

Folleto de Preparación





homeforward



Tabla de Contenidos

Carta a los Residentes	8	Crea un Equipo de Apoyo Personal	40
¿Por qué prepararse?	9	Conéctate	41
Conoce los Peligros en Tu Zona	10	Infórmate	42
Emergencia en el ascensor	11	Organice un Plan de Comunicación	45
Pandemia	13	Información de Contacto del Hogar	45
Cortes de Luz	15	Contactos de Emergencia Personales	46
Tormentas invernales y frío extremo	17	Proveedores de Atención Médica	46
Calor extremo	19	Información de Escuela/Guardería	46
Incendios en el hogar	22	Asistente de Cuidado Personal	47
Incendios forestales y calidad del aire	25	Información de Mascotas y Animales de Apoyo	47
Inundaciones	27	Información Veterinaria	47
Desplazamiento de tierra	29	Información del Lugar de Trabajo	47
Terremotos	31	Información Bancaria	48
Erupciones volcánicas	34	Información de Seguro	48
Tirador activo	35	Contactos de Emergencia	50
Preocupaciones generales de seguridad	37	Cuándo llamar al 9-1-1	50
Conéctate	38	Policía y Bomberos (No-Emergencia)	51
Crea una Red Social	39	¡Prepárate!	54

Crea un Plan para el Hogar	54	Dueños de Mascotas/Animales de Apoyo	77
Evaluación de Capacidades/Necesidades Personales	56	Evaluación de Necesidades de Animales	77
Información Médica	60	Planifique con Anticipación	78
Reúna Documentos de Emergencia	62	Reúna Suministros de Emergencia	81
Plan de Refugio	63	Planificación con Presupuesto Limitado	83
Refugio en el Lugar	66	Mantener sus Suministros	85
Protege tu hogar y tus pertenencias personales	67	Opciones de Almacenamiento	85
Personas con Necesidades Adicionales	69	Apéndice	87
Comunicación con su Equipo de Apoyo Personal	69	Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales	87
Personas con Discapacidades Físicas o Cognitivas	70	Tarjetas de Contacto de Emergencia	99
Evacuaciones de Emergencia	73	Evaluación de Necesidades de Animales	101
Hogares con Menores	75	Lista de Suministros	107
Comunicación con Menores	75	Recursos Adicionales	108
EC (Contactos de Emergencia) en el Teléfono	76		

¡Bienvenidos al Folleto de Preparación para Residentes!

Este folleto fue creado como una herramienta para ayudar a las personas que viven en nuestras comunidades a prepararse para emergencias y desastres naturales. Home Forward organizó conversaciones en grupos pequeños con 165 de nuestras y nuestros residentes. Hablaron sobre qué recursos e información necesitaban para estar mejor preparados. Este folleto fue creado para responder a esas necesidades.

Este folleto incluye:

- Diferentes tipos de peligros,
- Cómo construir una red social,
- Formas de preparar a nuestro hogar para emergencias,
- Cómo responder a diferentes tipos de desastres naturales.

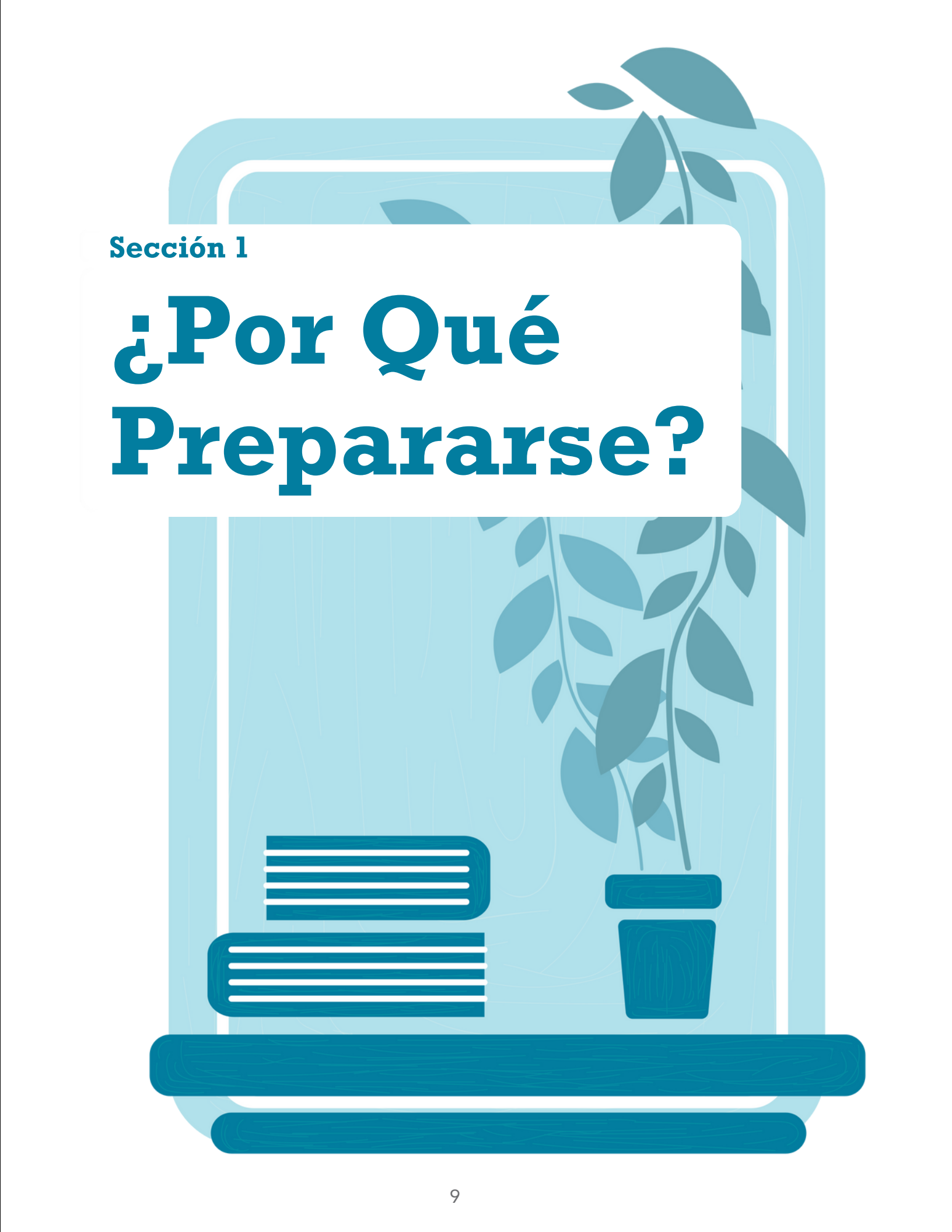
También contiene recursos para personas con discapacidades y necesidades adicionales, hogares con niñas, niños y adolescentes, y personas con mascotas o animales de apoyo/servicio.

Queremos reconocer que algunos de los escenarios mencionados en este folleto pueden resultar inquietantes. Es importante hablar sobre cómo prepararse antes de que ocurra una emergencia, para saber cómo manejar situaciones difíciles. El objetivo de Home Forward es brindar a nuestras y nuestros residentes las herramientas que necesitan para estar “preparados, no asustados”.

La información en la sección del cuaderno de ejercicios es para tu uso personal. Si decides compartirla, por favor asegúrate de hacerlo solo con personas de confianza.

Pensar con anticipación y prepararse para lo desconocido puede ser difícil. ¡Esperamos que los recursos proporcionados ayuden a fortalecer y empoderar a nuestra comunidad!

Gracias,
Home Forward

The background features a light blue bookshelf with several books. On the right side, there is a potted plant with green leaves. The title and section header are overlaid on a white rectangular box.

Sección 1

¿Por Qué Prepararse?

Conoce los Peligros en Tu Zona

Conocer los distintos tipos de emergencias puede ayudarte a ti y a tu comunidad a planificar con anticipación. Algunas preguntas que puedes hacerte incluyen:

- ¿Cuáles son algunas emergencias que pueden ocurrir en tu unidad, edificio o comunidad?
- ¿Alguna de estas es prevenible?
- ¿Cómo puedes prepararte tú y/o tu familia?
- ¿Cómo puedes trabajar con tus vecinos y tu comunidad para planificar y prepararte antes de que surja una emergencia?



¿Qué emergencias podrían ocurrir en tu zona?

(Marca todas las que apliquen)



- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Emergencias en ascensores | ☐ Calor extremo | ☐ Terremotos |
| ☐ Pandemias | ☐ Incendios domésticos | ☐ Inundaciones |
| ☐ Cortes de luz | ☐ Incendios forestales/mala calidad del aire | ☐ Erupciones volcánicas |
| ☐ Tormentas/clima frío | ☐ Deslizamientos de tierra | ☐ Tirador activo |

¿Se te ocurre alguna otra que no esté mencionada arriba?

☐ _____

☐ _____

☐ _____

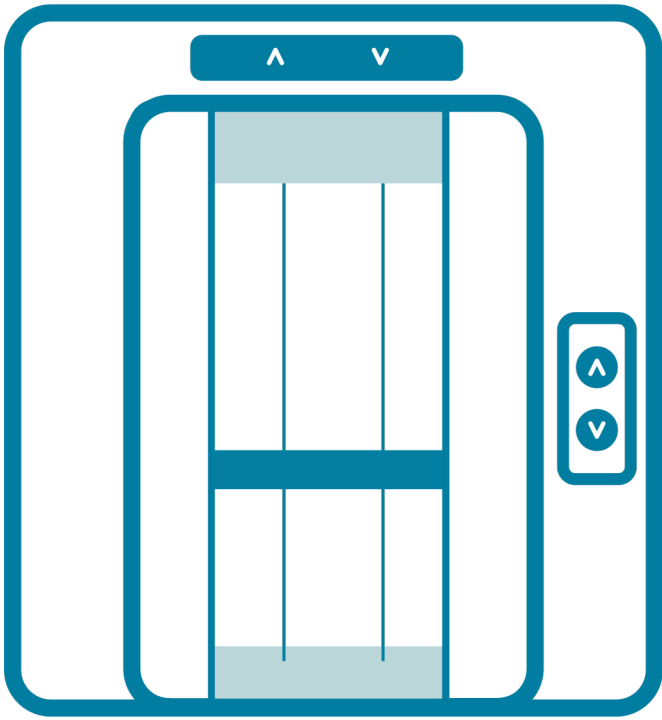
☐ _____

Emergencia en el Ascensor

Ocorre cuando un ascensor se descompone o se detiene entre pisos. Si estás dentro del ascensor cuando esto sucede, intenta mantener la calma y sigue los pasos de seguridad.

Seguridad en el Ascensor

Aunque los ascensores pueden ser muy útiles para desplazarte por tu edificio, es importante usarlos de manera segura y planificar para una posible emergencia en el ascensor.



Cómo Prevenir una Emergencia

Da espacio a las personas que salen del ascensor.

No sobrecargues el ascensor

Espera el siguiente si está muy lleno.

No detengas la puerta mientras se cierra

Es peligroso detenerla con las manos, pies, bastones u otros objetos.

No fuerces las puertas ni intentes salir de un ascensor en movimiento.

Mira dónde pisas al entrar y salir del ascensor

Evita tropezar en superficies irregulares.

Sujeta firmemente a niñas, niños y mascotas.

Mantente alejado de las puertas mientras se cierran

Mantén la ropa, manos y otros objetos fuera del área de cierre.

Prepárate para estar en tu unidad sin un ascensor funcionando durante varios días

Consulta la sección “Corte de Luz” para más información sobre cómo protegerte en caso de un apagón o si debes permanecer en tu apartamento varios días.



Qué Debes Saber si Quedas Atrapado en el Ascensor

1.....

Si hay un corte de luz, un generador activará un ascensor por un corto tiempo. Si tu edificio tiene dos ascensores, el otro bajará automáticamente al primer piso. Si el ascensor está descompuesto, se llamará a un técnico. Si hay alguien atrapado adentro, se llamará al departamento de bomberos.

2.....

Se encenderá una luz de emergencia dentro del ascensor.

3.....

Si presionas el botón de emergencia, la alerta se envía a un sistema de monitoreo. Algunos ascensores también tienen un sistema de altavoz para comunicación.

4.....

Se realizan inspecciones de seguridad cada mes.

Cómo Responder

Mantén la calma

El aire no es limitado; no te quedarás sin oxígeno.

Presiona el botón de "PHONE" o "HELP" para alertar a alguien que pueda ayudarte (por ejemplo: la compañía del ascensor, la compañía de alarmas, etc.)

Esto enviará la ubicación exacta del edificio y del ascensor donde te encuentras, para que el personal de rescate pueda responder.

Nunca intentes salir de un ascensor atascado

Espera a que llegue personal capacitado.

Además de presionar el botón de emergencia, llama a Administración de la Propiedad para informar de la emergencia (si tienes un teléfono celular disponible).

Evacuación de Emergencia

Si hay un incendio, un corte de luz u otra emergencia, NO uses el ascensor para evacuar el edificio. Si tienes limitaciones de movilidad u otras discapacidades físicas o sensoriales, consulta la sección "Evacuación de Emergencia" para instrucciones adicionales.



Pandemia

Un brote de una enfermedad nueva que se propaga entre un gran número de personas en un área geográfica amplia.

Antes

Trata de surtir tus medicamentos recetados antes de que se terminen

Esto podría evitar que te quedes sin medicinas durante una emergencia

Haz copias y versiones electrónicas de tus registros médicos

Puedes obtener ayuda para acceder a tus registros médicos electrónicos en diferentes lugares en <https://www.healthit.gov/topic/health-it-initiatives/blue-button>

Planifica cómo cuidar a quienes podrían tener mayor riesgo

Esto puede incluir a personas mayores y a personas con enfermedades crónicas

Conéctate con recursos locales

Crea una lista de organizaciones locales que brinden servicios y recursos a los que podrías acceder durante una emergencia (por ejemplo, servicios de alimentos, proveedores de salud mental o consejería, etc.)

Durante

Es importante recordar que una pandemia es una emergencia de salud pública - Escucha a las autoridades de salud pública para recibir actualizaciones sobre cómo responder en tu área

Practica Buenos Hábitos de Salud Personal

Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia

Frótate las manos con jabón durante al menos 20 segundos

Cubre tu boca y nariz al toser o estornudar
Muchas enfermedades se propagan a través de pequeñas gotas respiratorias

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca
Esto ayuda a reducir el riesgo de infección

Mantén distancia entre tú y otras personas
Los CDC recomiendan mantener al menos 6 pies (aprox. 2 metros) de distancia

Quédate en casa cuando estés enfermo/a, excepto para recibir atención médica
Para casos que no sean emergencias, llama a tu proveedor médico para pedir consejo o considera una visita por telemedicina

Limpia las superficies y objetos que se tocan con frecuencia al menos una vez al día
Esto incluye mesas, encimeras, interruptores de luz, manijas de puertas, tiradores de gabinetes, sillas de ruedas y otros dispositivos de asistencia

Piensa en cómo puedes separar a la persona enferma dentro de tu hogar, si es posible
Incluso colgar sábanas puede ayudar a reducir la propagación de algunas enfermedades

Mantente Conectado/a

Mantente informado/a

Sigue las noticias del Departamento de Salud Pública del Condado de Multnomah, la Oficina de la Gobernadora, la Autoridad de Salud de Oregón, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la Organización Mundial de la Salud

Mantente en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico

Revisa cómo están tus seres queridos y vecinos, especialmente quienes viven solos o tienen enfermedades crónicas y podrían necesitar ayuda

Cuida la salud emocional tuya y de otras personas en tu comunidad

Enfrentar un brote puede ser muy abrumador; es importante revisar cómo se sienten y apoyarse mutuamente

Protege a Todos los Miembros del Hogar

Si hay un menor viviendo en tu hogar, revisa las actualizaciones de su escuela o guardería. Algunas escuelas y organizaciones locales pueden cerrar y/o cambiar a clases en línea

Habla con niñas, niños y adolescentes sobre el brote

Trata de mantener la calma, explicar lo que está pasando y tranquilizarlos

Anima a tus hijos a evitar reunirse en espacios públicos

Motívalos a jugar al aire libre o en casa en lugar de reunirse en lugares concurridos

Busca atención médica si alguien presenta síntomas conocidos

Llama a tu proveedor antes de ir, si es posible, para recibir instrucciones

Cambios en Tu Lugar de Trabajo

Mantente informado/a sobre el plan de emergencia de tu empleador

Averigua cuáles son las políticas sobre licencias por enfermedad y si existen opciones de teletrabajo

Informa a tu lugar de trabajo si tu horario cambia

Esto incluye el tiempo que necesites faltar si tú o alguien en tu hogar se enferma



Cortes de Luz

Esto ocurre cuando se interrumpe el suministro eléctrico. Puede causar que los alimentos se descompongan, impedir el uso de dispositivos médicos, limitar el uso de ascensores para evacuar el edificio y más.

Antes

Haz una lista de los artículos que necesitas y que dependen de la electricidad

Mantén baterías adicionales y busca otras alternativas para satisfacer tus necesidades o las de otros miembros del hogar

Habla con tu proveedor médico sobre un plan para cortes de luz si usas dispositivos médicos eléctricos

Pregunta si existen alternativas para alimentar tu equipo médico

Habla con tu farmacéutico o proveedor médico sobre medicamentos que requieren refrigeración

Averigua cuánto tiempo pueden mantenerse a temperaturas más altas

Mantén cargados los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos

Abastécete de suministros

Baterías, linternas, medicamentos, etc.

Durante

Un corte de luz puede durar desde un par de horas hasta varios días - Evalúa cuáles serían tus necesidades durante un corte de luz y coméntalas con tu equipo de apoyo



Protégete

Limita abrir las puertas del refrigerador y del congelador

El refrigerador puede mantener los alimentos fríos por unas 4 horas y el congelador hasta 48 horas. Comer alimentos descompuestos puede enfermarte

No intentes usar un ascensor durante un corte de luz

Las personas con movilidad limitada deben conversar con su equipo de apoyo personal sobre cómo evacuar el edificio (consulta la sección "Emergencia en el Ascensor" para más información)

Apaga y desconecta los electrodomésticos y aparatos electrónicos

La energía podría regresar con "picos" y causar daños a tus aparatos eléctricos

No uses velas

Las velas pueden provocar incendios

No uses una estufa de gas ni una parrilla de carbón para calentar tu hogar

Si es necesario, intenta encontrar un lugar seguro en el edificio o en la comunidad para mantenerte caliente o fresco hasta que regrese la electricidad

Mantente Conectado/a

Regístrate para recibir alertas y sistemas de aviso locales

Mantente al día con los reportes del clima en tu área

Mantén una lista de tus proveedores de servicios

¿Qué compañía es responsable de tu servicio eléctrico? Llámalos si ocurre un corte de luz

Las personas con movilidad limitada o necesidades adicionales deben crear un equipo de apoyo

Identifica personas en el edificio que puedan ayudarte si hay un corte de luz

Revisa cómo están tus vecinos





Tormentas de Invierno y Frío Extremo

Pueden causar la pérdida de electricidad, calefacción y otros servicios y utilidades. Las tormentas de invierno también pueden provocar temperaturas extremadamente frías.

Antes

Planifica cómo cuidar a quienes podrían tener mayor riesgo

Esto incluye a personas mayores y a niñas y niños pequeños

Regístrate para recibir alertas y sistemas de aviso locales

Mantente al día con los reportes del clima en tu área

Abastécete de suministros

Ropa abrigada, medicamentos y alimentos no perecederos que no requieran cocinarse

Aprende a reconocer las señales de congelación (frostbite) e hipotermia

Durante

Las tormentas de invierno y el clima de frío extremo pueden durar desde un par de horas hasta varios días - Evalúa cuáles serían tus necesidades si tuvieras que quedarte en casa sin electricidad

Al Salir al Exterior

Si hay una advertencia de tormenta invernal, quédate en interiores y vístete abrigado

Si estás afuera, busca refugio inmediatamente

Limita el tiempo al aire libre

Si necesitas salir, asegúrate de usar ropa abrigada en capas y vigila señales de congelación e hipotermia

Evita conducir

La nieve y el hielo aumentan el riesgo de accidentes

Si necesitas manejar, guarda suministros adicionales en tu auto

Ropa abrigada (gorras, guantes, suéter, etc.), mantas, agua, refrigerios, etc.

Si quedas varado/a en tu auto, permanece adentro y usa la calefacción según lo necesites

Llama al (503) 823-3333 para ayuda o al 2-1-1 para actualizaciones

Si hay nieve, ten cuidado al usar la calefacción de tu auto

Un tubo de escape bloqueado puede causar una acumulación peligrosa de monóxido de carbono (CO) dentro del vehículo. Este gas no tiene color ni olor, y su exposición puede ser fatal rápidamente. Asegúrate de que el tubo de escape esté despejado antes de encender el auto o usarlo para calentarte

Protege tu Hogar

No uses una estufa de gas o una parrilla de carbón para calentar tu casa

Si es necesario, encuentra un lugar con calefacción llamando al 2-1-1 hasta que regrese la electricidad

Mantente Seguro/a en Clima Frío

Puedes seguir el acrónimo COLD (Cover, Overexertion, Layers, Dry / Cubrir, Sobre-esfuerzo, Capas, Seco) para mantener a los miembros del hogar seguros en la nieve y el clima frío.

Cover (Cubrir)

Cubre la cabeza, el cuello y las manos para evitar la pérdida de calor corporal usando gorro, bufanda, guantes, etc.

Overexertion (Sobre-esfuerzo)

Evita actividades que te hagan sudar. La ropa mojada hace que pierdas calor más rápido. Entra inmediatamente si comienzas a tiritar

Layers (Capas)

Usa más capas de ropa de las que normalmente usarías. Las capas adicionales ayudan a conservar el calor corporal

Dry (Seco)

Mantente lo más seco posible. Entra con frecuencia para calentarte y cámbiate a ropa seca según sea necesario

Reconoce y Responde

Frostbite (Congelación)

Una lesión causada por la congelación de la piel y los tejidos. Es más común en dedos de manos y pies, nariz, orejas, mejillas y mentón.

Reconoce

Piel fría con sensación de pinchazos, entumecimiento, piel azulada, blanca o amarillenta, piel dura o cerosa, o rigidez en las articulaciones

Responde

Sal del frío y entra en un lugar cálido y llama al 911 para recibir ayuda médica de emergencia. Sigue las instrucciones del 911. Usa el calor corporal para calentar. No masajees el área ni uses una almohadilla térmica



Hypothermia (Hipotermia)

Ocurre cuando la temperatura corporal baja peligrosamente (por debajo de 95°F / 35°C).

Reconoce

Adultos - Temblores, habla arrastrada, respiración superficial, agotamiento, poca energía, confusión, torpeza

Infantes - Piel muy roja y fría

Responde

Sal del frío y ve a un lugar cálido. Calienta el centro del cuerpo (pecho, cuello, cabeza y ingle). Mantente seco/a. Ponte capas de ropa abrigada y usa mantas



Calor Extremo



Un período de 2 o más días de calor y humedad altos con temperaturas alrededor de 90 grados. El calor extremo causa el mayor número de muertes anuales entre todos los peligros relacionados con el clima.

Antes

Planifica cómo cuidar a quienes podrían tener mayor riesgo

Ejemplos: personas mayores, niños pequeños, personas enfermas o con sobrepeso, y quienes tienen problemas de movilidad

Regístrate para recibir alertas y sistemas de aviso locales

Mantente al día con los reportes meteorológicos locales

Abastécete de suministros

Agua, bebidas con electrolitos, refrigerios ligeros, protector solar, hielo

Aprende las señales de enfermedades relacionadas con el calor

Durante

Es importante monitorear las condiciones climáticas durante el calor extremo, especialmente si planeas salir. Sigue los consejos a continuación para mantenerte seguro/a.

Advertencia de Calor Extremo

Bebe mucha agua

Evita líquidos con grandes cantidades de alcohol, cafeína y azúcar para prevenir la deshidratación

Evita sobreesforzarte

Vigila señales de enfermedades relacionadas con el calor, como agotamiento por calor

Usa ropa ligera y de colores claros

El algodón es ligero y absorbe fácilmente el sudor

Aplica compresas frías en las mejillas, las palmas y los pies

No dejes personas ni mascotas en un automóvil cerrado

Revisa cómo están tus vecinos

Al Salir al Aire Libre

Usa protector solar con un SPF de 15 o más y un sombrero

Aplica el protector solar 20 minutos antes de salir al sol

Toma descansos frecuentes para beber agua cuando trabajes o juegues al aire libre

Descansa en áreas con sombra o con aire acondicionado; bibliotecas, centros comerciales y otros espacios comunitarios son buenos lugares para refrescarse

Seguridad en Interiores

Reporta cualquier problema con tu unidad de aire acondicionado

Toma duchas o baños con agua fría frecuentemente para bajar tu temperatura corporal

Considera comprar un ventilador portátil para mantener fresco tu apartamento
Si es necesario, encuentra un lugar fresco con aire acondicionado para quedarte

Revisa el estado de activación de los Centros de Enfriamiento del Condado de Multnomah visitando <http://multco.us/help-when-its-hot>

En muchos Centros de Enfriamiento del Condado se permiten mascotas. Llama antes para confirmar

Seguridad para Mascotas y Animales de Apoyo/Servicio

Asegúrate de que tu animal tenga mucha agua

Puedes poner hielo en su tazón de agua

Evita sobreesforzar a tu mascota o a tu animal de apoyo/servicio en el calor

También necesitan descansos frecuentes.

Los animales se refrescan principalmente jadeando y a través de las almohadillas de sus patas

No dejes a los animales bajo la luz solar directa

No dejes a un animal en un automóvil

Si ves un animal en un auto caliente, llama a Multnomah County Animal Services

Dispatch al (503) 988-7387

Vigila señales de enfermedades relacionadas con el calor

Esto puede incluir jadeo excesivo, vómito o debilidad



Reconoce y Responde

Deshidratación

Ocurre cuando alguien no bebe suficientes líquidos.

	Adultos	Infantes
Reconoce	Sed extrema, orinar con menos frecuencia, orina oscura, fatiga, mareos, confusión, calambres	Boca y lengua secas, sin lágrimas al llorar, pañal seco por más de 3 horas, ojos o mejillas hundidos
Responde	Reemplaza los líquidos perdidos bebiendo agua o una bebida deportiva, como Gatorade, para reponer electrolitos	Infantes y niñas/os mayores de 1 año • Habla con un proveedor médico para recibir orientación • Ofrece líquidos adicionales como agua, soluciones de rehidratación oral (ORS) como Pedialyte o Enfalyte, caldos o sopas claras • Niñas y niños mayores pueden tomar paletas de electrolitos o gelatina Infantes menores de 1 año • Contacta al pediatra de tu bebé para determinar la mejor manera de rehidratarlo o si necesita una visita médica • Los infantes menores de 1 año no deben recibir agua ni otros líquidos sin supervisión médica, ya que puede afectar el equilibrio de electrolitos y ser dañino • Deben recibir solo leche materna o fórmula, ya que proporcionan la hidratación necesaria

Calambres por Calor

Espasmos musculares dolorosos e involuntarios que suelen ocurrir en condiciones de calor o humedad. Pueden ocurrir durante el ejercicio intenso o incluso en reposo. Son la forma más leve de enfermedad relacionada con el calor.

Reconoce

Dolor o espasmos musculares en el estómago, brazos o piernas

Responde

Ve a un lugar más fresco. Quítate capas de ropa. Toma pequeños sorbos de agua o una bebida deportiva para evitar náuseas o vómitos que pueden empeorar la deshidratación. Si los calambres duran más de una hora, busca ayuda médica.

Agotamiento por Calor

Puede ocurrir cuando estás expuesto/a a condiciones de calor o humedad. Si no se trata, puede avanzar a insolación, una condición potencialmente mortal.

Reconoce

Mucho sudor, piel pálida, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, desmayos, náuseas, vómitos.

Responde

Ve a un lugar más fresco. Quítate capas de ropa. Acuéstate boca arriba. Enfría tu cuerpo usando hielo, una toalla húmeda o un ventilador. Las compresas frías aplicadas en las mejillas, las palmas y las plantas de los pies ayudan a bajar la temperatura corporal. Toma pequeños sorbos de agua o una bebida deportiva para evitar náuseas o vómitos. Si los síntomas empeoran o duran más de una hora, busca ayuda médica.



Insolación (Heatstroke)

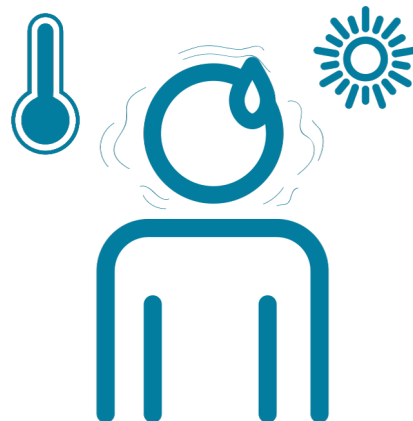
Ocurre cuando tu cuerpo se sobrecalienta peligrosamente. Puede suceder cuando estás sobreexpuesto/a a condiciones de calor o humedad. La insolación es una emergencia médica que requiere tratamiento inmediato.

Reconoce

Temperatura corporal extremadamente alta (103°F / 39.4°C o más), piel roja, caliente y seca, ausencia de sudor, mareos, confusión, inconsciencia.

Responde

Llama al 9-1-1 o lleva a la persona al hospital lo antes posible. Esta es una situación que pone en peligro la vida. Hasta que llegue la ayuda, intenta enfriar a la persona con hielo, toallas húmedas o un ventilador. Las compresas frías aplicadas en las mejillas, las palmas y las plantas de los pies ayudan a bajar la temperatura corporal.





Incendios en el Hogar

El fuego es rápido, caliente y mortal. Solo toma unos minutos para que el humo llene o las llamas envuelvan una vivienda. El humo y los gases tóxicos producidos por el fuego matan a más personas que las llamas. Es importante saber cómo prevenir y responder a un incendio para proteger a tu comunidad.

Antes

Crea un plan de escape en caso de incendio con todas las personas del hogar
¿Hay una forma alterna de salir de tu unidad? ¿Dónde se reunirán todos después de evacuar?

Las personas mayores y quienes tengan necesidades de acceso o funcionales deben hablar con vecinos, administradores de la propiedad y otras personas de confianza sobre su plan de escape en caso de incendio

Practica, practica, practica
Practica tu plan de escape por lo menos dos veces al año

Haz copias digitales de documentos importantes
Consulta la sección "Reúne Documentos de Emergencia" para más información

Considera obtener un seguro para inquilinos para cubrir artículos personales dañados
Consulta la sección "Seguro para Inquilinos" para más información

Habla con niñas y niños sobre los incendios
Enséñales los peligros del fuego y qué hacer durante un incendio en tu hogar

Prevención

Los incendios en el hogar pueden prevenirse. Sigue estos pasos sencillos para mantenerte seguro/a y proteger a tus vecinos.

No desactives la alarma de humo
Si hay algún problema con tu alarma, envía una solicitud de mantenimiento o comunícate con la administración de la propiedad

Permanece en la cocina cuando tengas comida en el horno o en la estufa
Apaga la estufa si necesitas salir de la habitación. Usa temporizadores para el horno

Mantén las mangas remangadas y el cabello recogido al cocinar

Mantén a niñas y niños lejos de las áreas de cocción para su protección
Al menos 3 pies alrededor de la estufa

Gira los mangos de los sartenes hacia adentro
No dejes que sobresalgan donde puedan ser golpeados accidentalmente o agarrados por un niño

Mantén la casa ordenada
Un apartamento desordenado puede ser un peligro de incendio o bloquear salidas durante una evacuación

Desconecta electrodomésticos cuando no los estés usando

No coloques bolsas de compras o comestibles sobre la estufa

No cuelgues toallas sobre las manijas frente a la estufa
Mantén agarraderas, manoplas y toallas alejadas de la estufa

No manipules tus Smart Burner

No guardes cosas dentro del horno o del microondas

No cubras los quemadores ni el horno con papel aluminio

No fumes dentro de tu apartamento
Usa las áreas designadas para fumar en el exterior

No uses velas

No almacenes materiales inflamables en tu apartamento
Llantas, gasolina, propano, sopletes, etc.

Durante

Durante un incendio, cada segundo cuenta. Revisa los pasos a continuación para estar mejor preparado/a para responder a una emergencia por incendio.

Usa un extintor solo si has recibido entrenamiento
Úsalo únicamente en incendios lo suficientemente pequeños para caber en un bote de basura pequeño

Sal del edificio lo más rápido posible
Toma tu "go-bag" solo si es seguro hacerlo

Toca las manijas y puertas con el dorso de tu mano antes de abrirlas

Si están calientes o hay humo saliendo por la orilla, no las abras y busca otra salida

Agáchate y arrástrate para evitar el humo y los gases tóxicos
El humo y los gases venenosos suben hacia el techo primero

Llama al 9-1-1 una vez que estés en un lugar seguro

Si tu ropa se enciende: ALTO, TÍRATE Y RODAR
Cubre tu rostro con tus manos y rueda de un lado a otro hasta que el fuego se apague

Si no puedes detenerte, tirarte y rodar, intenta sofocar las llamas con una manta, toalla, etc.
Busca atención médica para las quemaduras de inmediato

Si un miembro del hogar o animal está atrapado adentro, informa de inmediato al personal de respuesta
No entres a un edificio en llamas

Si estás atrapado/a dentro, cierra la puerta, cubre las ventilas y otras grietas de la habitación con tela o cinta
Llama o envía un mensaje de texto al 9-1-1 y quédate cerca de una ventana abierta. Si es posible, cuelga una sábana blanca u objeto similar por la ventana para alertar a los equipos de rescate sobre tu ubicación. Si no hay una ventana disponible, permanece lo más cerca del suelo posible

No regreses al edificio hasta que las autoridades digan que es seguro

Después

Una vez que estés a salvo y hayas contactado a los equipos de emergencia, puedes seguir estas recomendaciones para determinar tus próximos pasos.

Si el personal de emergencia determina que no puedes regresar a tu apartamento, te ayudarán a encontrar un lugar seguro temporal para quedarte

La Cruz Roja Americana puede proporcionar alojamiento temporal, comida y otros servicios

Si tienes seguro para inquilinos, comunícate con tu compañía de seguros para recibir instrucciones detalladas

Consulta la sección “Seguro para Inquilinos” para aprender cómo proteger tus pertenencias

Si se te permite regresar a tu apartamento, revisa si hay daños causados por el incendio

Guarda recibos de cualquier gasto relacionado con pérdidas y daños del incendio

Las compañías de seguros podrían necesitarlos para verificar las reclamaciones

Incendios Forestales y Calidad del Aire

Los incendios forestales han aumentado en frecuencia y severidad en el Noroeste del Pacífico desde la década de 1980. Los vientos pueden mover el humo hacia zonas pobladas, trayendo contaminantes como monóxido de carbono y partículas finas. Respirar este humo puede causar muchos problemas de salud.



Antes

Prevención

Aproximadamente el 95% de los incendios forestales son causados por personas. Tomemos las precauciones adecuadas para prevenirlos.

- Desecha correctamente los cigarrillos y otros dispositivos para fumar
- Asegúrate de que las fogatas, pozos de fuego y parrillas estén completamente apagados antes de dejarlos desatendidos
- Infórmate más en SmokeyBear.com

Niveles de Evacuación

Durante un incendio forestal, Oregon utiliza tres niveles de evacuación. Aprende qué significa cada nivel para que puedas preparar a tu hogar para una posible evacuación.

Prepárate

Nivel 1

Esta es la etapa de preparación previa. Toma medidas como empacar objetos de valor (documentos importantes, medicamentos, etc.), cerrar ventanas y registrarte para PublicAlerts u otras aplicaciones de alertas de emergencia. **Si necesitas más tiempo para evacuar, considera salir ahora.**

Listo/a para Salir

Nivel 2

Prepárate para evacuar. Escucha las noticias locales en televisión o radio para recibir actualizaciones. Mantente atento/a, informado/a y monitorea sitios web, redes sociales, radio y TV. **Si necesitas más tiempo para evacuar, considera salir ahora.**

¡Sal Ahora!

Nivel 3

Evacúa de inmediato; no esperes. Las autoridades locales darán instrucciones adicionales. Las personas que necesiten más tiempo o asistencia deben evacuar durante los niveles 1 o 2. Esto incluye a personas con discapacidades, condiciones médicas o quienes necesiten ayuda con niñas y niños.

Encuentra más información sobre los tres niveles de evacuación por incendios forestales en este sitio web: <https://wildfire.oregon.gov/pages/evacuations.aspx>

Durante

Aunque los incendios forestales no lleguen a tu área, el humo puede irritar tus ojos, afectar tu sistema respiratorio y empeorar condiciones crónicas del corazón y los pulmones. Aprende cómo protegerte.

Mantente Seguro/a

Evita áreas con aire cargado de humo
Cierra todas las puertas y ventanas para mantener el humo fuera de tu apartamento

Evita agregar contaminación dentro de tu hogar

Durante una emergencia por mala calidad del aire, evita usar cosas que queman en interiores como velas, incienso, estufas de gas, etc.

Solo las mascarillas N95 o KN95 bien ajustadas son efectivas para filtrar partículas dañinas del humo

Las mascarillas de tela y quirúrgicas no ofrecen suficiente protección

Mantén hábitos saludables

Cuida tu cuerpo, mantente hidratado/a, come regularmente y comunícate con un proveedor médico si presentas síntomas de irritación por humo

Busca refugio si lo necesitas

Si no te sientes seguro/a en casa, localiza un refugio de evacuación designado o encuentra otro lugar seguro llamando al 2-1-1

Recursos Locales

Índice de Calidad del Aire de Oregón

Usa este índice para verificar la calidad del aire en tu área

Sitio Web

<https://oraqi.deq.state.or.us/home/map>

Blog del Humo de Oregón

Consulta este blog para obtener las actualizaciones más recientes sobre incendios en el área

Sitio Web

<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Aplicación Smoke Sense

Descarga esta aplicación para conocer las condiciones de la calidad del aire y obtener orientación de salud

Sitio Web

www.epa.gov/air-research/smoke-sense-study-citizen-science-project-using-mobile-app

Inundaciones

Las inundaciones pueden ocurrir rápidamente, especialmente después de lluvias intensas, y pueden causar daños significativos a edificios, carreteras e infraestructura. También pueden interrumpir el acceso a servicios importantes como electricidad, agua y atención médica.

Antes

Conoce tu riesgo de inundación

Averigua si tu apartamento, edificio o zona se encuentra en un área propensa a inundaciones. Para más información, visita: <https://www.fema.gov/flood-maps>

Prepara una "go-bag"

Arma un kit de emergencia con al menos tres días de suministros que puedas tomar rápidamente durante una emergencia. Para más información, consulta la sección "Reúne Suministros de Emergencia"

Regístrate para recibir alertas

Mantente informado/a sobre advertencias de inundación y órdenes de evacuación registrándote en sistemas locales de alerta en <https://www.publicalerts.org/> y descargando aplicaciones de clima

Conoce tus rutas de evacuación

Familiarízate con el plan de evacuación de tu edificio y encuentra la zona de terreno elevado más cercana. Habla sobre opciones de evacuación con tu hogar y tu equipo de apoyo, especialmente si tienes problemas de movilidad

Protege artículos y documentos importantes

Si vives en la planta baja, intenta mover documentos importantes y pertenencias a un nivel más alto para protegerlos del agua. Los documentos importantes también pueden colocarse en bolsas selladas para protegerlos de la humedad

Durante

Las inundaciones pueden desarrollarse rápidamente, a veces en solo horas o minutos. Mantente alerta y toma las siguientes acciones:

Permanece en interiores

Si estás en casa, quédate adentro y lejos del agua de la inundación

Si vives en un apartamento o casa, muévete al nivel más alto del edificio al que puedas acceder de manera segura

Evita los pisos bajos y los sótanos, donde el agua puede subir rápidamente y atraparte

Si no puedes acceder a un nivel superior, busca un lugar seguro que esté alejado de ventanas, puertas y áreas propensas a inundación

No te encierres en una habitación a menos que sea un cuarto elevado del que estés seguro/a que permanecerá seco

- *Si no puedes subir, quédate en un área seca y segura y evita habitaciones donde entre agua. Pide ayuda si puedes, especialmente si tienes movilidad limitada.*

Evita el agua de la inundación

Nunca camines, manejes o andes en bicicleta a través de aguas de inundación. Incluso cantidades pequeñas de agua en movimiento pueden derribarte. El agua puede estar contaminada con aguas residuales, químicos y desechos

Da la vuelta, no te ahogues

Si encuentras caminos o aceras inundados, regresa y busca otra ruta. Nunca intentes manejar a través de áreas inundadas

Mantén a niñas/os y mascotas lejos del agua de inundación y zonas afectadas.

El agua puede ser peligrosa y estar contaminada con aguas residuales, químicos y desechos



Si quedas atrapado/a en una situación de inundación, toma acción inmediata:

Muévete a terreno elevado

Si es posible, sube al nivel más alto del edificio, como el último piso, ático o techo. Evita sótanos o plantas bajas donde el agua puede subir rápidamente. Si no puedes llegar más alto, busca un área segura y seca alejada de ventanas o puertas

Si no puedes evacuar, pide ayuda

Si estás atrapado/a, llama o envía un mensaje de texto al 9-1-1 y proporciona tu ubicación exacta. Si no tienes teléfono o señal, haz ruido, ondea una tela de color brillante o utiliza cualquier medio para llamar la atención. Mantente visible y en un lugar estable

Mantén la calma y quédate en tu lugar

Si no puedes evacuar o moverte a un lugar más alto, quédate donde estás y espera ayuda. No intentes ir a áreas más profundas del edificio ni busques una "habitación segura" en niveles bajos. El agua puede subir rápidamente. Permanece visible para los equipos de rescate en cuanto lleguen

Después

Regresa solo cuando sea seguro

Espera un anuncio oficial indicando que es seguro regresar a tu hogar. No regreses a áreas inundadas hasta que las autoridades las hayan despejado

Revisa si hay daños

Busca señales de daño por agua y problemas estructurales. Si tu edificio se inundó, informa de inmediato a la administración de la propiedad

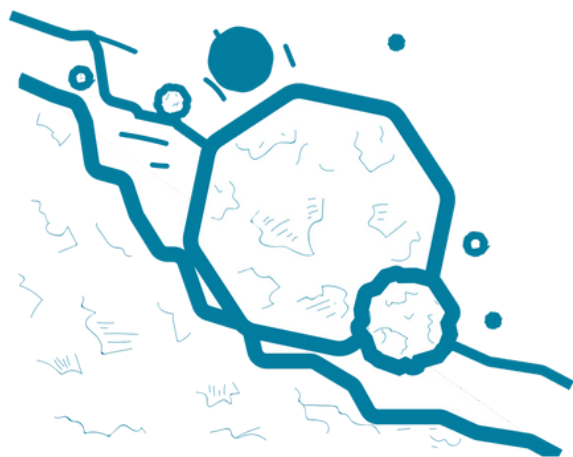
Protégete de la contaminación

Evita el contacto con el agua de inundación, ya que puede estar contaminada con bacterias, químicos o aguas residuales. Límpiate las manos regularmente con agua y jabón, especialmente después de tocar objetos expuestos al agua

Revisa cómo están los demás

Revisa a tus vecinos, especialmente personas mayores, con discapacidades o con limitaciones de movilidad





Deslizamientos de Tierra

También conocidos como movimientos de tierra, ocurren cuando masas de roca, tierra o escombros se desplazan cuesta abajo. Esto puede ser causado por tormentas, inundaciones, terremotos, erupciones volcánicas u otras causas humanas.

El terreno alrededor de un edificio comienza a inclinarse hacia abajo

Señales de Advertencia

Señales de Flujos de Escombros y Deslizamientos Rápidos

Agua, lodo o sonidos inusuales pueden indicar movimiento de escombros
Los sonidos pueden incluir árboles partiéndose o rocas golpeándose

A medida que el deslizamiento se acerca, puedes escuchar un leve estruendo que aumenta de volumen

Cercas, postes de servicios, rocas o árboles pueden comenzar a moverse

Señales de Deslizamientos Lentos

Cambios en el paisaje
Incluyen cambios en el drenaje de agua en laderas, movimiento del terreno, árboles inclinados, etc.

Aparecen grietas nuevas o se ensanchan las existentes
Esto incluye grietas en yeso, azulejo y ladrillo dentro de edificios, y grietas en el suelo alrededor de áreas pavimentadas y edificios

Las paredes exteriores y escaleras comienzan a separarse del edificio

Cercas, postes de servicios o árboles comienzan a inclinarse o moverse

Durante

Los deslizamientos más mortales son los que ocurren rápidamente, con poca o ninguna advertencia. Es importante estar atento/a a tu entorno y vigilar señales de movimiento de tierra y escombros.

Escucha estaciones de noticias locales
Presta atención a avisos de advertencia o evacuación

Si estás en un área vulnerable a deslizamientos, mantente alerta y despierto/a durante tormentas
Muchas muertes ocurren mientras la gente duerme

Aléjate de la trayectoria del deslizamiento tan rápido como puedas

Si no puedes escapar, acurrúcate formando una bola y protege tu cabeza

Después

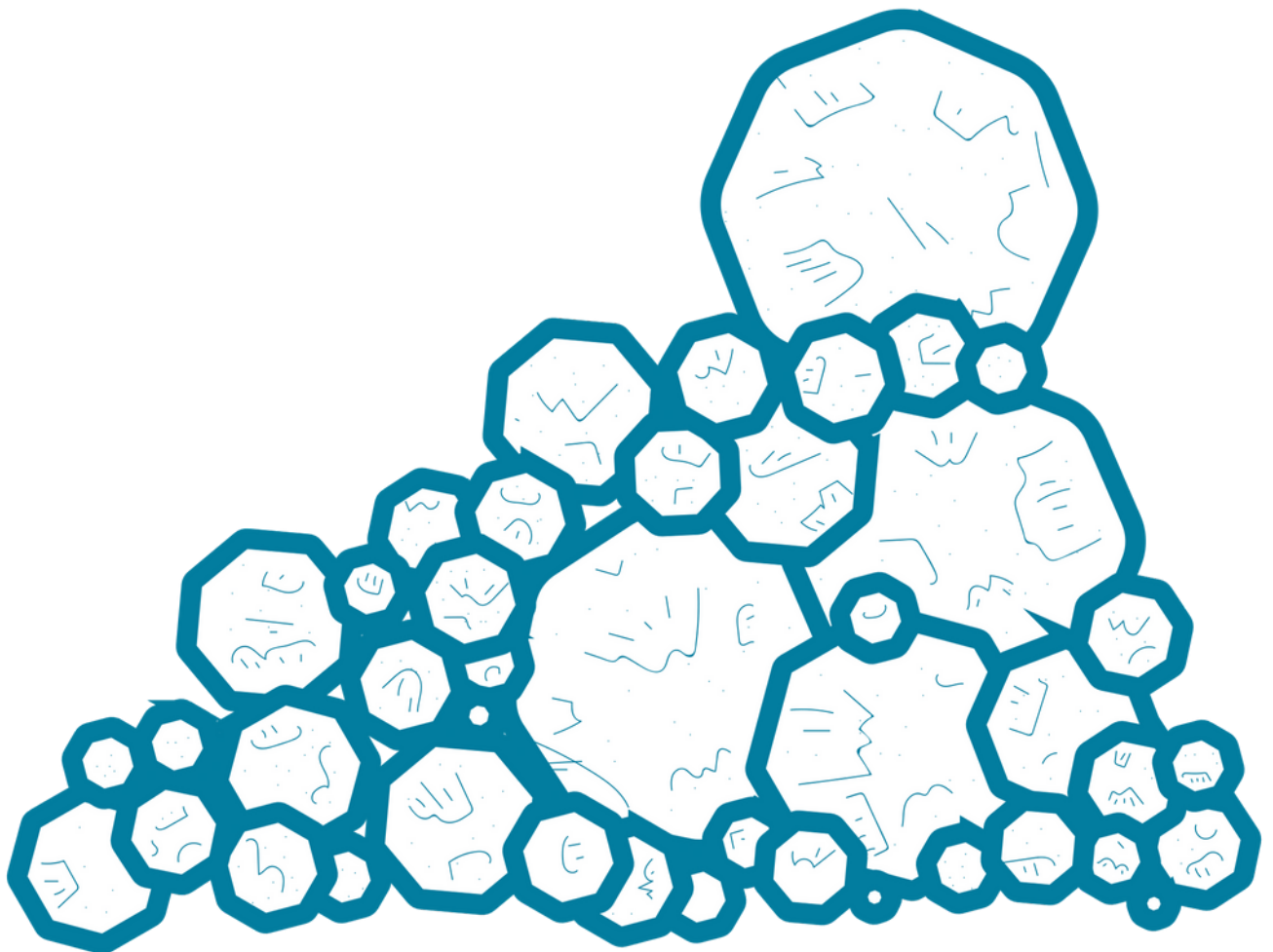
Luego de ponerte a salvo y contactar a los servicios de emergencia, sigue estas recomendaciones para determinar tus próximos pasos:

Mantente alejado/a del área donde ocurrió el movimiento de tierra hasta que las autoridades digan que es seguro

Informa a las autoridades si sabes que alguien quedó atrapado en el deslizamiento y su ubicación aproximada, si es posible

Escucha las noticias locales para obtener la información más reciente de emergencia

El área puede estar en riesgo de más deslizamientos o inundaciones



Terremotos

Un temblor repentino y rápido del suelo causado por el movimiento de rocas profundamente bajo la superficie de la tierra. Los terremotos pueden causar lesiones y dañar propiedades y carreteras.

Portland está cerca de la Zona de Subducción de Cascadia, frente a las costas del norte de California, Oregón, Washington y el norte de la Isla de Vancouver. También se encuentra sobre la Falla de Portland Hills. ¡Prepárate!



Antes

Habla con todas las personas que deban estar incluidas en tu plan

¿Cuál será el rol de cada quien?

Traza tu plan de evacuación

¿Cuáles son los lugares seguros dentro de tu unidad durante un terremoto? ¿Cómo saldrás del edificio si es necesario? ¿A dónde irás si no puedes regresar al edificio?

Practica AGÁCHATE, CÚBRETE y SUJÉTATE
Consulta las instrucciones "Agáchate, Cúbrete y Sujétate" en la siguiente sección

Abastécete de suministros

¿Qué necesitarás si no tienes electricidad, gas u otros servicios por varias semanas?

Asegura los objetos pesados en tu hogar (por ejemplo: libreros, refrigeradores, televisores, etc.) y coloca los objetos más pesados en estantes bajos

Considera comprar un seguro para inquilinos
Consulta la sección "Seguro para Inquilinos" para más información

PREPARE CHILDREN

Infórmate sobre los planes de emergencia de la escuela o guardería de tu hijo/a

Identifica un contacto de emergencia que pueda cuidar de tu hijo/a si no puedes llegar a la escuela/guardería

Habla con niñas y niños sobre los terremotos
Conversar por adelantado sobre qué hacer puede ayudar a reducir el miedo

En tu Lugar de Trabajo

Planifica qué hacer si ocurre un terremoto mientras estás trabajando

¿Dónde está el refugio más cercano? ¿A dónde irás si no hay transporte disponible?

Mantente informado/a sobre el plan de emergencia de tu empleador

¿Tu lugar de trabajo tiene un plan de continuidad de operaciones? ¿Cuál será tu rol en caso de un terremoto?

Guarda información importante y suministros en tu lugar de trabajo si es posible
En caso de que haya un terremoto mientras estás ahí

Durante **Protégete**

Si estás en un auto, oríllate a un lado del camino y pon el vehículo en estacionado
Usa el freno de emergencia

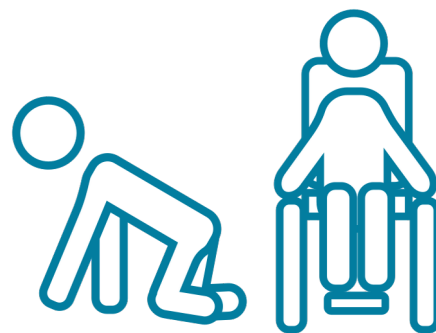
Si estás en la cama, colócate boca abajo y cubre tu cabeza y cuello con una almohada o con las manos

Si estás afuera, permanece afuera y lejos de edificios u objetos que puedan caerse
Una de las principales causas de lesiones y muerte son los objetos que caen

Si estás en una silla de ruedas, aléjate de objetos que puedan caer sobre ti, traba las ruedas y cubre tu cabeza y cuello

No te coloques en una puerta

No corras hacia afuera
Espera a que termine el movimiento y luego sal rápidamente del edificio



Agáchate

Ponte sobre manos y rodillas. Si usas silla de ruedas o andador con asiento, traba las ruedas y permanece sentado/a hasta que termine el temblor



Cúbrete

Cubre tu cabeza y cuello con los brazos. Si hay una mesa o escritorio resistente cerca, arrástrate para colocarte debajo. Si no hay refugio cercano, arrástrate hacia una pared interior (lejos de ventanas). Solo arrástrate si el camino está libre de escombros



Agáchate, Cúbrete y Sujétate

La mejor manera de protegerte durante un terremoto es AGÁCHATE, CÚBRETE y SUJÉTATE. Sigue estas instrucciones:

Sujétate

Si estás debajo de una mesa o escritorio, sujétate con una mano y prepárate para moverte con el mueble mientras se sacude. Si estás sentado/a o no puedes agacharte al piso, inclínate hacia adelante, cubre tu cabeza con tus brazos y sujeta tu cuello con ambas manos

Después

Cuando termine el temblor, asegúrate de estar en un lugar seguro. Si necesitas salir del edificio, sal rápidamente y aléjate de la estructura. Ten cuidado con peligros causados por el terremoto, como escombros, fugas de gas o cables eléctricos caídos.

Prepárate para réplicas

Las réplicas pueden ser tan fuertes como el temblor principal

Si estás atrapado/a, envía un mensaje de texto, golpea una tubería o pared, o usa un silbato en lugar de gritar para ayudar a los rescatistas a localizarte

Protege tu boca, nariz y ojos del polvo

Revisa si tú o alguien más tiene lesiones

Comunícate con tus contactos de emergencia

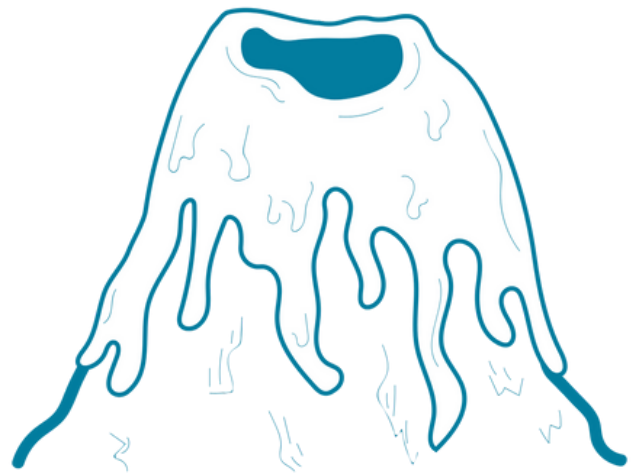
En situaciones de saturación telefónica, los mensajes de texto suelen funcionar mejor que las llamadas



Erupciones Volcánicas

Ocurren cuando roca fundida, gases y otros escombros salen a través de una abertura en la corteza terrestre. La ceniza volcánica puede viajar cientos de millas y causar serios problemas de salud. Una erupción puede contaminar el agua, dañar servicios públicos, reducir la visibilidad, dificultar la respiración e irritar la piel, los ojos, la nariz y la garganta.

Portland está cerca de volcanes y campos volcánicos dentro de la región de las Cascadas. Esto incluye Mount St. Helens, Crater Lake, Mount Hood y más.



Antes

Infórmate - Regístrate en el Volcano Notification Service (VNS) en <https://volcanoes.usgs.gov/vns2/> para recibir correos electrónicos gratuitos sobre actividad volcánica en el área

Durante

Escucha las alertas y advertencias de emergencia
Sigue las órdenes de evacuación o refugio

Protégete de la caída de ceniza
La ceniza y el smog son las principales preocupaciones en el área de Portland

No manejes si hay caída intensa de ceniza o smog

Si estás afuera, muévete rápidamente a un refugio

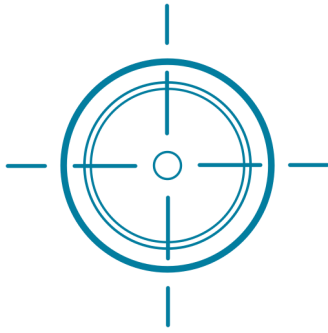
Si hay smog denso, cierra ventanas y evita salir

Después

Escucha a las autoridades locales para saber cuándo es seguro regresar
Permanece en interiores si es posible, especialmente si tienes problemas respiratorios

Mantente conectado/a
Informa a familiares y amigos que estás a salvo.

Evita manejar en áreas con mucha ceniza
Manejar puede levantar la ceniza volcánica y dañar el motor o hacer que el vehículo se apague



Tirador Activo

Ocurre cuando una o más personas intentan dañar activamente a otras en un área poblada. Pueden o no tener acceso a armas.

Antes

Mantente consciente de tu entorno
Cuando entres en un lugar nuevo, identifica las dos salidas más cercanas, planifica una ruta de escape e identifica lugares donde puedas esconderte si es necesario

Haz un plan con los miembros de tu hogar
Asegúrate de que todos sepan qué hacer si se enfrentan a un tirador activo

Regístrate para recibir entrenamiento sobre tiradores activos

El Portland Police Bureau ofrece un video en línea o un taller presencial para la comunidad en <https://www.portlandoregon.gov/police/79946>

Informa inmediatamente a las autoridades si detectas una amenaza activa

Durante

Durante un incidente de tirador activo o amenaza activa, recuerda: CORRE. ESCÓNDETE. LUCHA.

CORRE y escapa si es posible

Salir del área es la prioridad

Deja tus pertenencias si es necesario



Ayuda a otros a escapar si puedes, pero evacúa aunque otros no quieran seguir

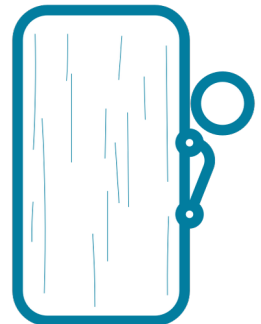
Intenta evitar que otras personas entren al área donde podría estar el tirador

Llama al 9-1-1 cuando estés a salvo y describe al tirador, su ubicación y las armas

ESCÓNDETE si no es posible escapar

Ponte fuera de la vista del tirador y mantente en silencio

Silencia todos los dispositivos electrónicos



Asegura puertas, bloquea accesos, baja persianas y apaga las luces

Evita esconderte en grupo. Distribúyanse a lo largo de las paredes o escóndanse por separado

Intenta comunicarte con la policía en silencio. Usa mensajes de texto o redes sociales para compartir tu ubicación, o coloca un letrero en una ventana

Permanece en tu lugar hasta que las autoridades indiquen que es seguro

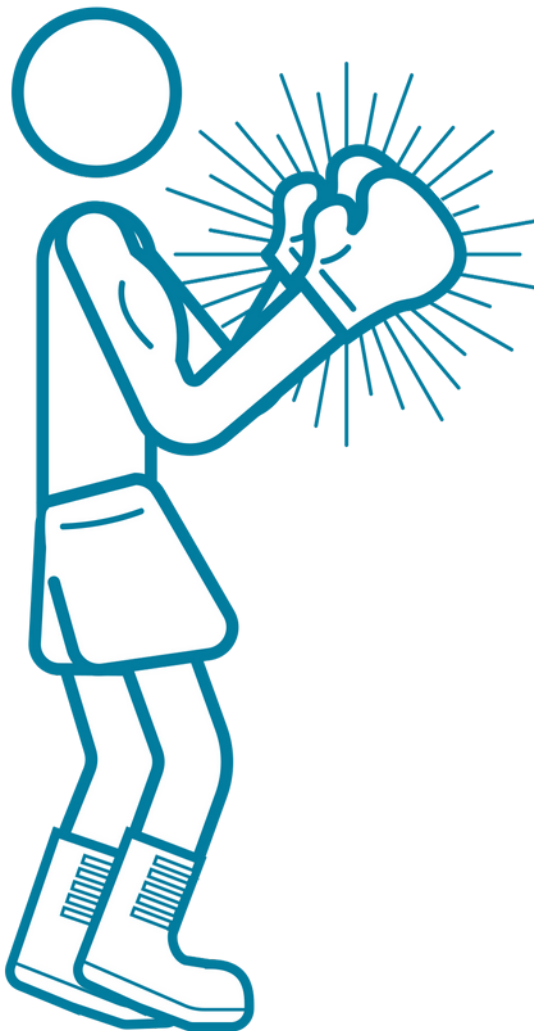
LUCHA como último recurso

Comprométete con tus acciones y actúa con la mayor agresividad posible contra el tirador

Pide ayuda a otras personas para emboscar al tirador con objetos como sillas, extinguidores, tijeras, libros, etc.

Prepárate para causar lesiones graves o mortales al tirador

Lanza objetos e improvisa armas para distraer y desarmar al tirador



Después

Cuando llegue la policía, mantén las manos visibles y vacías

Entiende que la primera tarea de las autoridades es terminar el incidente

Es posible que tengan que pasar junto a personas heridas

Los oficiales pueden estar armados

Pueden usar armas de fuego, gas pimienta o gas lacrimógeno para controlar la situación

Sigue las instrucciones de las autoridades

Evacúa en la dirección de donde ellos vienen, a menos que indiquen otra cosa

Cuida de ti primero

Después podrás ayudar a otros que estén heridos

Considera buscar ayuda profesional para ti y otros miembros del hogar para manejar los efectos a largo plazo del trauma



Preocupaciones Generales de Seguridad

Algunas preocupaciones generales de seguridad incluyen: robo, agresión, entrada no autorizada, daños a la propiedad y más. Puede que no siempre puedas anticipar estas situaciones peligrosas, pero sí puedes tomar medidas para prevenirlas y responder de manera segura.

Prevención

Previniendo una Emergencia

Mantente alerta

Observa lo que ocurre a tu alrededor; evita distracciones como mensajes de texto, audífonos, etc., cuando estés en espacios públicos

Si ves algo, di algo

Informa actividades sospechosas a las autoridades correspondientes

Haz un plan de salida

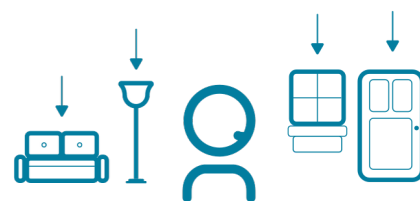
Al entrar a un lugar nuevo, identifica las salidas y los lugares donde podrías resguardarte en una emergencia

Aprende habilidades que salvan vidas

Toma clases gratuitas de defensa personal o primeros auxilios en tu comunidad

Practicando la Conciencia Situacional

La conciencia situacional significa estar atento/a a lo que ocurre a tu alrededor. Con esta conciencia aumentada, es más fácil anticipar situaciones inseguras y responder rápidamente.



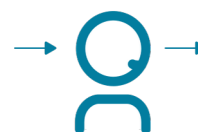
Nivel 1

Percepción de los elementos en el entorno



Nivel 2

Comprensión de la situación actual



Nivel 3

Proyección de eventos futuros

Respondiendo a una Situación Insegura

Aléjate

Intenta escapar o evacuar rápidamente de situaciones peligrosas

Cúbrete y escóndete

Si no puedes evacuar, encuentra un lugar para ocultarte y mantente en silencio

Defiende, interrumpe, lucha

Enfrentar a un agresor debe ser el último recurso. Si debes hacerlo, sé agresivo/a y comprométete con tus acciones

Pide ayuda

Cuando estés a salvo, pide ayuda

Bienestar mental y emocional

Considera buscar apoyo para ayudarte a sobrellevar el trauma



Sección 2

Conéctate

Crea una Red Social

¡La manera más importante de prepararte para una emergencia es construir una red social! Preséntate a las personas que viven cerca de ti. Haz preguntas para conocerlas mejor. Familiarízate con los negocios y servicios cercanos.

Identifica a vecinos vulnerables que podrían necesitar ayuda después de un desastre.

Habla con tus vecinos sobre maneras de revisarse mutuamente durante una emergencia. Informa a alguien de confianza si planeas salir de la ciudad por un tiempo. Dependiendo de la emergencia, las personas vecinas tendrán que apoyarse entre sí antes de que los socorristas puedan llegar.

Esto incluye vecinos con discapacidades, personas mayores, quienes viven solos, quienes tienen mascotas o animales de asistencia/apoyo, padres o tutores de niños pequeños, etc. Habla con tus vecinos y ofrece tu apoyo. Asegúrate de preguntar antes de brindar ayuda.

Nombre

¿Cuáles son sus necesidades?

Teléfono

Nombre

¿Cuáles son sus necesidades?

Teléfono

Nombre

¿Cuáles son sus necesidades?

Teléfono

Nombre

¿Cuáles son sus necesidades?

Teléfono

Crea un Equipo de Apoyo Personal

Identifica a personas en el edificio y/o la comunidad que puedan comunicarse contigo en caso de un desastre.

Esto puede incluir:

- Familia
- Parientes
- Amigos
- Vecinos
- Compañeros de trabajo
- Personas de tu lugar de culto
- Asistente de cuidado personal

Nombre

Teléfono

¿Cómo lo/la conoces?

Nombre

Teléfono

¿Cómo lo/la conoces?

Nombre

Teléfono

¿Cómo lo/la conoces?

Nombre

Teléfono

¿Cómo lo/la conoces?

¿Cuáles son algunos lugares de la comunidad donde pasas mucho tiempo?

Esto puede incluir lugares de culto, lugares de trabajo, escuela, organizaciones comunitarias, negocios locales y más.

1

2

3

4

¿Quiénes en tu edificio y/o comunidad te gustaría contactar?

Nombre

Teléfono

¿Cómo lo/la conoces?

Nombre

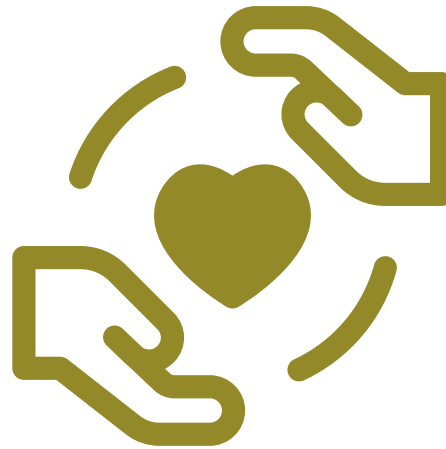
Teléfono

¿Cómo lo/la conoces?

Conéctate

Hay muchas maneras de conectarte con tu comunidad local, incluyendo asistir a eventos planificados en tu edificio, participar en una organización local o ofrecer tu tiempo como voluntario/a.

Aquí tienes algunas oportunidades de capacitación local y otros recursos:



American Radio Relay League

Conviértete en un/a operador/a voluntario/a de radio aficionado (Ham Radio). Comunícate con la American Radio Relay League para encontrar un capítulo local.

Sitio Web

www.arrl.org

Teléfono

888-277-5289

American Red Cross

Toma clases de preparación y seguridad con el capítulo local Oregon Trail de la Cruz Roja Americana.

Sitio Web

www.redcross.org/local/oregon

Teléfono

503-284-1234

Basic Earthquake Emergency Communication Nodes

Conviértete en voluntario/a BEECN. Los BEECN son lugares donde puedes obtener información y solicitar asistencia de emergencia cuando los teléfonos no funcionan.

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/pbem/77227

Neighborhood Emergency Team

Únete al equipo de emergencia vecinal de la Ciudad de Portland. Si no puedes unirte, puedes ponerte en contacto con el/la líder de tu equipo NET local.

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/pbem/31667

Teléfono

503-823-4421

Infórmate

Reduce el pánico y el miedo después de una emergencia planificando con anticipación. Revisa la siguiente información sobre recursos locales.

AM/FM Radio

Si estás en la región de Portland, puedes sintonizar 91.5 KOPB-FM o 101.1 KXL-FM para obtener información sobre noticias y eventos locales.

Sitio Web

91.5 KOPB:

www.opb.org/schedules/

101.1 KXL:

www.kxl.com/shows/

Public Alerts

Regístrate en PublicAlerts para recibir alertas de emergencia de tu área. Esta información solo se usa en emergencias. También puedes ir directamente a la página de Alertas Actuales para ver actualizaciones en vivo e información sobre maneras de participar.

Sitio Web

Public Alerts:

www.publicalerts.org/

Alertas Actuales:

www.publicalerts.org/current-alerts



Basic Earthquake Emergency Communication Nodes

Conoce la ubicación de los sitios BEECN cerca de tu hogar y lugar de trabajo. Los BEECN son lugares donde puedes obtener información y solicitar asistencia de emergencia cuando los teléfonos no funcionan.

Sitio Web

<https://www.portland.gov/pbem/about-beecn>

PublicAlerts — Registro de Necesidades Adicionales

Este registro es para personas en Portland que puedan necesitar asistencia especial durante un desastre.

Instrucciones: Cuando te registres en PublicAlerts, te preguntará si tendrás necesidades adicionales durante un desastre. Si marcas "sí", te llevará automáticamente al Registro de Necesidades Adicionales.

Esta información solo se usa en emergencias.

Sitio Web

www.publicalerts.org/signup/

Alertas Públicas y Actualizaciones de Noticias

Mantente informado/a sobre peligros naturales y causados por humanos, cambios en las condiciones y eventos en el área de Portland, en Oregón, o a nivel nacional.

Public Alerts

Sitio Web

www.publicalerts.org/

ODOT TripCheck

Sitio Web

www.tripcheck.com/

National Weather Service

— Portland

Sitio Web

www.weather.gov/pqr/

Calidad del Aire en Oregón

Sitio Web

<https://www.oregon.gov/deq/aq/pages/aqi.aspx>

NOAA Weather Radio

Sitio Web

www.weather.gov/nwr/

USGS Cascades Volcano Observatory

Sitio Web

<https://volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo/>

Northwest River Forecast Center

Sitio Web

www.nwrfc.noaa.gov/rfc/

USGS Earthquake

Notification Service

Sitio Web

<https://earthquake.usgs.gov/ens/>

NWCC Fire Map

Sitio Web

<https://gacc.nifc.gov/nwcc/information/fire-map.aspx>

Integrated Public Alert and Warning System (IPAWS)

Sitio Web

www.fema.gov/emergency-managers/practitioners/integrated-public-alert-warning-system/public

Aplicaciones para Teléfonos Inteligentes

Descargar estas aplicaciones puede ser una manera fácil de mantenerte informado/a y obtener información importante durante una emergencia.

American Red Cross

Sitio Web

www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps.html

Portland Incident Map and Alert

Sitio Web

<https://apps.apple.com/us/app/portland-incident-map-alerts/id1277347911>

FEMA

Sitio Web

<https://www.fema.gov/mobile-app>

Descarga por mensaje de texto:

Dispositivo Apple:

Envía APPLE al 43362 (4FEMA)

Dispositivo Android:

Envía ANDROID al 43362 (4FEMA)

PulsePoint Respond and AED

Sitio Web

www.pulsepoint.org/download/

Quakewatch

Sitio Web

<https://apps.apple.com/us/app/quakewatch/id314600768>

FloodWatch

Sitio Web

<https://apps.apple.com/us/app/floodwatch/id386505889>

NVS Tsunami Evacuation

Sitio Web

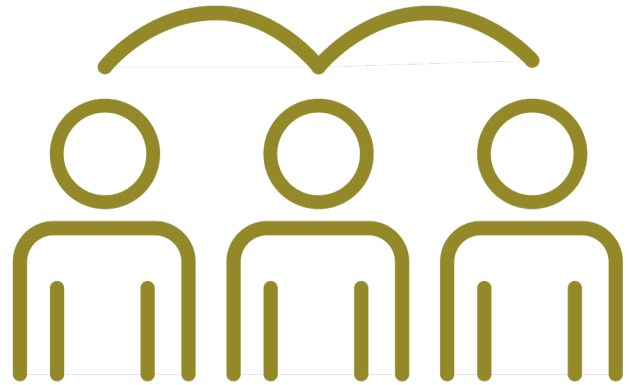
www.oregongeology.org/tsuclearing-house/

Organiza un Plan de Comunicación

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento. Es importante crear un plan de comunicación para saber a quién contactar durante una emergencia. Pregúntate:

- ¿Qué debo hacer si me separo de alguien de mi hogar?
- ¿A quién debo llamar para avisar que estoy bien?
- ¿A quién debo llamar si necesito ayuda?

Reúne la información de contacto a continuación y compártela con tu equipo de apoyo. Asegúrate de que todas las personas en tu hogar tengan una copia de esta información en caso de separarse. Puedes guardar una copia impresa y otra digital en un teléfono o computadora. En caso de desastre, intenta enviar mensajes de texto a amigos y familiares en lugar de llamar. Los mensajes de texto suelen tener más éxito que las llamadas porque las líneas telefónicas pueden saturarse.



Nombre

Dirección

Teléfono

Núm. de unidad

Información de Contacto de los Miembros del Hogar

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Contactos Personales de Emergencia

Elige un amigo o familiar fuera de tu área inmediata (en otra ciudad o estado) como contacto de emergencia. Asegúrate de hablar con esa persona sobre tu plan. En una emergencia, debes poder comunicarte con ellos para avisar que estás a salvo. Intenta enviar mensajes de texto antes de llamar, por si las líneas telefónicas están ocupadas.



Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico

Proveedores de Atención Médica

Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico

Proveedores Médicos Adicionales

(Ejemplos: visión, dental, salud mental)

Nombre	Especialidad	Teléfono
Nombre	Especialidad	Teléfono

Información de la Escuela/Guardería

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

Asistente de Cuidado Personal

Asegúrate de incluir a tu asistente de cuidado personal en tu plan de preparación para emergencias. Hablen sobre planes de respaldo en caso de que no pueda llegar a tu ubicación.

Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico

Información de Mascotas/Animales de Asistencia y Apoyo

Nombre	Tipo	Color	Peso	Núm. de registro
Nombre	Tipo	Color	Peso	Núm. de registro
Nombre	Tipo	Color	Peso	Núm. de registro

Información del Veterinario

Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección
Nombre	Teléfono	Dirección

Información del Lugar de Trabajo

Lugar de empleo	Teléfono	Dirección
Lugar de empleo	Teléfono	Dirección
Lugar de empleo	Teléfono	Dirección

Información Bancaria

Banco	Número de cuenta	Número de ruta
Banco	Número de cuenta	Número de ruta
Banco	Número de cuenta	Número de ruta

Información del Seguro

Lleva un registro de tus pólizas de seguro. Esto puede incluir seguro médico, de inquilinos, de mascotas, de automóvil y otros.

Tipo	Proveedor	Número de póliza	Contacto
Tipo	Proveedor	Número de póliza	Contacto
Tipo	Proveedor	Número de póliza	Contacto

¿Cuál es la mejor manera de comunicarte contigo?

¿Eres sordo/a, tienes dificultad auditiva o tienes discapacidades cognitivas o intelectuales? ¿Necesitas equipo auditivo u otros medios de comunicación? Describe las mejores maneras de comunicarte contigo.

Consejos para personas que puedan necesitar diferentes formas de comunicarse con los socorristas: Puede ser útil llevar contigo materiales para escribir, mensajes preescritos u otras opciones de comunicación. Algunos ejemplos incluyen: "Uso Lengua de Señas Americana (ASL)", "Si hacen anuncios, necesito que estén escritos", o "Olvido información con facilidad; por favor escríbeme los detalles".



Contactos de Emergencia

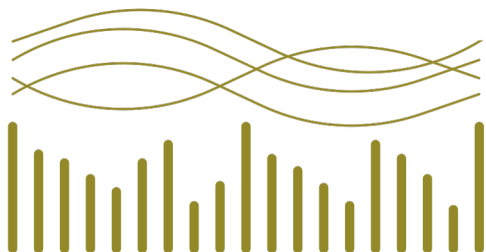
Prepárate con información precisa de contactos de emergencia. Si hay otros contactos que quieras tener a la mano para emergencias, escríbelos a continuación.

Cuándo Llamar al 9-1-1

Llama al 9-1-1 en una emergencia o situación que ponga en peligro la vida. Esto incluye reportar un incendio, delito, pelea o agresión, o una situación médica de emergencia. Durante un desastre mayor, 9-1-1 puede saturarse con llamadas.



Prepárate para responder preguntas del operador/a



Permanece en la línea hasta que el operador/a cuelgue



Enviar mensajes de texto al 9-1-1

Si no puedes llamar, también puedes enviar un mensaje de texto al 9-1-1. Esto ayuda a personas que no pueden hablar debido a una emergencia, como una invasión en el hogar o una pareja abusiva. También es útil para personas sordas, con dificultad auditiva o con limitaciones del habla.

Contactos Importantes para No-Emergencias

Puedes llamar a números de no-emergencia las 24 horas del día para recibir ayuda en situaciones que no ponen en riesgo la vida. Usar estos números mantiene el 9-1-1 libre para verdaderas emergencias.

Ejemplos de cuándo debes llamar a un número de no-emergencia:

- Tu casa o carro fue robado durante la noche
- Un niño o niña que se había escapado regresó a casa
- Necesitas agregar información al reporte policial que hiciste la semana pasada
- Alguien robó tu bicicleta mientras estabas en el trabajo

Policía y Bomberos (No-Emergencia)

El número de no-emergencia para todos los distritos de policía y bomberos del condado de Multnomah es (503) 823-3333.

Multnomah County Sheriff

Teléfono

(503) 823-3333

Sitio Web

www.mcso.us/site/

Portland Police

Teléfono

(503) 823-3333

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/police/29708

City of Gresham Police

Teléfono

(503) 618-2318

Sitio Web

<https://greshamoregon.gov/Police-Department/>

Portland Fire and Rescue

Teléfono

Información general:

(503) 823-3700

Línea de denuncias de incendio
provocado:
(503) 823- 4636

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/fire/25923

Multnomah County Rural Fire District #14

Teléfono

Información general:

(503) 695- 2272

Información sobre quemas al aire libre:
(503) 695-2225

Sitio Web

www.corbettoregon.com/firedept/

Otros Contactos Comunitarios

2-1-1 Info

Para cualquier pregunta sobre recursos comunitarios.

Teléfono

2-1-1

Sitio Web

www.211info.org/

The City of Portland, Community and Civic Life

También puedes visitar la página web de Community and Civic Life para encontrar otros números frecuentemente solicitados.

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/civic/25967

Downtown Portland Clean and Safe District

Limpieza: El personal ofrece barrido de aceras, remoción de grafiti, recolección de basura y colillas, y lavado a presión en el distrito del centro.

Seguridad: Comportamientos sospechosos o desordenados, mendicidad agresiva, consumo público de alcohol, sospecha de venta o uso de drogas, seguridad en el corredor de tránsito de TriMet.

Teléfono

(503) 224-7383

Sitio Web

<https://downtownportland.org/>

Narcotics and Organized Crime

Llama a esta línea si sospechas que alguien está traficando drogas en tu edificio.

Teléfono

(503)823-DRUG (3784)

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/police/30560

Oregon Poison Center

Llama en caso de ingestión accidental de sustancias peligrosas.

Teléfono

1 (800) 222-1222

Sitio Web

www.ohsu.edu/oregon-poison-center

Emergencias de Servicios Públicos

Contacta a los siguientes proveedores si tienes una emergencia con servicios públicos.

Northwest Natural Gas

Si hueles gas. Ve. Avísanos. Contacta a Northwest Natural Gas si sospechas una fuga.

Teléfono

1 (800) 882-3377

Sitio Web

www.nwnatural.com/

Pacific Power

Reporta un corte de energía o recibe actualizaciones sobre un corte en tu área.

Teléfono

1 (877) 508-5088

Sitio Web

www.pacificpower.net/

Portland General Electric

Si se corta la electricidad, llama a PGE para reportarlo.

Teléfono

Portland:

(503) 464-7777

Fuera del área de Portland:

(800) 544-1795

Sitio Web

www.portlandgeneral.com/

Reportar un corte de luz:

<https://cs.portlandgeneral.com/ReportOutage/Index>

Portland Water Bureau

Comunícate con Portland Water Bureau por emergencias de agua o alcantarillado.

Teléfono

Emergency line:

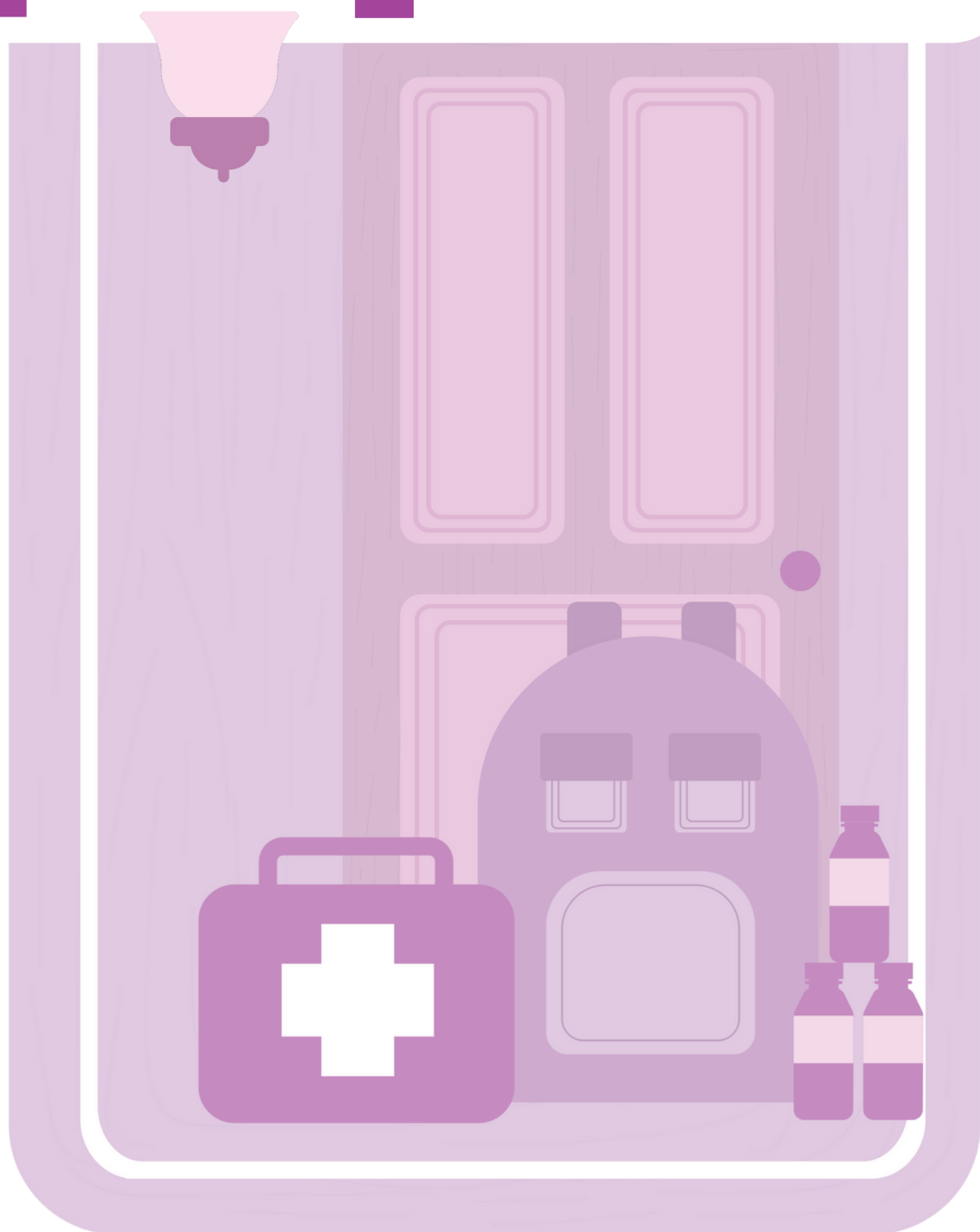
(503) 823-4874

Sitio Web

www.portlandoregon.gov/water/article/398208

Sección 3

¡Prepárate!



Crea un Plan para tu Hogar



¿Por qué planificar?

- Para minimizar el pánico y el miedo.
- Para reducir riesgos y minimizar posibles daños físicos y emocionales.
- Para proteger la propiedad, las pertenencias y otros bienes materiales.
- Para proteger y apoyar a tu comunidad durante y después de una emergencia.

¿Qué es una emergencia?

Una emergencia es cualquier evento no planificado que puede:

- Causar muertes o lesiones graves al público.
- Interrumpir servicios esenciales de los que dependemos diariamente.
- Provocar daños físicos o ambientales.

La palabra desastre se refiere a un evento de gran escala que causa daños significativos a las personas o al medio ambiente, ya sea por fuerzas naturales o por acciones humanas.

Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales

Antes de crear un plan para ti y/o tu hogar, es importante evaluar tus necesidades. Pregunta lo siguiente y coméntalo con tu equipo de apoyo personal. Estas preguntas de la American Red Cross pueden ayudarte a identificar la asistencia que podrías necesitar antes, durante y después de una emergencia. Las siguientes secciones te ayudarán a pensar en estas necesidades.



Vida Diaria

Al responder estas preguntas, pregúntate:

¿Cuáles son mis capacidades hoy? ¿Qué ayuda necesitaré durante una emergencia?

Cuidado Personal

¿Tú o alguien en tu hogar necesita ayuda regular con el cuidado personal, como bañarse o arreglarse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de ayuda?

¿Usas equipo adaptado para ayudarte a vestir?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Servicio de Agua

¿Qué harás si el servicio de agua se interrumpe por varios días? ¿Qué harás si no puedes calentar agua?

Equipo de Cuidado Personal

¿Usas una silla de ducha, banco de transferencia u otro equipo similar?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Utensilios o Equipos para Alimentación Adaptada

¿Usas utensilios o dispositivos especiales que te ayuden a preparar o comer alimentos de manera independiente?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿cuáles?

Equipo Eléctrico

¿Cómo continuarás usando equipos que funcionan con electricidad —como diálisis, elevadores eléctricos, sillas de ruedas motorizadas— si hay un corte de energía?

¿Tienes una fuente de energía de respaldo y cuánto tiempo dura?



Moverse y Desplazarse

Escombros Después de un Desastre

¿Cómo limpiarás los escombros en tu unidad después de una emergencia? ¿Hay objetos pesados cerca de la puerta que podrían dificultar una evacuación rápida?

Transporte

¿Necesitas un vehículo adaptado o transporte accesible?

☐ Sí ☐ No

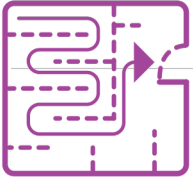
Mandados y Recados

¿Necesitas ayuda para conseguir alimentos, medicamentos o suministros médicos?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de ayuda?

¿Qué harás si tu cuidador o tu equipo de apoyo personal no pueden llegar a ayudarte?



Plan de Evacuación

Evacuación del edificio

¿Necesitas ayuda para salir de tu hogar u oficina?

☐ Sí ☐ No

¿Podrás evacuar sin señales auditivas de alarma si hay un corte de energía?

☐ Sí ☐ No

Salidas del edificio

¿Hay otras salidas—escaleras, ventanas o rampas—si el ascensor no funciona o no es seguro usarlo?

¿Las alarmas de emergencia tienen señales audibles y visibles (que indiquen rutas y salidas) que funcionarán incluso si el servicio eléctrico se interrumpe? Pregunta a la administración del edificio si no estás seguro/a.

Obtener ayuda

¿Cómo te pondrás en contacto con tu equipo de apoyo u otras personas para que te ayuden a salir del edificio?

Si usas audífonos, ¿seguirán funcionando si se mojan por los rociadores de emergencia?

☐ Sí ☐ No

Animales de asistencia o apoyo/mascotas

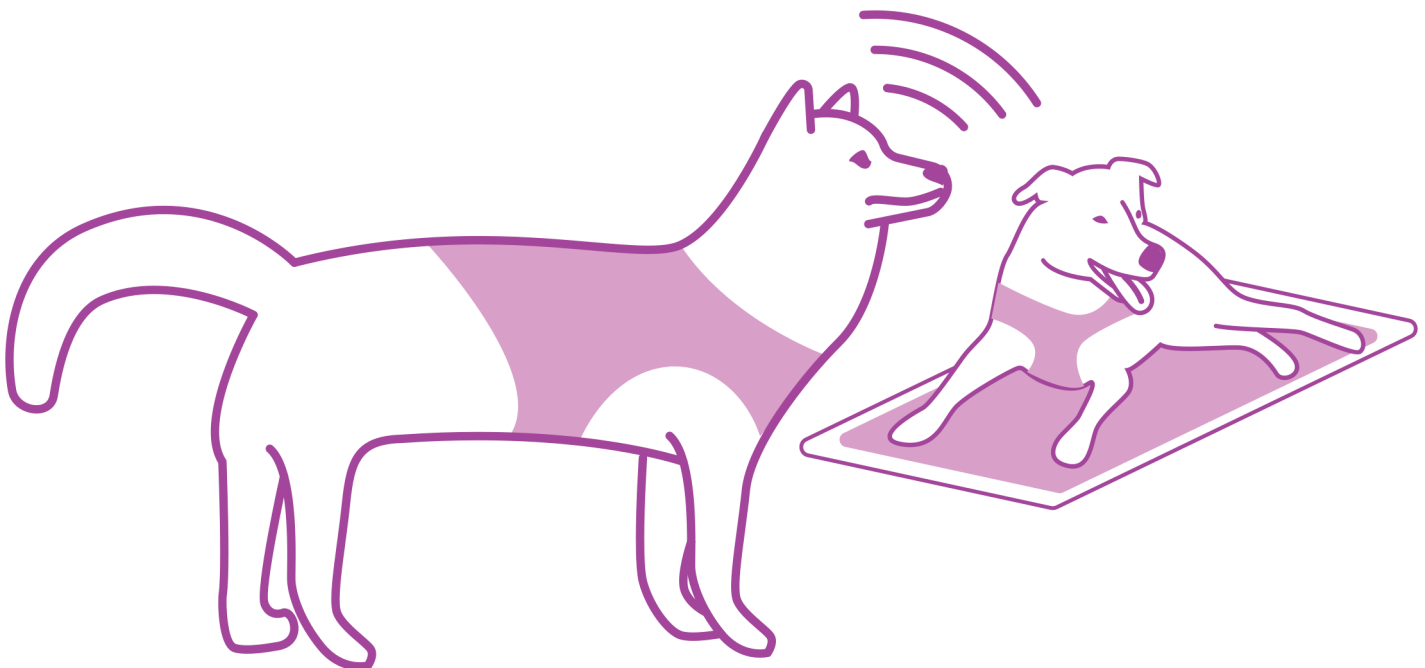
¿Podrás cuidar de tu animal durante y después de un desastre? ¿Tienes otra persona cuidadora para tu animal si no puedes atender sus necesidades?

☐ Sí ☐ No

¿Cómo te comunicarás con el personal de emergencia? ¿Usualmente necesitas un intérprete, audífonos o un dispositivo de comunicación para comunicarte con los demás? ¿Qué necesitarás para comunicarte si no tienes acceso a estas cosas?

¿Tienes las licencias apropiadas para tu animal de servicio? ¿Están en un lugar donde puedas agarrarlas rápidamente si necesitas evacuar a un refugio público de emergencia?

☐ Sí ☐ No



Información Médica

Es importante pensar con anticipación en los medicamentos esenciales y otras necesidades médicas en caso de una emergencia.

This could include:

- Esto puede incluir medicamentos recetados para los miembros del hogar, incluidos menores, mascotas y animales de asistencia.
- También incluye medicamentos sin receta como analgésicos, antidiarreicos, antiácidos o antiinflamatorios.
- Otros suministros médicos podrían ser lentes, lentes de contacto y solución, audífonos, bastones, andadores, etc.



Medicamentos

¿Tienes algún medicamento que necesite ser rellenado?

☐ Sí ☐ No

Continúa rellenando tus recetas tan pronto como sea posible. Intenta renovar tus medicamentos recetados antes de quedarte sin ellos.

Nombre

Dosis

Farmacia

Nombre

Dosis

Farmacia

Nombre

Dosis

Farmacia

Nombre

Dosis

Farmacia

Nombre

Dosis

Farmacia

¿Tienes un suministro de medicamentos de emergencia?

☐ Sí ☐ No

Puedes preguntar a tu proveedor de salud si puedes obtener un suministro de emergencia de tus medicamentos recetados.

Nombre

Dosis

Farmacia

Nombre

Dosis

Farmacia

Nombre

Dosis

Farmacia

¿Necesitas ayuda para renovar tus recetas?

☐ Sí ☐ No

Pregunta sobre el uso de servicio por correo para recibir tus medicamentos. El servicio por correo envía tus medicamentos directamente a tu hogar.

¿Qué otros medicamentos necesitas?

Considera obtener medicinas sin receta adicionales que uses con frecuencia (por ejemplo: multivitaminas y suplementos, paracetamol/ibuprofeno, medicina para la tos, medicina para alergias) y otros suministros como antisépticos y pañuelos.

También puede haber otros suministros personales que necesites tener a mano. Esto puede incluir lentes, lentes de contacto y solución extra, audífonos y baterías adicionales para audífonos, baterías extra para sillas de ruedas (o una silla manual si es posible), oxígeno.



Alergias y Sensibilidades

¿Tienes alguna alergia o sensibilidad?

☐ Sí ☐ No

¿Qué alergias o sensibilidades tienes?



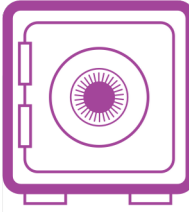
Reúne Documentos de Emergencia

Los registros vitales y otros documentos importantes deben guardarse en un lugar seguro que puedas tomar rápidamente en caso de una emergencia.



Lista de Documentos de Emergencia

- | | |
|---|---|
| ☐ Tarjeta de identificación o licencia de conducir | ☐ Tarjetas o números de seguro social |
| ☐ Lista de medicamentos recetados | ☐ Certificados de nacimiento |
| ☐ Comprobante de seguro | ☐ Certificados de matrimonio |
| ☐ Información bancaria (número de cuenta y de ruta, información del banco) | ☐ Testamentos |
| ☐ Tarjeta con historial médico | ☐ Escrituras |
| ☐ Pasaportes | ☐ Registros de vacunación |
| ☐ Fotos de los miembros del hogar/ animales | ☐ Inventario de pertenencias valiosas u otros bienes del hogar |
| ☐ Certificados o licencias profesionales | ☐ Documentos de baja militar |



Almacenamiento

¡Estos documentos deben guardarse en un lugar seguro!

Considera almacenarlos en una bolsa Ziploc, carpeta o sobre impermeable, o en un folder sellado. Puedes guardarlos dentro de tu kit de emergencia o en un lugar seguro que puedas tomar fácilmente en una emergencia. Si es posible, guarda copias digitales en tu teléfono o computadora. Puedes almacenar estas fotos de manera segura usando una aplicación gratuita.

¿Dónde guardarás estos documentos de emergencia?



Plan de Refugio

Es posible que necesites encontrar un lugar seguro donde quedarte si tu vivienda no es segura. Si puedes, intenta refugiarte fuera del área afectada. Esto puede incluir quedarte con familiares o amigos, reservar una habitación de hotel o acudir a un refugio de emergencia masivo.

American Red Cross y otras agencias de ayuda abrirán refugios en caso de una emergencia generalizada. Primero deberán evaluar los edificios después del evento para asegurarse de que sean seguros para operar un refugio.

A continuación, encontrarás recursos útiles para buscar refugios de emergencia después de un desastre:

American Red Cross

Ubica el refugio abierto más cercano o encuentra tu capítulo local. Estos refugios se actualizan después de un desastre. Algunos refugios en el mapa pueden ser operados por agencias asociadas.

Sitio Web

Refugios abiertos:

www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html

Capítulo local:

www.redcross.org/find-your-local-chapter.html

Disaster Assistance

Busca refugios abiertos cerca de ti. Si tu zona ha sido declarada para Asistencia Individual, podrás buscar opciones de asistencia para tu hogar.

Envía por texto SHELTER y tu código postal al 43362. (Ejemplo: Shelter 01234)

Sitio Web

www.disasterassistance.gov/

FEMA: Disaster Recovery Center (DRC)

Utiliza el localizador de DRC para encontrar un Centro de Recuperación por Desastre. Los DRC son oficinas accesibles (fijas o móviles) donde puedes obtener información y solicitar programas de asistencia por desastre.

Envía por texto DRC y tu código postal al 43362. (Ejemplo: DRC 01234)

Sitio Web

<https://egateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator>

HUD: Asistencia de Vivienda

Usa esta página para encontrar líneas directas o recursos cerca de ti, incluyendo alimentos, vivienda u otros apoyos durante una emergencia. También puedes usar el "HUD Resource Locator."

Sitio Web

Asistencia de vivienda:

www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/

Resource Locator:

<https://resources.hud.gov/>

HUD: Asistencia para Veteranos

Consulta esta lista de programas de vivienda para veteranos y recursos para proveedores de servicios para veteranos. También encontrarás enlaces a otras agencias y organizaciones.

Sitio Web

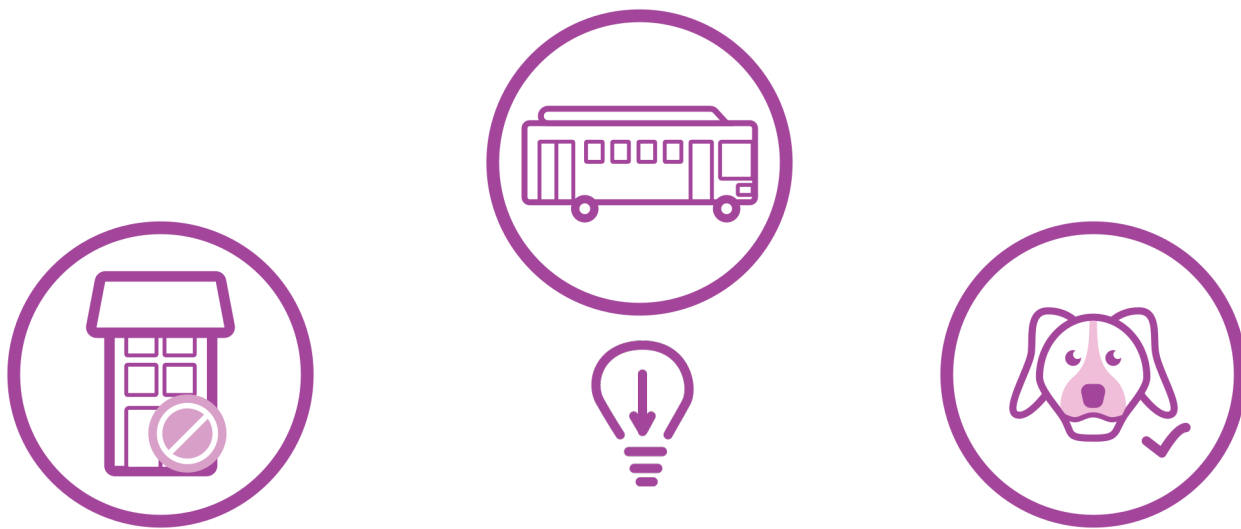
www.hudexchange.info/homelessness-assistance/resources-for-homeless-veterans/

The Salvation Army

Ingresa tu código postal para encontrar tu sede local de The Salvation Army.

Sitio Web

www.salvationarmyusa.org/usn/plugins/gdosCenterSearch?start=1



Cosas a Considerar

Si no puedes regresar al edificio, ¿cuál es el hotel y/o refugio de emergencia más cercano? Es posible que no puedas ubicar un refugio de emergencia de inmediato.

¿Cómo planeas llegar a este punto de encuentro o refugio? ¿Vas a necesitar ayuda? Revisa la sección "Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales" para responder esta pregunta con más detalle.

Si tienes una mascota o animal de asistencia o apoyo, revisa la sección "Propietarios de Mascotas/Animales de Asistencia o Apoyo" para más información.

En algunos casos, se te indicará "refugiarte en el lugar", es decir, permanecer en tu hogar. Identifica un espacio seguro en tu vivienda. ¿Tienes un área con ventanas limitadas o selladas donde puedas quedarte durante clima severo u otras emergencias?

Refugiarse en el Lugar

En algunas situaciones, puede ser más seguro “refugiarse en el lugar”. Esto significa que debes quedarte donde estás y evitar salir al exterior.

Refugiarse en el lugar

“Refugiarse en el lugar” significa buscar refugio en el lugar donde te encuentras cuando ocurre un desastre. Algunos ejemplos de cuándo debes refugiarte en el lugar incluyen desastres naturales donde el aire podría estar contaminado o puede haber escombros.

¿Cómo saber si debes refugiarte en el lugar?

Pregúntate: ¿Hay algún peligro inmediato? ¿Necesito salir del edificio por seguridad u otras razones? ¿La calidad del aire parece segura? ¿Hay incendios u otros riesgos en el área? ¿Es más seguro quedarme adentro que tratar de buscar otro refugio?

Escucha los avisos de las autoridades locales. Ellas pueden indicarte si debes o no refugiarte en el lugar.

Consejos Útiles para Refugiarse en el Lugar

Revisa si tu espacio es seguro.

¿Las puertas están cerradas con llave? ¿Las ventanas están cerradas?

Si el aire exterior está contaminado, apaga tu aire acondicionado o sistema de calefacción.

Toma tus suministros de emergencia y ve a una habitación interior sin ventanas, si es posible.

En tu apartamento, esto podría incluir un baño o cuarto de lavandería.



Asegúrate de que todas las personas de tu hogar, incluidas mascotas y animales de apoyo, estén juntas y seguras.

Si estás separado de alguien, trata de enviarle un mensaje de texto para saber si está a salvo.

Si es necesario, usa lo que tengas a mano para sellar huecos (por ejemplo: ventanas, puertas o rejillas de ventilación) y crear una barrera entre tú y cualquier contaminación exterior. Puedes usar plástico o cinta adhesiva.

Es posible que las autoridades locales no tengan información inmediata para ti.

Trata de ser paciente y usa los recursos locales para obtener actualizaciones.

Mantente informado.

Mira las noticias, escucha la radio o revisa Internet para obtener actualizaciones e instrucciones cuando estén disponibles.



Protege tu Hogar y tus Pertenencias Personales

Puede ser devastador perder o dañar pertenencias personales valiosas o esenciales. Hay pasos que puedes tomar para reducir peligros en el hogar y proteger tus pertenencias contra posibles desastres.

Reduce los Peligros en el Hogar

Durante un desastre, los objetos comunes del hogar pueden causar lesiones y daños. Considera tomar medidas para que tu hogar sea un lugar más seguro.

Cosas que puedes hacer para reducir riesgos

Asegúrate de que los pasillos y espacios comunes estén limpios y libres de desorden innecesario

Esto garantiza una salida despejada.

Coloca objetos grandes y pesados en estantes bajos

Esto reduce el riesgo de que caigan sobre alguien.

Cuelga cuadros y espejos lejos de las camas para evitar que caigan mientras duermes.

Usa correas u otros dispositivos para asegurar muebles y electrodomésticos altos, como gabinetes, estanterías, refrigeradores, estufas, lavadoras, televisores, espejos y repisas.

Mantén el interruptor de apagado del equipo de oxígeno cerca de tu cama o silla para poder apagarlo rápidamente en caso de incendio.

Inventario de Pertenencias del Hogar

Puedes hacer un registro de tus pertenencias valiosas en caso de pérdida o daño. Aquí tienes algunas recomendaciones:

- Guarda el inventario en un lugar seguro contra agua y fuego para que sobreviva a un desastre. Puedes guardarlo junto con tus otros documentos de emergencia.
- Considera incluir fotografías de tus artículos personales (por ejemplo: joyas, objetos coleccionables, arte, etc.).
- Si usas equipo médico, es buena idea tomar fotos y anotar la marca y número de modelo de cada artículo.
- Este inventario es solo para tus propios registros. ¡Compártelo únicamente con personas de confianza!

¿Qué pertenencias te gustaría incluir en tu inventario?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Seguro para Inquilinos

Podrías considerar obtener un seguro para inquilinos para cubrir artículos personales perdidos o dañados. Puede costar tan poco como \$5 al mes.

¿Por qué tener seguro para inquilinos?

El seguro de Home Forward cubre daños en la unidad, pero no tus pertenencias personales. Habla con un agente de seguros para obtener un seguro para inquilinos que te proteja de pérdidas financieras innecesarias.



Servicios de Correo

Un desastre puede afectar los servicios de correo por varios días o incluso semanas. Esto puede tener un gran impacto si tú o alguien de tu hogar depende de Seguro Social u otros beneficios regulares. Si es posible, cambiar a pagos electrónicos es una forma fácil de protegerte financieramente antes de que ocurra un desastre. También reduce el riesgo de que te roben el cheque.

El Departamento del Tesoro de los Estados Unidos. recomienda dos formas más seguras de recibir beneficios federales:

Depósito directo a una cuenta corriente o de ahorros. Si recibes beneficios federales, puedes inscribirte en línea (<https://godirect.gov/gpw/>) o llamando al 800-333-1795.

Tarjeta prepago Direct Express en lugar de cheques en papel. Puedes inscribirte en línea (<https://godirect.gov/gpw/>) o llamar al 877-212-9991.

Individuos con Necesidades Adicionales

¿De qué cosas podrías necesitar apoyo adicional antes, durante y después de una emergencia? Si tú o alguien en tu hogar tiene necesidades adicionales, es importante planificar con anticipación.

Comunícate con tu Equipo de Apoyo Personal

Tu equipo debe estar compuesto por tres o más personas que puedan ayudarte inmediatamente después de una emergencia importante. Consulta la sección “Crear un Equipo de Apoyo Personal” para más información. Las personas de tu equipo deben:

- Estar familiarizadas con tu horario y rutina diaria.
- Saber cómo entrar a tu vivienda para hacer un chequeo.
- Tener información importante sobre tus necesidades y cómo cuidarte, incluyendo el funcionamiento de cualquier equipo necesario.



Cosas para Conversar

La relación debe ser mutua. Tú también tienes mucho que aportar. Conozcan las necesidades de cada uno y cómo ayudarse mutuamente durante una emergencia.

- ¿Se avisan cuando van a salir de la ciudad?
- ¿Cómo te revisarán y ofrecerán ayuda en caso de emergencia?
- ¿Conocen tu plan de preparación para emergencias?
- ¿Saben dónde guardas suministros, medicamentos y equipo de emergencia? ¿Qué suministros necesitarás llevar contigo si debes evacuar?
- ¿Existen diferentes rutas para salir del edificio? Practiquen evacuar juntos.
- ¿Tienen copias de tus documentos de emergencia, plan de evacuación e información médica?
- ¿Cómo se comunicarán entre ustedes? ¿Tienen otra manera de comunicarse si los teléfonos no funcionan?

¿Recibes servicios regulares?

Si dependes de otros para recibir cuidados de salud en casa, transporte, alimentación, baño, diálisis, etc., haz un plan con cada proveedor. Pregunta por sus planes de emergencia y cómo contactarlos durante un desastre. Coordina proveedores de respaldo en caso de que no puedan ayudarte.

Individuos con Discapacidades Físicas o Cognitivas

Tus necesidades pueden variar si tú o alguien en tu hogar tiene una discapacidad física o cognitiva. Aquí hay cosas a considerar:



Equipo Médico

Si tu equipo requiere electricidad, habla con tu proveedor médico sobre cómo prepararte para usarlo durante un apagón. Mantén baterías de respaldo cargadas.

¿Cómo evacuarás con este dispositivo?

¿Cómo lo reemplazarás si se pierde o se destruye?

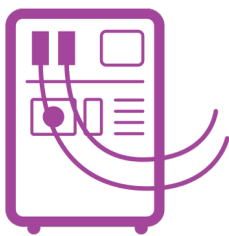
Recursos

Northwest Access Fund tiene una lista de “loan closets” en Oregón, que prestan equipo médico de manera gratuita o de bajo costo.

Más información: <https://www.nwaccessfund.org/loan-closets/>

Correo: info@nwaccessfund.org

Teléfono: 206-328-5116



Diálisis

Si dependes de diálisis u otro tratamiento vital, conoce la ubicación y disponibilidad de más de un centro.



Identificación médica

Usa una pulsera de alerta médica o lleva una tarjeta de identificación médica para que los respondedores conozcan tu condición y cómo ayudarte.

Comunicación

Asegúrate de que tu información de emergencia indique la mejor manera de comunicarte contigo. Esto puede incluir tarjetas con frases o imágenes, notas en el celular, o papel y lápiz.

Si usas un dispositivo de comunicación aumentativa u otra tecnología de apoyo, ¿cómo te comunicarás si ese equipo no funciona?

Consejos para Personas Sordas o con Problemas de Audición

Aquí tienes algunos suministros útiles que pueden facilitar recibir información y comunicarse con otras personas durante una emergencia:

- Un radio portátil NOAA All-Hazards (NWR) con pantalla de texto y alerta luminosa, como este: <https://www.weather.gov/wrn/dhh-safety-nwr>
- Baterías adicionales para audífonos
- Pluma y papel para comunicarse
- Luces intermitentes o alertas vibratorias para alarmas o notificaciones

Consejos para Personas Ciegas o con Discapacidad Visual

Considera estas estrategias y suministros para ayudarte durante una emergencia:

- Graba instrucciones importantes o detalles en tu teléfono u otro dispositivo para tenerlos a la mano. Esto puede ayudar si el Braille u otros métodos de comunicación especializados no están disponibles.
- Mantén un dispositivo de comunicación en Braille o táctil en tu kit de emergencia para una comunicación efectiva.
- Asegúrate de conocer de antemano la ubicación de las salidas de emergencia y las áreas seguras en los lugares que frecuentas.

Consejos para Personas con Discapacidad del Habla

Si usas un dispositivo de comunicación aumentativa u otras tecnologías de apoyo, revisa la sección “Cosas a Considerar” para planear cómo evacuar con ese dispositivo y qué hacer si no está funcionando.

Formas alternativas de comunicarte incluyen tarjetas (laminadas) con frases o imágenes, notas en el celular y papel y pluma.

Consejos para Personas con Discapacidad de Movilidad

Si usas una silla de ruedas eléctrica, procura tener una silla de ruedas manual ligera como respaldo para emergencias.

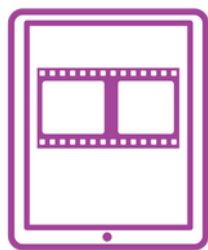
- Asegúrate de que tu equipo de apoyo personal sepa cómo operar tu silla de ruedas u otros dispositivos de movilidad.
- Considera tener una batería adicional para tu silla de ruedas eléctrica u otros dispositivos médicos. Mantén las baterías cargadas.
- Guarda un dispositivo de movilidad adicional, como un bastón o andador, en tu kit de emergencia.
- Si necesitas un cojín de asiento para comodidad o para prevenir problemas en la piel, llévalo contigo al evacuar, incluso si tienes que dejar tu silla de ruedas atrás.



Consejos para Personas que Pueden Necesitar Apoyo Conductual

Las emergencias pueden ser especialmente difíciles para personas con sensibilidades sensoriales o necesidades conductuales. Planea con anticipación para niñas, niños o familiares con discapacidades o que puedan tener PTSD u otras condiciones de salud conductual.

Suministros útiles para emergencias pueden incluir:



Dispositivos electrónicos portátiles con películas o juegos descargados



Audífonos para reducir el ruido y la estimulación auditiva



Bocadillos de consuelo o "snacks" preferidos



Juguetes conocidos u objetos de consuelo

Consejos para Personas con Diabetes

Aquí tienes suministros útiles que conviene tener a la mano en caso de emergencia:

- Suministro de emergencia de insulina u otros medicamentos para la diabetes
- Suministros para medir la glucosa en sangre
- Bolsas de gel o paquetes fríos que puedas usar para mantener la insulina fría si hay un corte de energía
- Bocadillos para tratar la hipoglucemia (por ejemplo, tabletas o gel de glucosa, jugo, refresco, sobres de azúcar, miel, dulces duros)

Evacuaciones de Emergencia

En caso de incendio, corte de energía u otra emergencia, NO uses el ascensor. Permanece en tu lugar si es posible. Si es necesario evacuar el edificio, identifica otra ruta de salida segura. Si tienes limitaciones de movilidad u otras discapacidades físicas o sensoriales, asegúrate de comunicar tus necesidades a tu equipo de apoyo para encontrar maneras alternativas de salir del edificio.



Cosas a Considerar

¿Cómo evacuarás el edificio durante una emergencia si el ascensor no funciona? ¿Has identificado otras rutas para salir del edificio de manera segura?

¿Puedes identificar a un vecino que pueda brindarte apoyo?
¿Podría ayudarte a evacuar o traerte suministros?

En Todas las Emergencias, una Vez que se ha Ordenado la Evacuación

Las personas con discapacidades recibirán alta prioridad en las situaciones de evacuación de emergencia.

Solo ayuda en una evacuación de rescate si tienes la capacitación adecuada.

Verifica cómo están las personas que puedan tener necesidades adicionales durante una evacuación. Siempre pregunta a una persona con discapacidad si necesita ayuda ANTES de ofrecer asistencia.

Llama al 9-1-1 solo si la situación pone en peligro la vida.

Personas Ciegas o con Discapacidad Visual

Dile a la persona lo que está sucediendo y ofrece guiarla. No la tomes del brazo ni intentes moverla sin pedirle primero su consentimiento.

Asegúrate de que los bastones y otros dispositivos de movilidad no se queden atrás.

Usa instrucciones verbales para guiarla por la ruta más segura. Incluye información como distancias aproximadas, izquierda, derecha, obstáculos en el camino y otros detalles.

Una vez que hayan llegado a un lugar seguro, pregunta si tiene alguna otra necesidad.

Personas Sordas o con Pérdida de Audición

Una luz intermitente debe alertar a una persona sorda o con pérdida de audición sobre una alarma de evacuación.

Ten cuidado de no asustar a la persona al llamar su atención, para evitar que tropiece o se caiga.

Si una persona sorda o con pérdida de audición no nota las señales de advertencia, puedes usar señales visuales para llamar su atención.

Por ejemplo, escribe una nota sobre lo que está pasando y adónde ir (ejemplo: "incendio – sal por la puerta principal hacia el estacionamiento"), enciende y apaga las luces del cuarto o usa gestos con las manos para mostrar hacia dónde debe ir.



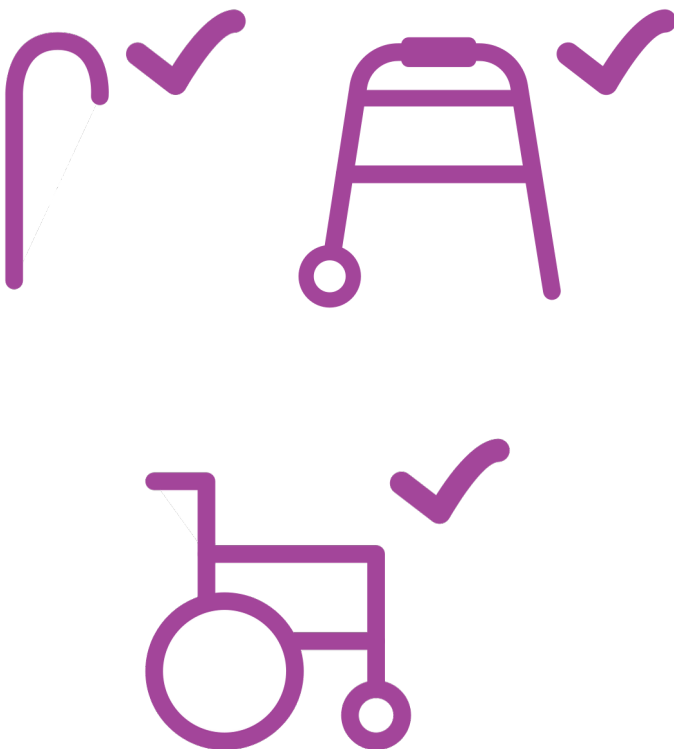
Personas con Discapacidad de Movilidad

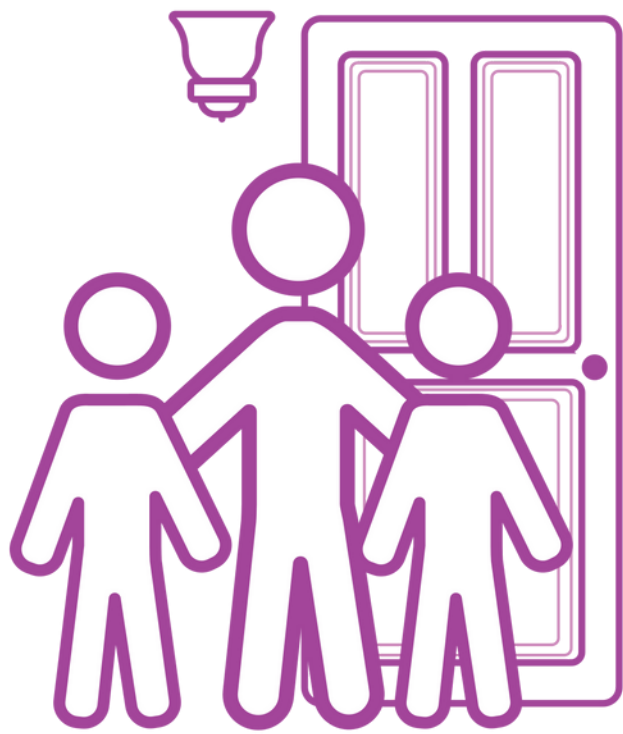
NO intentes evacuar por tu cuenta a una persona con discapacidad de movilidad a menos que seas personal capacitado o la situación sea de peligro inminente para la vida. Puedes ayudar despejando la ruta de salida de escombros, si es posible.

Si las personas con discapacidad de movilidad no pueden salir, muévase a un área más segura: escaleras cerradas, una habitación con la puerta cerrada u otras áreas lejos del peligro.

Notifica de inmediato a los servicios de emergencia sobre cualquier persona que aún esté en el edificio. Dales su nombre y el lugar donde crees que se encuentra.

Evacúa con sus bastones, muletas o andadores, si es posible.





Hogares con Menores

Hacer un plan para el hogar puede verse diferente si también te estás preparando para menores. Esto incluye planificar para sus necesidades e identificar maneras adecuadas de comunicarte con ellos sobre la preparación para emergencias.

- * Asegúrate de completar una Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales para todas las personas del hogar, incluidos los menores. Puedes encontrar copias adicionales de este formulario en el Apéndice.

Comunicación con Menores

Averigua cuál es el plan de emergencia de su escuela o guardería. ¿A qué lugar evacuarán durante una emergencia?

Hablen de esto juntos, para que sepan qué hacer si algo ocurre mientras están en la escuela.

Nombre del menor

Sitio de evacuación (dirección e info de contacto)

Nombre del menor

Sitio de evacuación (dirección e info de contacto)

Nombre del menor

Sitio de evacuación (dirección e info de contacto)

Contactos de Emergencia

Es importante identificar quién puede llegar hasta el menor si no está contigo y tú no puedes alcanzarlo.

Por favor identifica un contacto de emergencia para el menor.

Si no puedes llegar hasta el menor, ¿quién podría recogerlo en la escuela durante una emergencia? Asegúrate de que sea alguien de confianza.

Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico



EC (Contactos de Emergencia) en el Teléfono

Crea un contacto EC en tu teléfono guardando la palabra “EC” antes del nombre (Ejemplo: EC Juan). Esto facilita que los respondedores encuentren tus contactos. Trata de incluir tanta información como sea posible en los detalles del contacto, incluyendo diferentes números telefónicos, dirección y correo electrónico.

Para más información: https://www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf

También puedes hacer tus propias tarjetas usando la siguiente información:

- Imprime o escribe una tarjeta para cada miembro del hogar.
- Escribe la información de contacto de cada miembro del hogar, como números de trabajo, escuela y teléfono celular.
- Dobra la tarjeta para que quepa en un bolsillo, billetera o bolso.
- Asegúrate de llevar siempre la tarjeta contigo para que esté disponible en caso de un desastre u otra emergencia.



Tarjeta de Contacto de Emergencia

Puedes crear Tarjetas de Contacto de Emergencia para todas las personas del hogar. Entrégalas a los miembros de tu familia para que sepan qué hacer en una emergencia si se separan. La American Red Cross tiene una plantilla para estas tarjetas. Consulta el apéndice para algunas copias. Copias de este formulario también se encuentran en el Apéndice. (<https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/American-Red-Cross-Emergency-Contact-Card.pdf>)



Bienestar Mental y Físico

¿Hay algún menor en el hogar con discapacidades físicas o cognitivas? Consulta la sección “Personas con Necesidades Adicionales” para crear un plan que responda a sus necesidades.



Dueños de Mascotas y Animales de Asistencia o Apoyo

Las mascotas y los animales de servicio/apoyo son una parte muy importante de la familia. ¡Ellos también necesitan un plan!

Primero completa una evaluación de necesidades del animal. Si tienes más de un animal, puedes encontrar copias adicionales de este formulario en el Apéndice.

Evaluación de Necesidades del Animal

¿Cuál es el nombre de tu animal?

¿Cuántos años tiene?

¿Cuál es su peso actual?

¿El animal tiene un microchip de identificación?

☐ Sí ☐ No

Número de identificación:

¿Tu animal tiene sus vacunas al día?

☐ Sí ☐ No

¿Tu animal tiene alergias?

☐ Sí ☐ No

Vacunas

☐ Rabia

Fecha recibida

☐ Parvovirus canino

☐ Moquillo canino

☐ Hepatitis canina

☐ Moquillo felino
(panleucopenia)

☐ Calicivirus felino

☐ Herpesvirus felino tipo
I (rinotraqueítis)

Otras vacunas

Fecha recibida

☐ _____

☐ _____

☐ _____

¿Qué alergias tiene?

¿Tu animal toma algún medicamento?

☐ Sí ☐ No

Medicación

Dosis

Motivo de uso

Medicación

Dosis

Motivo de uso

Medicación

Dosis

Motivo de uso

¿Qué tipo y marca de alimento come normalmente tu animal? Asegúrate de tener suficiente comida almacenada. No esperes a quedarte sin comida para comprar más.

¿Qué cosas NO puede tener tu animal (ejemplo: comida, juguetes, golosinas)?

¿Hay algo más que los respondedores o vecinos solidarios deban saber sobre tu animal (ejemplo: si muestra agresión, si le asustan los ruidos fuertes, si intenta escaparse, si se lleva bien con niños/otros animales)?

Planifica con Anticipación

¿Cómo transportarás a tu mascota si necesitas evacuar?

Esto podría incluir mantener una correa cerca o un transportador que puedas mover por tu cuenta. Si no puedes transportar al animal solo/a, piensa qué tipo de ayuda necesitarás.

Identifica amigos, familiares o vecinos que puedan ayudar a cuidar a tu mascota o animal de asistencia durante una emergencia.

Los refugios podrían no aceptar animales. Considera hacer amistad con otros dueños de mascotas en tu edificio.

Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico
Nombre	Teléfono	Correo electrónico

Haz una lista de alojamientos o veterinarios que puedan recibir a tu animal en una emergencia.

Mantente informado/a para saber qué refugios de emergencia aceptan mascotas. Algunos refugios solo aceptan animales de servicio. Haz una lista de hoteles y moteles que acepten mascotas.

Nombre del lugar	Dirección	Teléfono
Nombre del lugar	Dirección	Teléfono
Nombre del lugar	Dirección	Teléfono

¿Qué hacer si debes dejar a un animal atrás?

Informa a los respondedores si tuviste que dejar un animal en el hogar.

Si tienes tiempo, deja un contenedor grande de agua y comida.

No amarres a tus animales dentro del hogar.

Para información sobre Refugios de Mascotas y Rescate Animal en Oregon
Visita <https://www.oregonhumane.org/>
y haz clic en la pestaña "Programs & Services".

Más Recursos

ASPCA: Disaster Preparedness Preparación para Desastres

Sitio Web

www.aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness

FEMA: Are You Petpared for Disasters? ¿Estás Preparado para Desastres con tu Mascota?

Sitio Web

<https://www.youtube.com/watch?v=juB48LbB58s>

Humane Society: Pet Disaster Preparedness Preparación para Desastres de Mascotas

Sitio Web

www.humanesociety.org/resources/pet-disaster-preparedness

Ready: Pets and Animals Mascotas y Animales

Sitio Web

<https://www.ready.gov/pets>



American Red Cross: Pet Disaster Preparedness Preparación para Desastres de Mascotas

Sitio Web

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/pet-disaster-preparedness.html>

Reúna Suministros de Emergencia

Lo que tenga a mano cuando ocurra un desastre puede marcar una gran diferencia para su comodidad y seguridad. Es posible que se quede sin servicios básicos como electricidad, gas, agua e internet durante varios días.

Sabemos que reunir suministros “adicionales” para una emergencia puede no ser realista para usted y/o su hogar. Crear un kit de emergencia puede ser costoso y parecer una tarea enorme. Queremos brindarle consejos y recursos útiles para hacer que este proceso sea más manejable y más realista cuando se planifica con un presupuesto limitado.



Planificación con un Presupuesto

¿Qué suministros ya tiene que podrían ser útiles durante una emergencia? Esto podría incluir una linterna, suministros médicos y más.

Artículos Prioritarios

La siguiente lista incluye suministros recomendados que puede obtener a bajo costo o sin costo para prepararse mejor para una emergencia. Muchos de estos artículos se pueden encontrar en una tienda Dollar Store o en su supermercado local. Copias de esta lista están disponibles en el Apéndice.



☐ Agua



☐ Alimentos no perecederos



☐ Medicamentos y suministros médicos



☐ Documentos de emergencia



☐ Suministros de primeros auxilios



☐ Suministros de saneamiento e higiene personal

Otros artículos a considerar:

- | | | | | |
|--|--|------------------------------------|--|--|
| ☐ Linterna y baterías adicionales | ☐ Ropa y mantas adicionales | ☐ Abrelatas | ☐ Cargador portátil | ☐ Radio de baterías o de manivela |
|--|--|------------------------------------|--|--|

Más Información

Comida

Elija alimentos que le gusten y que tengan una larga vida útil. Los alimentos no perecederos útiles durante un desastre incluyen:

- Barras de granola
- Granos/arroz
- Alimentos enlatados listos para comer (frutas, verduras, frijoles)
- Mantequilla de maní
- Fruta seca
- Dulces

Agua

Se recomienda incluir un galón de agua por persona por día para beber y para saneamiento. No olvide que sus animales también necesitan agua.

Medicamentos y suministros médicos

Esto incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y otros suministros médicos.



No tiene que comprar toda esta comida de una sola vez. Intente traer un artículo extra cada vez que vaya a la tienda.

Comuníquese con su Coordinador de Servicios Comunitarios y para Residentes para conocer programas de asistencia alimentaria.

Buscador

Visite <https://www.oregonfoodbank.org/find-support> o <https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank> para encontrar un banco de alimentos cerca de usted.

Emergency papers

Guarde sus documentos de emergencia (ver sección "Gather Emergency Papers") en un recipiente limpio y seco. Asegúrese de que sean fáciles de tomar en una emergencia.

Puede encontrar aplicaciones gratuitas en su teléfono móvil para guardar copias digitales y fotos de estos documentos importantes.

Suministros de primeros auxilios

Su botiquín de primeros auxilios podría incluir:



☐ Curitas



☐ Neosporin



☐ Peróxido de hidrógeno



☐ Toallitas desinfectantes



☐ Gotas para los ojos



☐ Guantes desechables



☐ Cubrebocas



☐ Pinzas



☐ Tijeras



☐ Cinta adhesiva

Suministros de saneamiento e higiene personal

Puede encontrar estos artículos en el Dollar Store y guardarlos juntos en una bolsa tipo sándwich para fácil acceso.

A menudo olvidamos planificar la higiene y el saneamiento adecuados en una emergencia. Es importante mantenerse a usted, a sus seres queridos y al entorno seguros y saludables. Estos artículos también brindan comodidad durante emergencias. Estar limpio se siente bien.

Suministros de higiene personal:

- ☐ Jabón de manos
- ☐ Papel higiénico
- ☐ Pasta dental
- ☐ Productos para la menstruación
- ☐ Enjuague bucal

Suministros de saneamiento del hogar:

- ☐ Bolsas de basura
- ☐ Esponjas
- ☐ Jabón para platos
- ☐ Trapos
- ☐ Limpiadores multiusos

¿Dónde podré ir al baño en un desastre a gran escala?

PHLUSH (Public Hygiene Lets Us Stay Human) es un grupo de defensa basado en voluntariado en Portland. Han creado la iniciativa del "Inodoro de Emergencia de Dos Cubetas".

Para obtener más información visite:

<https://www.phlush.org/wp-content/uploads/2014/03/Twin-Bucket-Leaflet-in-pdf.pdf>

Algunos consejos útiles:



Recolecte dos cubetas de 5 galones o más

Puede obtener cubetas gratis de MetroPaint ubicado en 4825 N. Basin Ave, Portland, OR 97217; llame al 503-289-0047 o visite <https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/metropaint>



Coloque una bolsa de plástico en la cubeta para las heces

Toma 2–3 semanas para que 3 personas la llenen; cuando esté llena, deseché los desechos adecuadamente

Ropa y mantas adicionales

Tener ropa adicional, ropa interior y mantas sería útil si necesita encontrar refugio o si enfrenta clima extremadamente frío. Puede elegir algunas prendas que ya tenga para su kit de emergencia. Asegúrese de que estas prendas puedan usarse por capas para todo tipo de clima.

Abrelatas

Tenga un abrelatas portátil si planea usar alimentos enlatados durante una emergencia.

Cargador portátil o batería externa

Poder cargar su teléfono es importante para comunicarse con sus contactos de emergencia y recibir actualizaciones locales.



Trate de no mezclar la orina y las heces

Etiquete las cubetas por separado: una para “popó” y otra para “pipí”



La orina puede desecharse de manera segura en un área con pasto al aire libre o en un drenaje callejero que funcione

Suministros para Niños Pequeños

- Comida o fórmula adicional
- Toallitas, pañales y otros artículos de higiene
- Juegos y juguetes

Suministros para Mascotas/Animales de Asistencia o Apoyo

- Comida adicional – Si no puede comprar comida extra, trate de reemplazarla antes de que se acabe
- Identificación y documentos importantes
- Correa, collar y/o transportadora accesible
- Considere entrenar a su perro para usar bozal, por seguridad durante situaciones de alto estrés (consulte a su veterinario para elegir el adecuado)

Mantener sus Suministros

Asegúrese de mantener estos suministros en buen estado para que estén listos para usar en una emergencia. Si ha organizado sus suministros en un “kit”, revíselo cada seis meses para asegurarse de que todo aún esté en buenas condiciones.

Siga estos pasos:

- Mantenga los alimentos enlatados en un lugar fresco y seco — No consuma alimentos enlatados si la lata está hinchada o agrietada
- Guarde el agua embotellada sellada en un lugar fresco y oscuro — Rote su agua cada 6 meses a un año
- Reemplace los artículos vencidos según sea necesario
- Reevalúe sus necesidades cada seis meses y actualice su kit

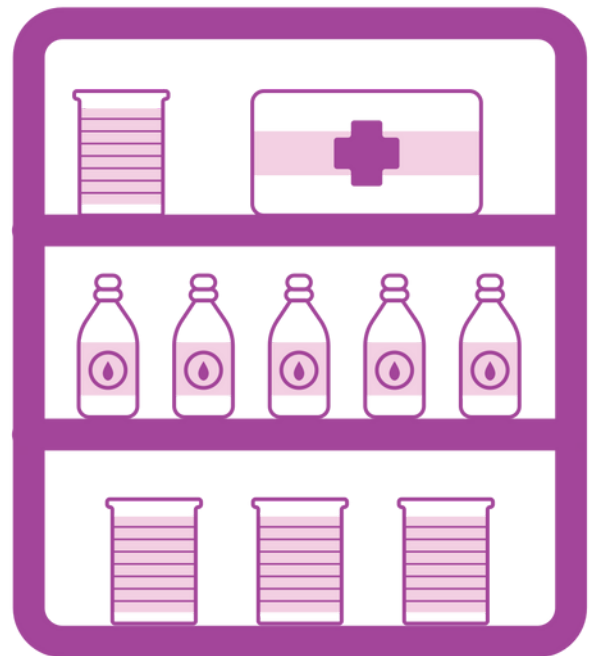
Opciones de Almacenamiento

Como no podemos planear dónde estará cuando ocurra una emergencia, es útil tener suministros en los lugares donde pasa la mayor parte del tiempo. Esto podría incluir su hogar, lugar de trabajo y/o automóvil.

Trate de mantener suministros para 3 días en un contenedor fácil de cargar, como una mochila, bolsa de lona, maleta o canasta de lavandería, en caso de que necesite salir de su hogar rápidamente. Si necesita varios contenedores, manténgalos juntos.

Hogar

Guarde sus suministros en un lugar designado dentro o alrededor de su vivienda. Deben ser de fácil acceso en caso de que tenga que salir rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros del hogar sepan dónde se encuentran.



Algunos lugares donde puede guardar un kit en su apartamento incluyen:

- Un clóset
- Cerca de la puerta principal
- Debajo del fregadero
- Debajo de la cama
- Unidad de almacenamiento fuera del apartamento
- En una maleta vacía, mochila o canasta de lavandería
- Detrás del sillón
- En el área de lavandería de la unidad (no lavanderías comunales)
- ¡Sea creativo!

Lugar de trabajo

Esté preparado para refugiarse en su trabajo en caso de emergencia. Si tiene un espacio de trabajo asignado, podría guardar algunos suministros allí. Esto podría incluir comida, agua, medicamentos no recetados, zapatos para caminar, una muda de ropa y más.

Automóvil

En caso de quedar varado, mantenga algunos suministros esenciales en su automóvil.

Suministros adicionales que podría guardar en su automóvil incluyen:

- Agua
- Prueba de seguro y registro del vehículo
- Cables para pasar corriente
- Un raspador de hielo
- Cargador de teléfono para el carro
- Manta o toallas

American Red Cross: Suministros para un Kit de Supervivencia

Sitio Web

www.redcross.org/get-help/how-to-pre-pare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html

Multnomah County: Kit de Suministros para Desastres

Sitio Web

<https://multco.us/em/gather-supplies-customize-your-kit>

Ready.gov: Cómo Armar un Kit

Sitio Web

www.ready.gov/kit

Regional Water Providers Consortium: Preparación de Agua para Emergencias

Sitio Web

www.regionalh2o.org/emergency-preparedness

Cómo Armar un Kit Básico de Preparación para Emergencias con Bajo Presupuesto

Sitio Web

www.youtube.com/watch?v=mNsaP1yqVrc

Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales

Por favor complete una evaluación de capacidades y necesidades personales para todos los miembros del hogar.



Vida Diaria

Antes de responder estas preguntas, pregúntese:

¿Cuáles son mis capacidades hoy? ¿Qué ayuda necesitaré durante una emergencia?

Cuidado personal

¿Usted o alguien en su hogar necesita asistencia regular con el cuidado personal, como bañarse o arreglarse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de asistencia?

¿Usa equipo adaptado para ayudarle a vestirse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Servicio de agua

¿Qué hará si el servicio de agua se corta por varios días? ¿Qué hará si no puede calentar agua?

Equipo de cuidado personal

¿Usa una silla de ducha, banco de transferencia o equipo similar?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Utensilios de alimentación adaptados

¿Usa utensilios especiales que le ayuden a preparar o comer alimentos de forma independiente?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de utensilios?

Equipo eléctrico

¿Cómo continuará usando equipo que funciona con electricidad —como diálisis, elevadores eléctricos o sillas de ruedas eléctricas— si hay un corte de energía?

¿Tiene una fuente de energía de respaldo segura y cuánto tiempo durará?



Movilidad

Escombros tras un desastre

¿Cómo limpiará los escombros en su unidad después de una emergencia? ¿Hay objetos pesados cerca de la puerta que puedan dificultar una evacuación rápida?

Transporte

¿Necesita un vehículo especialmente equipado o transporte accesible?

☐ Sí ☐ No

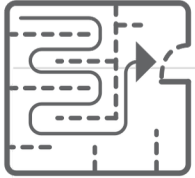
Mandados

¿Necesita ayuda para conseguir alimentos, medicamentos o suministros médicos?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de ayuda?

¿Qué hará si su cuidador o su equipo de apoyo personal no pueden llegar a usted?



Plan de Evacuación

Evacuación del edificio

¿Necesita ayuda para salir de su hogar u oficina?

☐ Sí ☐ No

Salidas del edificio

¿Hay otras salidas—escaleras, ventanas o rampas—si el ascensor no funciona o no es seguro usarlo?

Obtener ayuda

¿Cómo se pondrá en contacto con su equipo de apoyo u otras personas para ayudarlo a salir del edificio?

¿Podrá evacuar sin señales auditivas si no hay electricidad?

☐ Sí ☐ No

¿Las alarmas de emergencia tienen señales audibles y visibles (para marcar rutas de escape y salidas) que funcionarán incluso si se interrumpe el servicio eléctrico? Pregunte a su administrador si no está seguro.

Si usa audífonos, ¿seguirán funcionando si se mojan con los rociadores de emergencia?

☐ Sí ☐ No

**Animales de asistencia o apoyo/
mascotas**

¿Podrá cuidar a su animal durante y después de un desastre? ¿Tiene otra persona que pueda cuidar de su animal si usted no puede atender sus necesidades?

☐ Sí ☐ No

¿Cómo se comunicará con el personal de emergencia? ¿Necesita un intérprete, audífonos o un dispositivo de comunicación para comunicarse con otros? ¿Qué necesitará si no tiene acceso a estas cosas?

¿Tiene las licencias correspondientes para su animal de servicio? ¿Las tiene en un lugar donde pueda agarrarlas rápidamente si necesita evacuar a un refugio público de emergencia?

☐ Sí ☐ No

Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales

Por favor complete una evaluación de capacidades y necesidades personales para todos los miembros del hogar.



Vida Diaria

Antes de responder estas preguntas, pregúntese:

¿Cuáles son mis capacidades hoy? ¿Qué ayuda necesitaré durante una emergencia?

Cuidado personal

¿Usted o alguien en su hogar necesita asistencia regular con el cuidado personal, como bañarse o arreglarse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de asistencia?

¿Usa equipo adaptado para ayudarle a vestirse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Servicio de agua

¿Qué hará si el servicio de agua se corta por varios días? ¿Qué hará si no puede calentar agua?

Equipo de cuidado personal

¿Usa una silla de ducha, banco de transferencia o equipo similar?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Utensilios de alimentación adaptados

¿Usa utensilios especiales que le ayuden a preparar o comer alimentos de forma independiente?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de utensilios?

Equipo eléctrico

¿Cómo continuará usando equipo que funciona con electricidad —como diálisis, elevadores eléctricos o sillas de ruedas eléctricas— si hay un corte de energía?

¿Tiene una fuente de energía de respaldo segura y cuánto tiempo durará?



Movilidad

Escombros tras un desastre

¿Cómo limpiará los escombros en su unidad después de una emergencia? ¿Hay objetos pesados cerca de la puerta que puedan dificultar una evacuación rápida?

Transporte

¿Necesita un vehículo especialmente equipado o transporte accesible?

☐ Sí ☐ No

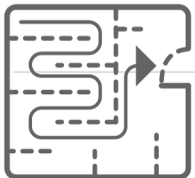
Mandados

¿Necesita ayuda para conseguir alimentos, medicamentos o suministros médicos?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de ayuda?

¿Qué hará si su cuidador o su equipo de apoyo personal no pueden llegar a usted?



Plan de Evacuación

Evacuación del edificio

¿Necesita ayuda para salir de su hogar u oficina?

☐ Sí ☐ No

Salidas del edificio

¿Hay otras salidas—escaleras, ventanas o rampas—si el ascensor no funciona o no es seguro usarlo?

Obtener ayuda

¿Cómo se pondrá en contacto con su equipo de apoyo u otras personas para ayudarlo a salir del edificio?

¿Podrá evacuar sin señales auditivas si no hay electricidad?

☐ Sí ☐ No

¿Las alarmas de emergencia tienen señales audibles y visibles (para marcar rutas de escape y salidas) que funcionarán incluso si se interrumpe el servicio eléctrico? Pregunte a su administrador si no está seguro.

Si usa audífonos, ¿seguirán funcionando si se mojan con los rociadores de emergencia?

☐ Sí ☐ No

**Animales de asistencia o apoyo/
mascotas**

¿Podrá cuidar a su animal durante y después de un desastre? ¿Tiene otra persona que pueda cuidar de su animal si usted no puede atender sus necesidades?

☐ Sí ☐ No

¿Cómo se comunicará con el personal de emergencia? ¿Necesita un intérprete, audífonos o un dispositivo de comunicación para comunicarse con otros? ¿Qué necesitará si no tiene acceso a estas cosas?

¿Tiene las licencias correspondientes para su animal de servicio? ¿Las tiene en un lugar donde pueda agarrarlas rápidamente si necesita evacuar a un refugio público de emergencia?

☐ Sí ☐ No

Evaluación de Capacidades y Necesidades Personales

Por favor complete una evaluación de capacidades y necesidades personales para todos los miembros del hogar.



Vida Diaria

Antes de responder estas preguntas, pregúntese:

¿Cuáles son mis capacidades hoy? ¿Qué ayuda necesitaré durante una emergencia?

Cuidado personal

¿Usted o alguien en su hogar necesita asistencia regular con el cuidado personal, como bañarse o arreglarse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de asistencia?

¿Usa equipo adaptado para ayudarle a vestirse?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Servicio de agua

¿Qué hará si el servicio de agua se corta por varios días? ¿Qué hará si no puede calentar agua?

Equipo de cuidado personal

¿Usa una silla de ducha, banco de transferencia o equipo similar?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de equipo?

Utensilios de alimentación adaptados

¿Usa utensilios especiales que le ayuden a preparar o comer alimentos de forma independiente?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de utensilios?

Equipo eléctrico

¿Cómo continuará usando equipo que funciona con electricidad —como diálisis, elevadores eléctricos o sillas de ruedas eléctricas— si hay un corte de energía?

¿Tiene una fuente de energía de respaldo segura y cuánto tiempo durará?



Movilidad

Escombros tras un desastre

¿Cómo limpiará los escombros en su unidad después de una emergencia? ¿Hay objetos pesados cerca de la puerta que puedan dificultar una evacuación rápida?

Transporte

¿Necesita un vehículo especialmente equipado o transporte accesible?

☐ Sí ☐ No

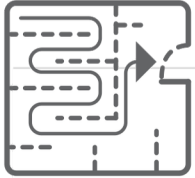
Mandados

¿Necesita ayuda para conseguir alimentos, medicamentos o suministros médicos?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué tipo de ayuda?

¿Qué hará si su cuidador o su equipo de apoyo personal no pueden llegar a usted?



Plan de Evacuación

Evacuación del edificio

¿Necesita ayuda para salir de su hogar u oficina?

☐ Sí ☐ No

Salidas del edificio

¿Hay otras salidas—escaleras, ventanas o rampas—si el ascensor no funciona o no es seguro usarlo?

Obtener ayuda

¿Cómo se pondrá en contacto con su equipo de apoyo u otras personas para ayudarlo a salir del edificio?

¿Podrá evacuar sin señales auditivas si no hay electricidad?

☐ Sí ☐ No

¿Las alarmas de emergencia tienen señales audibles y visibles (para marcar rutas de escape y salidas) que funcionarán incluso si se interrumpe el servicio eléctrico? Pregunte a su administrador si no está seguro.

Si usa audífonos, ¿seguirán funcionando si se mojan con los rociadores de emergencia?

☐ Sí ☐ No

**Animales de asistencia o apoyo/
mascotas**

¿Podrá cuidar a su animal durante y después de un desastre? ¿Tiene otra persona que pueda cuidar de su animal si usted no puede atender sus necesidades?

☐ Sí ☐ No

¿Cómo se comunicará con el personal de emergencia? ¿Necesita un intérprete, audífonos o un dispositivo de comunicación para comunicarse con otros? ¿Qué necesitará si no tiene acceso a estas cosas?

¿Tiene las licencias correspondientes para su animal de servicio? ¿Las tiene en un lugar donde pueda agarrarlas rápidamente si necesita evacuar a un refugio público de emergencia?

☐ Sí ☐ No

Tarjetas de Contacto de Emergencia de la American Red Cross

Tenga un kit. Haga un plan.
Manténgase informado.

Instrucciones:

- Imprima una tarjeta para cada miembro de su hogar.
- Complete la información de contacto de emergencia.
- Lleve esta tarjeta consigo para usarla como referencia en caso de un desastre u otra emergencia.

Scissors icon

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

Scissors icon

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

Scissors icon

People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Scissors icon

People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Visite redcross.org para obtener más información útil sobre cómo crear un plan de comunicación para emergencias, armar un kit de preparación para emergencias y acceder a otros tipos de información importante relacionada con la preparación.

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card

Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

American Red Cross

People to Call or Text in an Emergency

American Red Cross

Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Police: Call 9-1-1 or _____

Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____

Ambulance: Call 9-1-1 or _____

Poison Control Center: 800-222-1222

Health Care Provider: _____

Important Phone Nos.

Emergency Contact Card

Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

American Red Cross

People to Call or Text in an Emergency

American Red Cross

Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

100

Evaluación de

Necesidades del Animal

Complete una Evaluación de Necesidades del Animal para cada mascota y/o animal de asistencia o apoyo.

Animal #1

Evaluación de

Necesidades del Animal

¿Cuál es el nombre de su animal?

¿Qué edad tiene su animal?

¿Cuál es su peso actual?

¿El animal tiene un microchip de identificación implantado?

☐ Sí ☐ No

Número de identificación:

¿Su animal tiene las vacunas al día?

☐ Sí ☐ No

¿Su animal tiene alguna alergia?

☐ Sí ☐ No

Vacunas

☐ Rabia

☐ Parvovirus canino

☐ Moquillo canino

☐ Hepatitis canina

☐ Panleucopenia felina

☐ Calicivirus felino

☐ Herpesvirus felino tipo I (rinotraqueítis)

Fecha recibida

Otras vacunas

Fecha recibida

☐ _____

☐ _____

☐ _____

¿Qué alergias tiene?

¿Su animal toma algún medicamento?

☐ Sí ☐ No

Medicamento	Dosis	Motivo de uso
Medicamento	Dosis	Motivo de uso
Medicamento	Dosis	Motivo de uso

¿Qué tipo y marca de comida come normalmente su animal? Asegúrese de tener suficiente comida almacenada para su animal.

¿Qué cosas NO puede tener su animal (por ejemplo: comida, juguetes, golosinas, etc.)?

¿Hay algo más que los socorristas o vecinos solidarios deban saber sobre su animal (por ejemplo: ¿ha mostrado signos de agresión?, ¿tiene miedo a ruidos fuertes?, ¿intenta escaparse?, ¿se lleva bien con niños/otras personas/otros animales?)?

Evaluación de

Necesidades del Animal

Complete una Evaluación de Necesidades del Animal para cada mascota y/o animal de asistencia o apoyo.

Animal #2

Evaluación de

Necesidades del Animal

¿Cuál es el nombre de su animal?

¿Qué edad tiene su animal?

¿Cuál es su peso actual?

¿El animal tiene un microchip de identificación implantado?

☐ Sí ☐ No

Número de identificación:

¿Su animal tiene las vacunas al día?

☐ Sí ☐ No

¿Su animal tiene alguna alergia?

☐ Sí ☐ No

Vacunas

☐ Rabia

☐ Parvovirus canino

☐ Moquillo canino

☐ Hepatitis canina

☐ Panleucopenia felina

☐ Calicivirus felino

☐ Herpesvirus felino tipo I (rinotraqueítis)

Fecha recibida

Otras vacunas

Fecha recibida

☐ _____

☐ _____

☐ _____

¿Qué alergias tiene?

¿Su animal toma algún medicamento?

☐ Sí ☐ No

Medicamento	Dosis	Motivo de uso
Medicamento	Dosis	Motivo de uso
Medicamento	Dosis	Motivo de uso

¿Qué tipo y marca de comida come normalmente su animal? Asegúrese de tener suficiente comida almacenada para su animal.

¿Qué cosas NO puede tener su animal (por ejemplo: comida, juguetes, golosinas, etc.)?

¿Hay algo más que los socorristas o vecinos solidarios deban saber sobre su animal (por ejemplo: ¿ha mostrado signos de agresión?, ¿tiene miedo a ruidos fuertes?, ¿intenta escaparse?, ¿se lleva bien con niños/otras personas/otros animales?)?

Evaluación de

Necesidades del Animal

Complete una Evaluación de Necesidades del Animal para cada mascota y/o animal de asistencia o apoyo.

Animal #3

Evaluación de

Necesidades del Animal

¿Cuál es el nombre de su animal?

¿Qué edad tiene su animal?

¿Cuál es su peso actual?

¿El animal tiene un microchip de identificación implantado?

☐ Sí ☐ No

Número de identificación:

¿Su animal tiene las vacunas al día?

☐ Sí ☐ No

¿Su animal tiene alguna alergia?

☐ Sí ☐ No

Vacunas

☐ Rabia

☐ Parvovirus canino

☐ Moquillo canino

☐ Hepatitis canina

☐ Panleucopenia felina

☐ Calicivirus felino

☐ Herpesvirus felino tipo I (rinotraqueítis)

Fecha recibida

Otras vacunas

Fecha recibida

☐ _____

☐ _____

☐ _____

¿Qué alergias tiene?

¿Su animal toma algún medicamento?

☐ Sí ☐ No

Medicamento	Dosis	Motivo de uso
Medicamento	Dosis	Motivo de uso
Medicamento	Dosis	Motivo de uso

¿Qué tipo y marca de comida come normalmente su animal? Asegúrese de tener suficiente comida almacenada para su animal.

¿Qué cosas NO puede tener su animal (por ejemplo: comida, juguetes, golosinas, etc.)?

¿Hay algo más que los socorristas o vecinos solidarios deban saber sobre su animal (por ejemplo: ¿ha mostrado signos de agresión?, ¿tiene miedo a ruidos fuertes?, ¿intenta escaparse?, ¿se lleva bien con niños/otras personas/otros animales?)?

Lista de Suministros

Suministros de Emergencia

La siguiente lista incluye suministros recomendados que puedes conseguir a bajo costo o gratis para prepararte mejor ante una emergencia. Muchos de estos artículos se pueden encontrar en tiendas de descuento o supermercados.

Instrucciones:

Arranca esta lista y llévala contigo a la tienda.



☐ ¡Agua!



☐ Alimentos no perecederos



☐ Medicamentos y suministros médicos



☐ Documentos de emergencia



☐ Suministros de primeros auxilios



☐ Artículos de saneamiento e higiene personal

Otros artículos para considerar:

☐ Linterna y baterías adicionales

☐ Ropa extra y mantas

☐ Abrelatas

☐ Cargador portátil

☐ Radio a baterías

Recursos Adicionales

Ready.gov tiene una plantilla que puedes completar para elaborar un plan de comunicación en emergencias más detallado, incluyendo una tarjeta que puedes llenar.

- <https://www.ready.gov/plan-form>

Seguridad ante desastres para personas con discapacidades:

- <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-people-with-disabilities.html>
- <https://www.csusm.edu/em/procedures/standard.html>

Información sobre refugios:

- <https://www.ready.gov/shelter>

Mascotas:

- <https://www.ready.gov/pets>

Kit de emergencia:

- <https://www.ready.gov/water>
- <https://www.ready.gov/food>

Qué hacer y qué no hacer en un ascensor:

- <https://www.alcorelevator.com/blog/dos-and-donts-of-elevator-safety/>

Pandemia:

- <https://www.ready.gov/pandemic>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Clima frío:

- <https://www.ready.gov/winter-weather>
- Trastorno afectivo estacional: <https://multco.us/winter-weather/winter-blues>
- Signos de congelación y cómo responder: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>
- Signos de hipotermia y cómo responder: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothermia/symptoms-causes/syc-20352682>

Incendios forestales / calidad del aire:

- <https://multco.us/air-quality-public-health-problem/smoke-and-wildfire>

Niveles de evacuación:

- <https://multco.us/em/wildfire-safety-and-prevention>
- <https://www.publicalerts.org/hazards/wildfire-smoke>
- <https://smokeybear.com>

Inundaciones / deslizamientos:

- <https://multco.us/em/flooding-and-landslides>

Terremotos:

- <https://www.ready.gov/earthquakes>
- <https://multco.us/em/earthquakes-and-tsunamis>
- Terremotos en Oregón: <https://multco.us/file/54920/download>

Entrenamiento para situaciones de tirador activo:

- <https://www.portlandoregon.gov/police/79946>
- <https://www.ready.gov/active-shooter>

Recursos Adicionales

Para obtener recursos más actualizados —y para descargar este folleto en otros idiomas y formatos accesibles— visite: <https://hf-readinessresources.powerappsportals.us> o escanee el código QR que aparece abajo.

Cómo escanear el código QR:

- Abra la aplicación de cámara en su teléfono inteligente.
- Apunte la cámara hacia el código QR (no es necesario tomar una foto).
- Toque el enlace que aparece en la pantalla.



Esto le llevará directamente a los recursos actualizados, versiones traducidas y páginas imprimibles.

Instrucciones para las Páginas Sigüientes

Aviso de Rescate de Mascotas (Para los primeros respondedores)

La página siguiente contiene un letrero de Rescate de Mascotas que puede colocar en su puerta, ventana u otro lugar visible durante una emergencia.

Use este letrero para alertar a los primeros respondedores de que hay animales dentro de su hogar que pueden necesitar asistencia.

Si es posible, escriba el número, nombre y tipo de animales en el letrero antes de colocarlo.

Letreros de Puerta OK / HELP

Las últimas páginas incluyen letreros desprendibles de OK/HELP que puede usar durante una emergencia.

Cómo usarlos:

VERDE = OK

Coloque el letrero verde de OK en una ventana o puerta si todas las personas en su hogar están a salvo y no necesitan asistencia.

ROJO = HELP

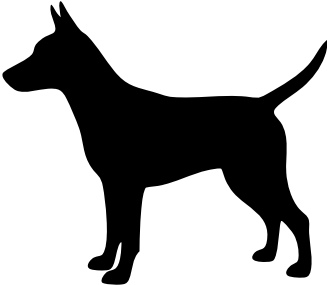
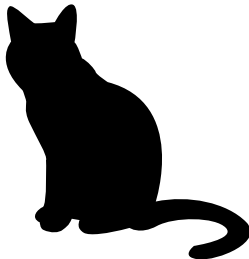
Coloque el letrero rojo de HELP en una ventana o puerta si alguien dentro de su hogar necesita asistencia.

Estos letreros codificados por colores ayudan a los primeros respondedores a identificar rápidamente qué unidades requieren atención inmediata cuando muchas viviendas se ven afectadas.

Si es seguro hacerlo, actualice o retire el letrero según cambie su situación.

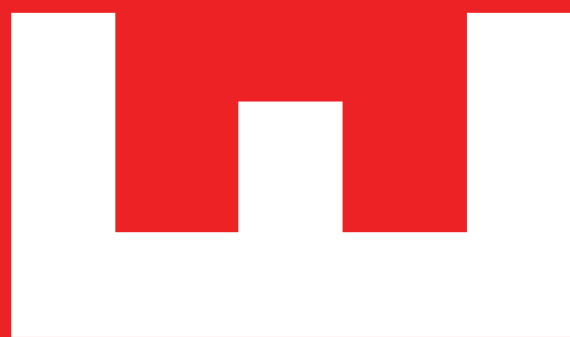
PET RESCUE

PLEASE SAVE OUR PETS!

	#	Names/Type
	☐	
	☐	
OTHER	☐	

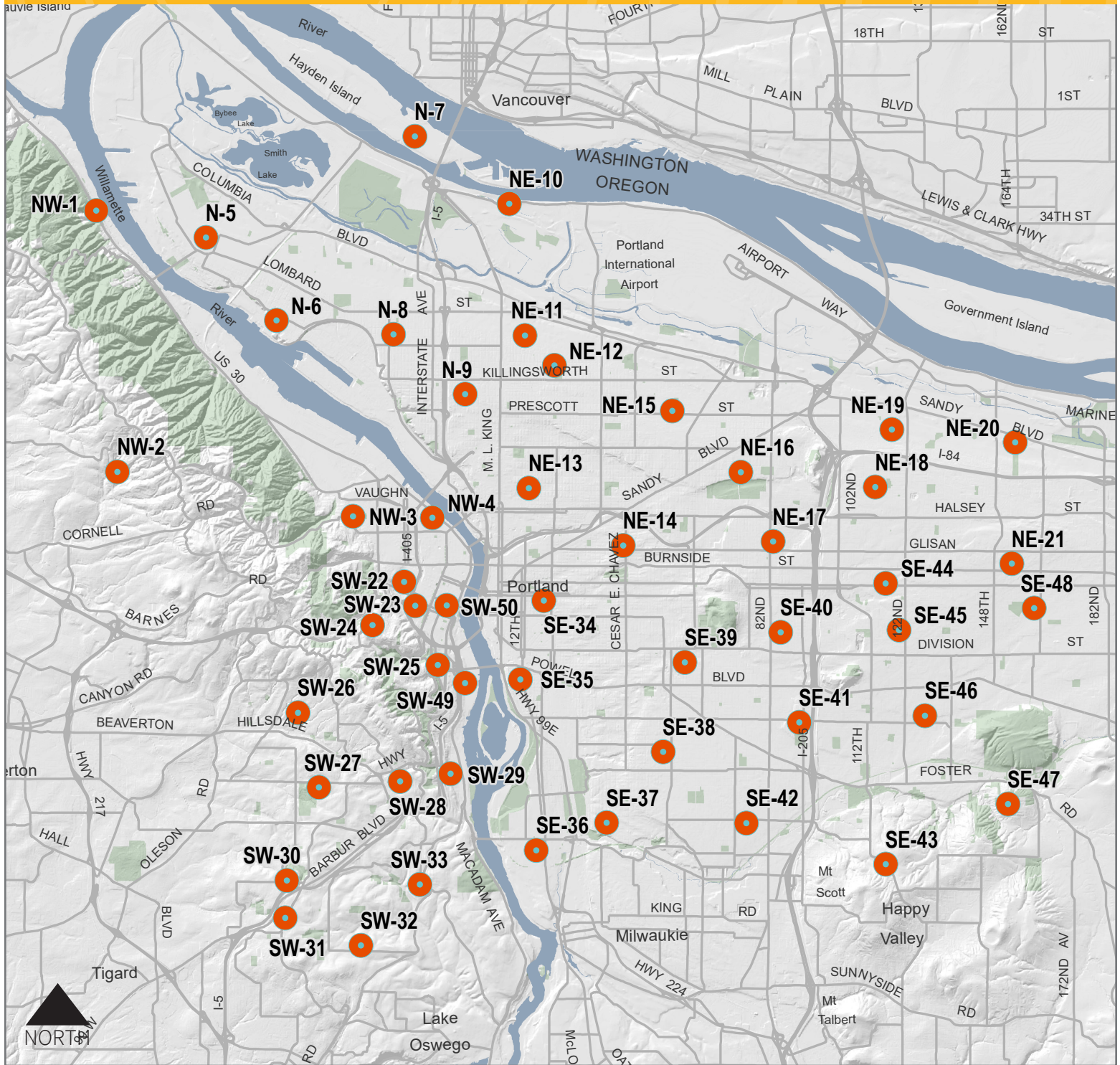
Emergency Contact
Information:





BASIC EARTHQUAKE EMERGENCY COMMUNICATION NODES

Locate the earthquake “beacon” closest to where you live and/or work at portlandoregon.gov/beecon



Visit portlandoregon.gov/beecon today!



PORTLAND
PARKS & RECREATION
Healthy Parks, Healthy Portland

PublicAlerts

www.publicalerts.org

Sign up to receive emergency notifications on your cell phones, landlines and email addresses

BEECN Locations

NW-1	Old Plywood Mill Site 10504 Northwest Saint Helens Road	SW-26	Hamilton Park SW Hamilton Street and SW 45th Avenue
NW-2	Forest Park Elementary School Field 9935 NW Durrett Street	SW-27	Gabriel Park SW Vermont Street and SW 37th Avenue
NW-3	Chapman Elementary School Field NW Quimby Street and NW 27th Avenue	SW-28	Ida B. Wells School Field 1151 SW Vermont Street
NW-4	The Fields Park NW Overton Street and NW 11th Avenue	SW-29	Sunstone Montessori School Field 6318 SW Corbett Street
N-5	St. Johns Park 8427 N Central Street	SW-30	West Portland United Methodist Church 4729 SW Taylors Ferry Road
N-6	University of Portland Public Safety N Portsmouth Avenue and N Warren Street	SW-31	Holly Farm Park 10819 SW Capitol Highway
N-7	BedMart 1840 N Hayden Island Drive	SW-32	Stephenson Elementary School Field SW Stephenson Street and SW 25th Avenue
N-8	Arbor Lodge Park N Dekum Street and N Greeley Avenue	SW-33	Riverdale High School Field 9727 SW Terwilliger Boulevard
N-9	Jefferson High School Field N Alberta Street and N Kerby Avenue	SE-34	Colonel Summers Park SE Taylor Street and SE 17th Avenue
NE-10	Columbia Site Field 716 NE Marine Drive	SE-35	Brooklyn Park SE Haig Street and SE Milwaukie Street
NE-11	Woodlawn Park NE Dekum Street and NE Bellevue Avenue	SE-36	Sellwood Middle School Field SE Sherrett Street and SE 16th Avenue
NE-12	Alberta Park NE Ainsworth Street and NE 19th Avenue	SE-37	Duniway Elementary School Field SE Reed College Place and SE Lambert Street
NE-13	Irvington Elementary School Field 1320 NE Brazee Street	SE-38	Woodstock Park SE Harold Street and SE 50th Avenue
NE-14	All Saints School Parking Lot NE César E. Chávez Boulevard and NE Glisan Street	SE-39	Clinton Park SE Woodward Street and SE 57th Avenue
NE-15	Rigler SUN Community School Field NE Going Street and NE 55th Avenue	SE-40	Harrison Park SE Stephens Street and SE 87th Avenue
NE-16	Roseway Heights Field NE Alameda Street and NE 72nd Avenue	SE-41	Lents Park SE Holgate Boulevard and SE 92nd Avenue
NE-17	Montavilla Park NE Oregon Street and NE 82nd Avenue	SE-42	Flavel Park SE Flavel Street and SE 75th Avenue
NE-18	Knott Park NE Sacramento Street and NE 112th Avenue	SE-43	Lincoln Memorial Cemetery Parking Lot 11801 SE Mt. Scott Boulevard
NE-19	Parkrose High School Field 12003 NE Shaver Street	SE-44	Ventura Park SE Stark Street and SE 117th Avenue
NE-20	Wilkes Park NE Beech Street and 154th Avenue	SE-45	Mill Park SE Mill Court west of SE 122nd Avenue
NE-21	Glenfair Park NE Couch Court and NE 154th Avenue	SE-46	Gilbert Heights Elementary School Field SE Cora Street and SE 130th Avenue
SW-22	Lincoln High School Field 1600 SW Salmon Street	SE-47	Clatsop Butte Park SE Evergreen Drive and SE 152nd Avenue
SW-23	Greenspace at SW 12th/SW Market SW Market and SW 12th Avenue	SE-48	Parklane Church 16001 SE Main Street
SW-24	Ainsworth Elementary School Field SW Elm Street and SW 21st Avenue	SW-49	Elizabeth Caruthers Park 3599 SW Bond Avenue
SW-25	Lair Hill Park SW 2nd Avenue and SW Porter Street	SW-50	Boulevard Median At SW Montgomery & SW Harbor Streets

DISCLAIMER: Please do not attempt to go to a Basic Earthquake Emergency Communication Node if you feel that doing so would put you in danger. These sites will not have supplies or provisions immediately following an earthquake or other citywide disaster. The primary role of these sites is communication and information sharing: between neighborhoods, agencies and Portland's Emergency Coordination Center. It may take up to two days, or longer, for these sites to become operational. Locations may change over time, or be relocated after a disaster if the pre-designated site is not safe.




homeforward