIÓN DE AYUDA
TELÉFONO
SITIO WEB
ORGANIZACIÓN DE AYUDA
TELÉFONO
SITIO WEB
ORGANIZACIÓN DE AYUDA
TELÉFONO
SITIO WEB



El 911 **no es** una fuente de información. **Marque 211** para obtener información sobre emergencias.



3. PREPARE UN BOLSO PARA EMERGENCIAS CON LOS ELEMENTOS QUE NECESITA: PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

La mayoría de los desastres ocurren sin aviso. Es posible que no tenga tiempo de salir a comprar ni de empacar. Tómese un tiempo ahora para empacar elementos importantes para cada miembro de su familia, de manera que todos tengan lo que necesitan si hay una emergencia.

EMPAQUE AHORA

✓ Documentos

- Copias de sus documentos de identificación y seguros.
- Escrituras, títulos y otros papeles que sean importantes para usted.
- Fotos de su familia y de sus mascotas.
- Incluya una copia de este documento completo.
- Considere guardar copias digitales, además de las impresas. Asegúrese de que las copias digitales estén a salvo y que las contraseñas estén protegidas.



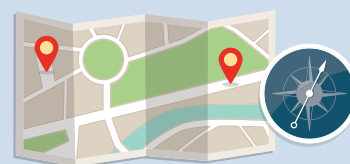
✓ Dinero en efectivo

- Es mejor llevar billetes de baja denominación, especialmente billetes de \$1 y de \$5.
- Manténgase dentro de su presupuesto, aparte unos pocos dólares cada vez.



✓ Mapa

- Marque en un mapa diferentes rutas para salir de su vecindario.



✓ Lista de medicamentos

- Indique todas las recetas.
- Mencione otra información médica importante, como alergias, enfermedades y artículos y equipos esenciales, así como la información del consultorio de su médico.



✓ Agua y alimentos no perecederos

- Incluya algunas botellas de agua y alimentos que no necesiten refrigeración.
- Revise con frecuencia las fechas de vencimiento.



BOLSO PARA EMERGENCIAS

Otros elementos

-

TOME AL SALIR

-
- A collection of everyday objects including two US dollar bills, two pill bottles (one yellow with white pills, one white with blue pills), a black smartphone displaying a grid of app icons, and a white power plug with a coiled cord. There are also some pens and keys scattered around.

Anote otros artículos que debería llevar para las demás personas de su hogar. ¿Ropa? ¿Cepillo de dientes? Piense en los elementos que usted y las otras personas que viven en su casa usan a diario. Los bebés, las mascotas, los ancianos y las personas con enfermedades o discapacidades podrían tener necesidades especiales para las que deben estar preparados.

[illegible]



4. PREPARE UN KIT DE SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS PARA USAR CUANDO NO PUEDA SALIR: ARTÍCULOS IMPORTANTES

En algunos tipos de desastres, es más seguro quedarse en casa. Sin embargo, es posible que no haya electricidad para refrigerar la comida, encender las luces ni cargar los teléfonos.

Agregue al kit de suministros para emergencias artículos que podría necesitar si no puede salir de su casa. Trate de estar lo más preparado posible y de tener los suministros suficientes para dos semanas. Guarde de a poco hasta tener los artículos necesarios para todas las personas que viven en su casa. ¡No se olvide de sus mascotas!

EMPAQUE AHORA



Agua

Almacene 1 galón de agua por persona por día. Recuerde incluir a sus mascotas y tenga en cuenta que algunas personas podrían necesitar más cantidad de agua (como las mujeres embarazadas o las personas que tienen ciertas enfermedades).



Averigüe otras formas de acceder al agua en su casa y aprenda algunas formas de desinfectarla.



Alimentos

Guarde alimentos que sean fáciles de trasladar, que sean energéticos y con mucha proteína, y que no requieran cocción.

Usted sabe lo que le gusta comer a su familia.

No olvide apartar comida para las mascotas o los animales de servicio.



Bolsas de basura

Guarde bolsas plásticas extra que se puedan usar para juntar basura y mantener secos a personas y objetos, así como para otros usos de emergencia.

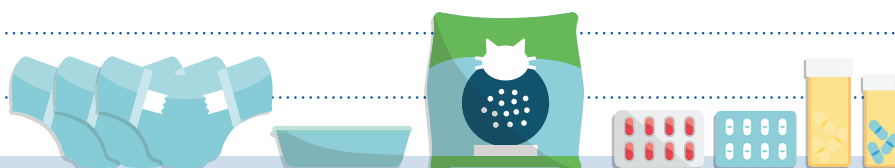


Manténgase dentro de su presupuesto. Puede encontrar artículos gratis o baratos para su kit de suministros para emergencias en tiendas de segunda mano, organizaciones benéficas y bancos de alimentos.

4. ARME UN KIT DE SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS PARA USAR CUANDO NO PUEDA SALIR: ARTÍCULOS IMPORTANTES



Anote los artículos importantes que use todos los días, como papel higiénico, que podrían acabarse si tuviera que quedarse en su casa varios días. Guarde algunos más en su kit de suministros para emergencias en caso de que no pueda salir a comprar.

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing. In the top right corner of this area, there is a small blue circle containing a white pencil icon.



5. AYUDE A SUS AMIGOS Y FAMILIARES A PREPARARSE

Mientras responde las preguntas de abajo, piense en quiénes podrían estar disponibles para ayudar en su comunidad durante un desastre.

NOMBRES E INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS VECINOS

NOMBRE DEL VECINO
TELÉFONO CELULAR
NOMBRE DEL VECINO
TELÉFONO CELULAR
NOMBRE DEL VECINO
TELÉFONO CELULAR
NOMBRE DEL VECINO
TELÉFONO CELULAR
NOMBRE DEL VECINO
TELÉFONO CELULAR
NOMBRE DEL VECINO
TELÉFONO CELULAR

¿QUIÉN ESTÁ EN SU CASA DURANTE EL DÍA?

¿QUÉ PERSONA DE SU VECINDARIO ESTÁ EN CASA DURANTE EL DÍA Y PODRÍA ESTAR DISPONIBLE PARA AYUDARLO?

¿Y DE NOCHE? ¿EN LOS FINES DE SEMANA?

¿QUÉ PERSONA DE SU VECINDARIO PODRÍA NECESITAR AYUDA?

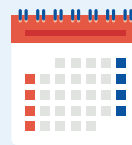


Conozca a sus vecinos antes de que haya una emergencia o de que ocurra un desastre. Hable con ellos sobre cómo pueden ayudarse entre todos antes y durante un desastre.



Considere unirse a un grupo de preparación para vecindarios o formar uno. Visite mil.wa.gov/neighborhoods para obtener más información.

6. OBTENGA MÁS INFORMACIÓN CON LOS RECURSOS ADICIONALES: CALENDARIO DE PREPARACIÓN PASO A PASO



No es necesario seguir de forma exacta este calendario. Solo realice algunos pasos cada mes, a su propio ritmo. Es tranquilizador saber que usted y sus seres queridos están listos para el momento en que ocurra un desastre.

MES 1

Empaque un bolso para emergencias para cada persona que viva en su casa (páginas 6 a 7).

Regístrese para recibir alertas de emergencia en kingcounty.gov/alerts (página 2).



MES 2

Prepare un **plan para emergencias** para su familia, sus vecinos y sus cuidadores (páginas 3 a 5).

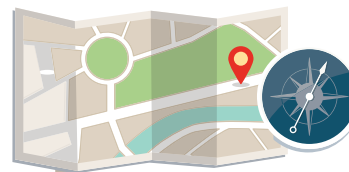
Hable sobre sus planes con las personas que están en su lista.



MES 3

Aprenda diferentes rutas de evacuación y márquelas en un mapa.

Practique su **plan de evacuación** (página 4).



MES 4

Comience a preparar un **kit de suministros para emergencias** para mantenerse seguro y cómodo en su casa (páginas 8 y 9).

Haga un poco cada vez hasta sentirse preparado.



MES 5

Prepare su casa (páginas 18 y 19).

Haga una búsqueda de posibles peligros y haga una lista de los que encontró.

Márquelos en su lista a medida que haga acciones para repararlos.



MES 6

Repita el procedimiento.

Cuando haya completado los pasos de preparación, ¡comience de nuevo! Revise y cambie los artículos vencidos una vez al año. También puede hablar con la sede local de la Office of Emergency Management sobre otras formas de involucrarse.





6. MÁS INFORMACIÓN: CONSEJOS BÁSICOS PARA CUALQUIER TIPO DE DESASTRE



Lleve sus documentos de identificación: las familias pueden separarse cuando ocurre un desastre. Es posible que las personas se separen de sus mascotas.

- ✓ Todas las personas de su hogar deben llevar su identificación.
- ✓ Coloque identificaciones escritas en las mochilas escolares de los niños.
- ✓ Considere usar una etiqueta o pulsera de identificación médica.
- ✓ Coloque etiquetas o microchips actualizados a sus mascotas.
- ✓ Las fotos de las familias y de las mascotas pueden ayudarlos a reunirse.



Establezca una red de apoyo: elabore un plan de respaldo para casos de emergencia. Piense en las personas en las que puede confiar.

- ✓ Hable con sus vecinos sobre sus necesidades y las de ellos.
- ✓ Busque un contacto ubicado fuera del área.
- ✓ Consulte a las escuelas sobre los planes con los que cuentan para reunir a los niños con sus padres.
- ✓ Planifique con tiempo la asistencia de ayudantes capacitados para las evacuaciones.
- ✓ Preste una llave a sus amigos de confianza en caso de que haya que rescatar a sus mascotas.



LISTA DE OTROS CONSEJOS IMPORTANTES.





Tenga medicamentos y fuentes de energía eléctrica adicionales:



Muchas personas no pueden estar tres días sin tomar sus medicamentos. Otras necesitan electricidad para alimentar sus equipos y dispositivos.

- ✓ Lleve medicamentos adicionales cuando salga de su casa.
- ✓ Tenga una copia de su información médica importante, incluyendo recetas y los nombres de sus médicos.
- ✓ Hable con su médico o solicite a su farmacia que reabastezca sus medicamentos recetados cuando le queden pocas dosis.
- ✓ Almacene los medicamentos siguiendo las instrucciones y cargue los equipos y los dispositivos.
- ✓ Tenga un plan de respaldo para cargar y reponer sus dispositivos esenciales.



Disminuya su estrés: reduzca el estrés físico y mental planificando con anticipación.

- ✓ Marque **211** para encontrar refugios para necesidades específicas.
- ✓ Coloque una etiqueta con su nombre e información de contacto en los artículos de su bolso para emergencias.
- ✓ Regístrese para recibir alertas de su empresa de servicios públicos sobre cortes de energía.
- ✓ Empaque insumos médicos y de comunicación especializados.
- ✓ Aprenda cómo ayudar a las personas con discapacidades y con necesidades funcionales y de acceso. Visite **Ready.gov/Disability** para obtener más información.
- ✓ Incluya artículos de bienestar (como juegos, libros, fotos, etc.) en sus kits.





6. MÁS INFORMACIÓN: CONSEJOS PARA CIRCUNSTANCIAS VARIAS

Los desastres son un desafío para todos. Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes al momento de prepararse para un desastre. Tanto usted como sus seres queridos se beneficiarán de planificar con antelación.

PREPÁRESE



Mujeres embarazadas

Pregunte a su médico cómo acceder a atención médica o dar a luz en medio de un desastre.

Planifique con tiempo cómo evitar el aire contaminado, el agua tóxica y la comida nociva para la salud.

Informe al personal del refugio sobre su embarazo.



Padres de niños pequeños

Si consumen leche de fórmula, almacene mucha cantidad de agua limpia y leche de fórmula. Considere a la fórmula como una opción de respaldo, aunque no la consuma regularmente.

Consiga o construya un portabebés en caso de que necesite caminar distancias largas cargando al bebé.

Familiarícese con el plan de seguridad del cuidador de su bebé.



Cuidadores

Elabore un plan de emergencia con la persona bajo su cuidado.

Establezca una red de apoyo que incluya a otras personas aparte de usted.

Ayude a la persona bajo su cuidado a empacar los suministros que necesita.



Hable con personas en las que confíe en clínicas médicas, escuelas, comunidades religiosas, grupos de apoyo para la salud, instituciones de vivienda asistida, agencias de servicios sociales y centros para la vida independiente. A continuación, le presentamos algunos consejos de seguridad que podrían ser útiles.

PREPÁRESE



Personas con mascotas o animales de servicio

Si es posible, coloque a su mascota un identificador y un microchip.

Empaque comida, agua y comprobantes de vacunas.

Busque en su área hoteles que acepten mascotas. BringFido.com, DogFriendly.com y PetsWelcome.com son recursos útiles para obtener más información. La Americans with Disabilities Act (Ley de Estadounidenses con Discapacidades) permite el ingreso de animales de servicio a hoteles y refugios.



Adultos mayores

Establezca una red de apoyo personal que incluya familiares, amigos y otras personas que puedan asistirlo durante las emergencias. Acceda a más información en **Ready.gov/Older-Adults**.

Deje notas con los números de teléfono de emergencia y de sus familiares cerca de los teléfonos.

Pregunte sobre los planes de emergencia en su comunidad de jubilados o de personas mayores.



Comunidades rurales

Comparta las alertas mediante cadenas telefónicas o redes de radioaficionados.

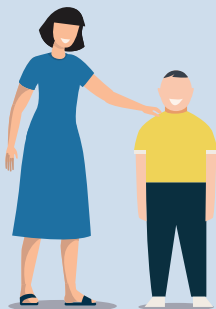
Reúnase con sus vecinos para hablar sobre las formas en que se pueden brindar apoyo.



6. MÁS INFORMACIÓN: CONSEJOS PARA CIRCUNSTANCIAS VARIAS

Para acceder a recursos y consejos adicionales sobre cómo prepararse, comuníquese con su centro de vivienda independiente local. **Obtenga más información en WASILC.org.**

PLANIFIQUE CON ANTELACIÓN



Personas con discapacidades en el desarrollo

Identifique a las personas a las que puede acudir en caso de que ocurra un desastre.

Organice un plan junto con su red de apoyo.

Practique su plan para sentirse más seguro.



Personas con discapacidades en el habla y la comunicación

Lleve una tarjeta con instrucciones que indiquen cómo pueden comunicarse con usted.

Lleve dispositivos tecnológicos, tarjetas con frases o tableros de comunicación.

Aprenda a reemplazar su dispositivo de asistencia si se rompe o se pierde.



Personas con discapacidades motoras u otras discapacidades físicas

Planifique sus opciones de transporte con personas de confianza.

Haga un plan en caso que las rampas o barandillas estén dañadas.

Evacúe el lugar lo más rápido posible para tener más tiempo para salir a salvo.



Visite **Ready.gov/Disability** para obtener más guías sobre discapacidades específicas e información sobre preparación para personas con discapacidad.



PLANIFIQUE CON ANTELACIÓN



Personas con movilidad reducida

Organice un traslado compartido si debe evacuar.

Considere usar el transporte público, ya que en los casos de desastre suele ser gratuito.

Planifique con antelación el acceso a un medio de transporte accesible.



Personas con Limited English Proficiency (dominio limitado del inglés)

Busque fuentes de la comunidad confiables para hablar sobre sus opciones para mantenerse a salvo.

Pida a sus familiares o amigos bilingües que le transmitan la información de emergencia.

Investigue cuáles de los medios de noticias o redes sociales que sigue proporcionan alertas e información sobre emergencias.



Personas que son nuevas en el área

Aprenda los sistemas de emergencia básicos, como registrarse para recibir alertas de emergencias.

Conozca los peligros de la zona.

Busque fuentes confiables para obtener información precisa sobre emergencias.



6. MÁS INFORMACIÓN: BÚSQUEDA DE PELIGROS EN EL HOGAR

Asegúrese de que su casa sea un lugar seguro mientras ocurren emergencias y desastres. Elimine y corrija los posibles factores que podrían suponer un riesgo haciendo una búsqueda de peligros en su hogar.

✓ **Piense en las situaciones de peligro que podría haber en su área. ¿Qué riesgos potenciales podría haber en su casa?**

- **Entre en cada habitación y piense en las siguientes preguntas:**
 - ¿Qué pasaría si hubiera un terremoto ahora mismo?
 - ¿Y si hubiera un corte de electricidad?
 - ¿Qué sucedería si se desatara un incendio en esta habitación?
- **Haga una lista con los aspectos que habría que cambiar para mejorar la seguridad.**

ESTA LISTA LO AYUDARÁ A COMENZAR

En todas las habitaciones de la casa:

✓ **Seguridad general:**

- Asegure los muebles y los objetos grandes que podrían caer durante un terremoto o que un niño podría empujar o tirar, como estanterías, aparadores y calentadores de agua.
- Sujete los objetos que están colgados o montados sobre las paredes, como obras de arte, fotografías, televisores y artículos grandes colocados sobre las estanterías.
- Fije las alfombras y los cobertores de los pisos para evitar caídas.

✓ **Medidas de seguridad contra incendios:**

- Controle que los detectores de humo y de monóxido de carbono estén funcionando bien. Comuníquese con el departamento de bomberos de su zona si fuera necesario.
- Asegúrese de contar con un extintor de incendios y aprenda a usarlo.

✓ **Seguridad en materia de electricidad**

- Verifique que se pueda acceder fácilmente al panel de electricidad.
- Revise los cables y los tomacorrientes.
 - Trate de no sobrecargar los enchufes. Use extensiones si necesita cargar más dispositivos.
 - Evite conectar varias extensiones juntas. Tampoco se deben conectar extensiones unas con otras.
 - Evite dejar cables colgando. Adhiera los cables a las paredes y a los pisos usando organizadores de cables, fundas o cinta adhesiva. Enrolle los cables muy largos de forma ordenada y segura.



Invierta en mejoras para el hogar: revise si hay tomacorrientes con ground fault circuit interrupters (interruptores de circuito por falla a tierra, GCFI) en la cocina, en los baños y cerca de otras fuentes de agua.



REVISE CADA HABITACIÓN DE SU CASA:

✓ En la cocina:

- Compruebe que haya un extintor de incendios ABC en su cocina guardado de forma segura y que sea fácilmente accesible.
 - Aprenda otras dos maneras de apagar el fuego: tenga cerca la tapa de una cacerola y bicarbonato de sodio o harina mientras cocina.
- Guarde los químicos domésticos de forma segura y fuera del alcance de niños y mascotas. Evite la acumulación en la zona de almacenamiento, asegúrese de que las etiquetas de los productos sean adecuadas y nunca mezcle los productos químicos o limpiadores.
- Guarde de forma segura los cuchillos afilados y los electrodomésticos.

✓ En la sala de estar o sala familiar:

- Evalúe los posibles riesgos de incendio. ¿Hay alguna chimenea? ¿Les gusta prender velas en la casa? ¿Hay algún fumador? ¿Las lámparas y estufas se encuentran a una distancia segura de las cortinas y otras telas sueltas?

✓ En las habitaciones:

- Asegúrese de que las salidas estén despejadas. Fije los objetos o muebles grandes que pudieran caer o bloquear las salidas.
- Los generadores de calor deben tener un temporizador y estar alejados de los objetos que podrían incendiarse.

✓ En la lavandería o el cuarto de servicio:

- Mantenga los filtros para pelusas limpios y funcionales. Compruebe también que la manguera de ventilación esté limpia.
- Asegure los aparatos grandes con correas.
- Guarde de forma segura los limpiadores y los químicos.

✓ En la cochera, el cobertizo, el ático o el espacio de guardado:

- Los químicos y materiales peligrosos, como combustibles y gasolina, deben estar almacenados de forma segura, firmemente sellados y con etiquetas legibles. Mantenga los espacios libres de escombros y deje todos estos objetos fuera del alcance de los niños.
 - Guarde los aceites usados o los trapos grasosos en un contenedor metálico sellado.
 - Deseche de forma correcta los químicos y combustibles sin usar.
- Asegúrese de que las estanterías y otros muebles estén fijos en su lugar.
- Mantenga en buenas condiciones los pasillos y procure que las herramientas estén al alcance si se necesitan.
- Siga las instrucciones de seguridad de los fabricantes cuando use o almacene herramientas eléctricas.



Tenga en cuenta la antigüedad de su casa. Podría ser una buena idea adaptar la estructura para que soporte terremotos. Ingrese en www.wabo.org/earthquake-home-retrofit para obtener más información.

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR EN SU HOGAR





7. PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA: CONSEJOS DE SEGURIDAD: TERREMOTOS

ANTES



Fije los objetos o muebles altos o grandes que pudieran caer o bloquear las salidas.



Adhiera correctamente a la pared los objetos colgantes. Asegure los objetos pesados o frágiles, o muévelos a los estantes inferiores.



Descargue la aplicación gratuita MyShake para recibir alertas de terremotos.



Practique la maniobra de agacharse, cubrirse y agarrarse.



Aprenda a cerrar el gas, la electricidad y el agua.

DURANTE



No corra hacia afuera. Colóquese debajo de una mesa o un escritorio.



Si está en la cama, acuéstese boca abajo y cúbrase la cabeza y el cuello con la almohada.



Si está en el exterior, aléjese de cualquier objeto que pueda derrumbarse.



Si está conduciendo, estacione con cuidado y aléjese de edificios, árboles, puentes, torres de electricidad y otras estructuras.



Si está en el interior, manténgase allí. Evite los marcos de las puertas.

CONSEJOS DE SEGURIDAD: TERREMOTOS



DESPUÉS



Prepárese para los temblores posteriores y para un posible tsunami.



Controle si está herido.



Busque si hay peligros potenciales.



Si se encuentra en un edificio dañado, salga al exterior.



Si está atrapado, envíe un mensaje de texto o haga ruido para indicar su ubicación.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

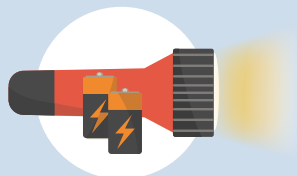


CONSEJO: Hable con su agente de seguros sobre la cobertura ante terremotos.



CONSEJOS DE SEGURIDAD: CORTES DE ENERGÍA

ANTES



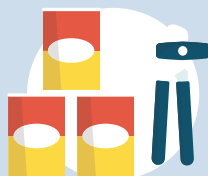
Prepare linternas y faroles, pero no velas.



Tenga cargadores portátiles cargados y listos.



Mantenga el tanque de combustible al menos con la mitad de la carga.

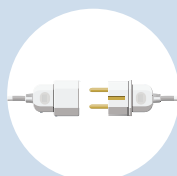


Compre comida que no se pudra y que no necesite cocción.



Aprenda a mantener la comida y los medicamentos refrigerados mientras haya un corte de energía.

DURANTE



Desconecte los electrodomésticos y dispositivos electrónicos para evitar que se dañen.



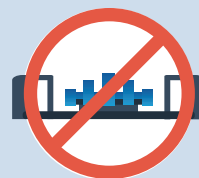
Deje una luz encendida.



Trate de no abrir el refrigerador ni el congelador para mantener la temperatura de los alimentos.



Use generadores, estufas portátiles y parrillas en el exterior y a una distancia segura de las ventanas y de los sistemas de ventilación.

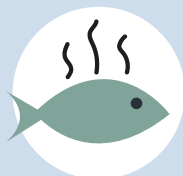


No use estufas a gas para calentarse.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Deseche la comida que le genere dudas o que se haya echado a perder.



Enchufe y encienda los electrodomésticos y dispositivos electrónicos.



Reabastezca los suministros usados.



Vuelva a cargar los cargadores portátiles.



Preste atención a los riesgos eléctricos de su área.

¿FUNCIONÓ ESTO?



¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?



Si depende de la energía eléctrica para mantener equipos médicos, planifique con tiempo. Tenga una batería de repuesto o aprenda a usar métodos de carga alternativos.



CONSEJOS DE SEGURIDAD: CIBERATAQUES

ANTES



Use contraseñas seguras, evite repetirlas y use autenticación de factores múltiples.



Revise la actividad de sus cuentas bancarias y su crédito de forma regular.



Limite la información personal que comparte en línea.



Proteja la red de su hogar. Haga copias de seguridad de sus archivos periódicamente.

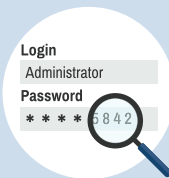


Nunca abra enlaces sospechosos ni responda preguntas de personas que no conoce.

DURANTE



Denuncie las actividades sospechosas en sus cuentas (bancos, créditos, redes sociales, correo electrónico, etc.).



Cambie inmediatamente las contraseñas de todas sus cuentas digitales.



Considere apagar el dispositivo y llevarlo a un profesional para que lo revise y lo repare.



Avise a su trabajo, a su escuela o a otros usuarios del sistema que conozca.



No dude en pedir asistencia. Los ciberataques son comunes.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Inscríbase en un programa de protección de robo de identidad.



Establezca recordatorios para actualizar las contraseñas con regularidad.



Comparta su experiencia con amigos y familiares.



Notifique a las personas que podrían haber sido afectadas.



Revise los ajustes de seguridad de sus dispositivos y redes sociales.

¿FUNCIONÓ ESTO?



¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?



CONSEJOS DE SEGURIDAD: PANDEMIAS

ANTES



Revise y comprenda las políticas de su seguro de salud.



Aprenda la forma en que se propagan las enfermedades.



Aprenda y practique formas de prevenir enfermedades.



Mantenga actualizadas sus vacunas y los refuerzos.



Haga copias digitales protegidas por contraseña de sus documentos médicos y otra documentación importante.

DURANTE



Quédese en su casa si se enferma o siente síntomas.



Siga las últimas directivas de las autoridades sanitarias sobre cómo mantenerse sano y a salvo.



Mantenga buenos hábitos de salud personal.



Comparta información correcta sobre la enfermedad.

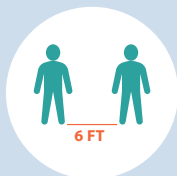


Es normal sentir ansiedad y estrés.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Continúe tomando medidas de protección.



Hable con sus familiares sobre lo que aprendió. Actualice su plan de emergencia si fuera necesario.



Siga las directivas de salud pública sobre las vacunas y los refuerzos recomendados.



Aprenda maneras de ayudar a su comunidad a recuperarse de los impactos de una pandemia.



Comparta sus experiencias para ayudar a enseñar a otras personas.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



CONSEJOS DE SEGURIDAD: ÉPOCA INVERNAL

ANTES



Revise los pronósticos del tiempo.
Conozca los riesgos de las tormentas
invernales.



Compre con bastante
anticipación los suministros
necesarios.



Prepare su hogar y su vehículo
para soportar las tormentas y las
temperaturas bajo cero.



Esté listo para quedarse en
su casa por varios días.



Aprenda los síntomas de las
enfermedades relacionadas
con el frío.

DURANTE



Quédese en su casa y evite
viajar si es posible.



Limite el tiempo que
pasa en el exterior. Use
varias capas de ropa.



Solo use generadores y
parrillas en el exterior.



Manténgase en
contacto con sus
vecinos.



Preste atención a
los síntomas de
las enfermedades
relacionadas con el frío.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Mantenga despejadas las aceras y los caminos que están fuera de su casa.



Reemplace los suministros usados.



Prepárese para enfrentar problemas meteorológicos adicionales.



Controle los posibles peligros cerca de su casa (árboles caídos, tendidos eléctricos, tráfico, etc.).



Revise si su casa tiene daños y que los detectores de monóxido de carbono sigan funcionando.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



CONSEJOS DE SEGURIDAD: INUNDACIÓN

ANTES



Mantenga limpios las tuberías y los desagües.



Use contenedores impermeables para proteger documentos y objetos de valor.



Adquiera un seguro contra inundaciones. Tome fotos de sus objetos valiosos.



Mantenga el tanque de combustible al menos con la mitad de la carga.



Aprenda rutas de escape para llegar a terrenos más altos.

DURANTE



Quédese en su casa y evite viajar si es posible.



Nunca camine ni nade por lugares inundados. 6 pulgadas de agua en movimiento bastan para tumbar a una persona adulta.



Evite conducir por calles inundadas. 12 pulgadas de agua en movimiento son suficientes para arrastrar un automóvil.



Tenga cuidado con los posibles desprendimientos y corrimientos de tierra.



Preste atención a las actualizaciones meteorológicas y a las alertas de emergencia.



Si su vehículo queda atrapado en aguas corrientes, manténgase adentro. Si el agua está subiendo, trepe al techo del vehículo.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



El agua de las inundaciones suele mantenerse por mucho tiempo.



Evite caminar o conducir por lugares inundados. El agua de las inundaciones puede estar contaminada.



No regrese a las áreas evacuadas hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.



Tenga cuidado con las plagas y los objetos que puedan estar contaminados en su casa.

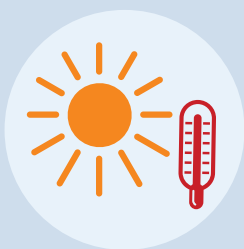


Registre todos los daños.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

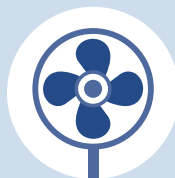


CONSEJOS DE SEGURIDAD: CALOR EXTREMO

ANTES



Si tiene equipos de aire acondicionado, haga que los revisen periódicamente.



Aprenda otras formas de mantener fresca su casa.



Mantenga contacto con sus seres queridos y con sus vecinos vulnerables.



Aprenda las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.



Identifique lugares cercanos que cuenten con aire acondicionado, como centros comerciales, cines y bibliotecas, a los que pueda acudir para evitar el calor.

DURANTE



Beba más agua y bebidas sin azúcar ni cafeína.



Evite hacer actividades al aire libre o que requieran esfuerzo.



Use ropa suelta, liviana y de colores claros.

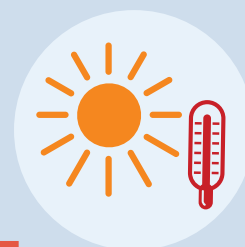


Mantenga contacto con sus seres queridos y con sus vecinos vulnerables.



Preste atención a las señales y a los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor. Busque atención médica si la necesita.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Reabastezca los suministros.



Continúe el contacto con sus seres queridos y con sus vecinos vulnerables.



Busque atención médica si la necesita.



Limpie y cambie los filtros de los ventiladores y de los equipos de aire acondicionado.



Continúe prestando atención a las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



CONSEJOS DE SEGURIDAD: HUMO/CALIDAD DEL AIRE

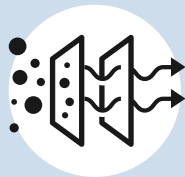
ANTES



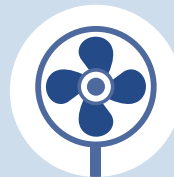
Regístrese en el sistema de alertas y avisos de su comunidad.



Aprenda cómo acceder a información y pronósticos sobre la calidad del aire.



Asegúrese de que el sistema HVAC y los filtros de aire de su casa estén limpios. Cámbielos regularmente.



Aprenda a construir un ventilador de filtro casero, si es necesario.



Guarde mascarillas N95 en su casa y en su vehículo.

DURANTE



Revise la información y los pronósticos sobre la calidad del aire.



Confíe en sus sentidos: si puede ver, oler o saborear algo extraño, ingrese a un lugar cerrado.



Disminuya la actividad física.

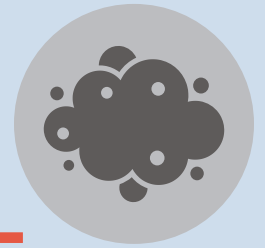


Limite el tiempo que pasa afuera; use una máscara de protección si debe salir.



Aprenda los factores que aumentan los riesgos. Sepa los riesgos que corren sus familiares según su edad y estado de salud.

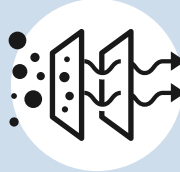
PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Reabastezca los suministros usados.



Cambie los filtros de aire de su sistema HVAC o ventilador de filtro.



Tenga en cuenta los efectos persistentes sobre la salud.



Hable con sus familiares sobre lo que aprendió. Actualice sus planes de emergencia si fuera necesario.



Limpie las superficies interiores para eliminar las cenizas o el polvo acumulados. Use una mascarilla para evitar la inhalación de partículas mientras limpia.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

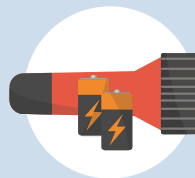


CONSEJOS DE SEGURIDAD: INCENDIOS FORESTALES

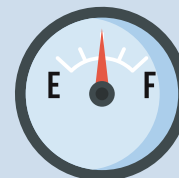
ANTES



Una bandera roja significa que debe prepararse DE INMEDIATO.



Haga planes para los cortes de energía. No use velas.



Mantenga el tanque de combustible al menos con la mitad de la carga.



Haga copias de sus documentos importantes.



Deje un espacio entre su casa y las plantas del exterior.

DURANTE



No se quede a "ver qué pasa". Salga apenas se lo indican.



Si hay humo, use una mascarilla. Si es posible, quédese adentro.



Cierre todas las puertas y ventanas.



Escuche las noticias y alertas de emergencia para recibir instrucciones adicionales.



Prepare a sus mascotas para evacuar.



CONSEJO: Para acceder a más consejos de seguridad sobre incendios forestales, revise el programa FireWise en: nfpa.org/public-education.

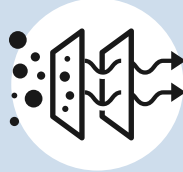
PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Reabastezca los suministros usados.



Cambie los filtros de aire de su sistema HVAC o ventilador de filtro.



Tenga en cuenta los efectos persistentes sobre la salud.



Hable con sus familiares sobre lo que aprendió. Actualice sus planes de emergencia si fuera necesario.



No regrese a las áreas evacuadas hasta que las autoridades indiquen que es seguro hacerlo.

¿FUNCIONÓ ESTO?



¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with multiple horizontal lines for writing.

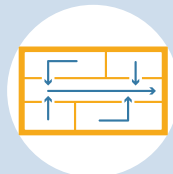


CONSEJOS DE SEGURIDAD: FUEGO ESTRUCTURAL

ANTES



Sepa cómo llamar al 911. Asegúrese de que su póliza de seguros se encuentre al día.



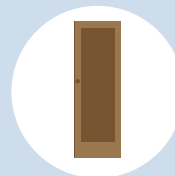
Desarrolle y practique un plan de evacuación para su familia. Incluya un lugar de encuentro y, al menos, dos maneras de salir de cada habitación.



Instale detectores de humo y de dióxido de carbono en su casa. Revise el estado de las baterías dos veces al año.



Tenga en su casa un extintor de incendios y aprenda a usarlo.



Duerma con las puerta de la habitación cerrada.

DURANTE



Llame al 911.



Evacúe el lugar. Cierre las puertas y ventanas mientras sale.



Si no puede escapar, asegúrese de que la puerta esté cerrada. Indique su ubicación a los primeros socorristas que acudan a su llamado.



Revise que todos los miembros de su familia y las mascotas hayan salido de la casa.



Una vez que haya salido, no vuelva a entrar al edificio. Comuníquese con los socorristas.

PREPÁRESE PARA LOS PELIGROS DE SU ZONA



DESPUÉS



Comuníquese con su compañía de seguros y registre los daños.



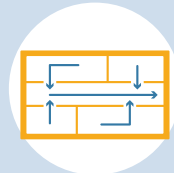
Investigue las organizaciones y los programas comunitarios locales que puedan brindarle asistencia.



Reemplace los detectores de humo y de monóxido de carbono.



Comuníquese con sus familiares y amigos para decirles que se encuentra bien.



Revise lo que aprendió y actualice los planes de evacuación.

¿FUNCIONÓ ESTO?

¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



**CONSEJOS DE
SEGURIDAD:** _____



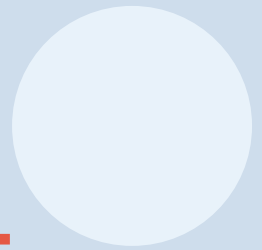
ANTES _____



DURANTE _____



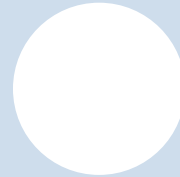
CONSEJOS DE SEGURIDAD: _____



DESPUÉS



Two horizontal dashed lines for writing.



Two horizontal dashed lines for writing.



Two horizontal dashed lines for writing.

Two horizontal dashed lines for writing.

Two horizontal dashed lines for writing.

¿FUNCIONÓ ESTO?



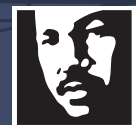
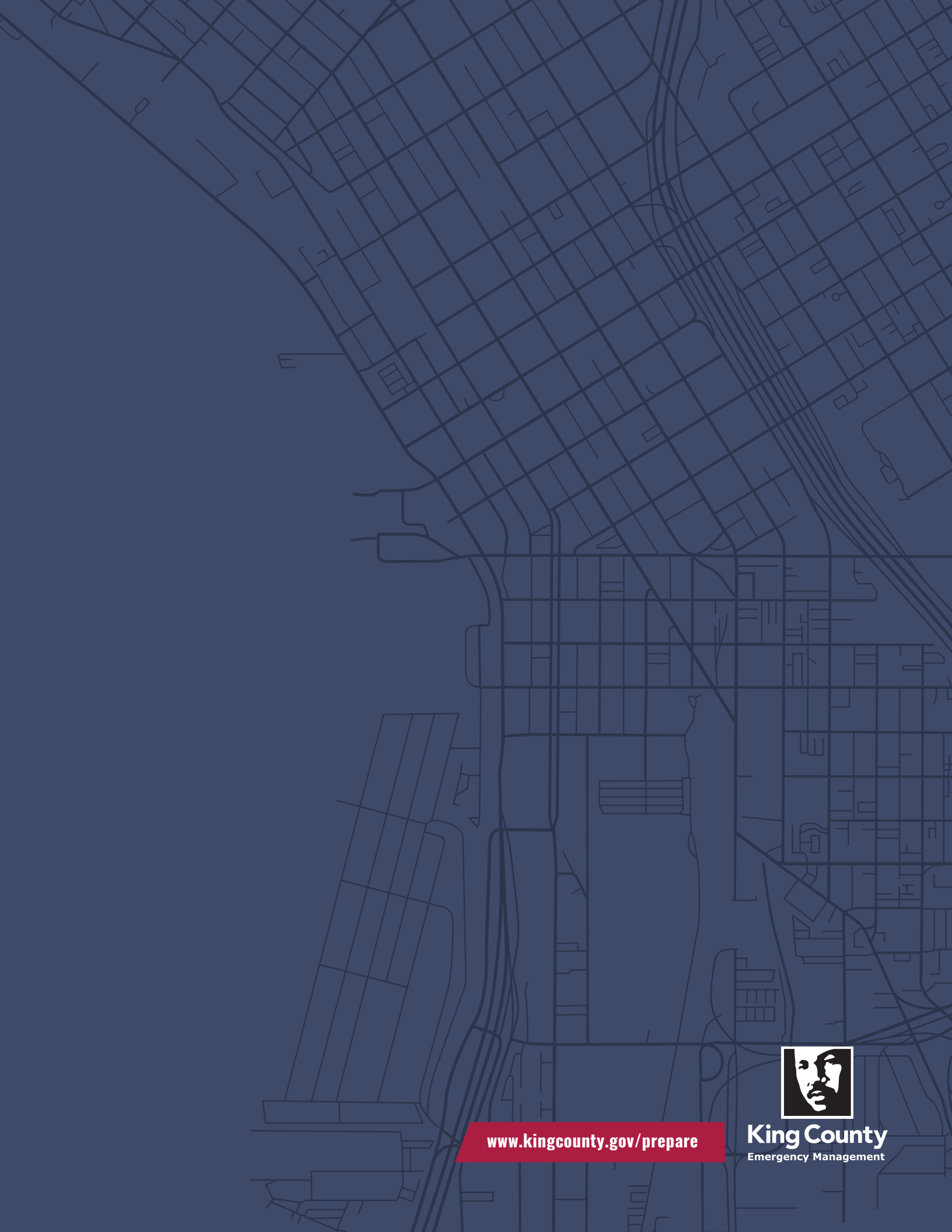
¿QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO? ¿QUÉ HARÍA DE FORMA DIFERENTE?

Eight horizontal dashed lines for writing.

NOTAS ADICIONALES



A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing notes.



King County
Emergency Management

www.kingcounty.gov/prepare