

Guía de Preparación para la Familia

Tenga un plan.

Prepare un Equipo.

Manténgase Informado.



Esté Listo para Emergencias y Desastres



Cuando Ocurre una Emergencia

Las situaciones de emergencia pueden ocurrir inesperadamente, y sin dar aviso. A fin de que usted y su familia estén a salvo es fundamental que estén preparados, mantengan la calma y siga las instrucciones dadas por el personal especializado en emergencias. Este folleto le permitirá a usted y a su familia organizar un plan para situaciones de emergencia, reunir el equipo necesario, y recibir información básica sobre que debe hacer antes, durante y después de una situación de emergencia. Además, aquí encontrará información útil de cómo obtener ayuda para recuperarse frente una situación de emergencia prolongada.

Mensaje del Gobernador

Estimados residentes de Oklahoma:

La gente de nuestro Estado sabe muy bien lo peligroso que puede ser el mal tiempo. Desde tornados e inundaciones hasta violentos vendavales, el mal tiempo puede ser un evento anual en Oklahoma.

Aunque no siempre podemos prevenir que se presente una emergencia, es mucho lo que podemos hacer para estar mejor preparados como individuos, familias, empresas y organizaciones. Por esa razón, estoy muy emocionado con éste maravilloso programa de preparación para las familias y lo que puede significar garantizar la seguridad de los residentes de Oklahoma.

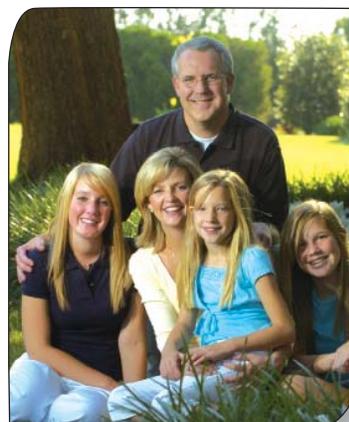
Originalmente desarrollado por la Ciudad de Tulsa, este programa reúne una variedad de socios cuya experiencia combinada nos permite llevar éste esfuerzo a nivel estatal. Estoy muy agradecido con McDonald's, OG&E, los directores de emergencia del estado y todos los socios de McReady por su compromiso con este programa. Estoy seguro que, trabajando juntos, podemos construir una Oklahoma más resistente a desastres.

Mi familia y yo tomamos la preparación para el clima muy en serio. Esta guía contiene muchas ideas e información de como ayudar a prepararse para estas emergencias. Yo animo a todos los residentes de Oklahoma a que tomen el tiempo ahora.

¡Tengan un plan! ¡Hagan un equipo de emergencia! ¡Estén Informados!

Cordialmente,

Brad Henry
Gobernador, del Estado de Oklahoma



Que encontrará en esta guía

- Aprender que hacer antes, durante y después de una emergencia
- Como organizar un plan de emergencia para su familia
- Como preparar un equipo de suministros de emergencia
- Como pedir ayuda a agencias estatales en caso de una emergencia



Antes que se Declare una Situación de Emergencia

Es muy importante saber como prepararse antes de que una emergencia ocurra. Desarrollar un plan para emergencias y preparar un equipo con suministros de emergencia podría garantizar su seguridad y la de su familia cuando lo impredecible suceda. Antes de preparar un plan de emergencias para su familia, debe saber que tipo de emergencias podrían afectar su comunidad, como será informado del hecho, y que planes existen para hacer frente a este tipo de situaciones. Reconozca los sonidos de las sirenas de emergencia de su comunidad (vea la pagina 5) y sepa como actuar cuando las oiga. Las situaciones de emergencias pueden ocurrir cuando miembros de la familia están fuera del hogar, de modo que conozca cuales son los planes de emergencia en el lugar de trabajo, escuela, o cualquier otro lugar donde usted suele frecuentar.



Haga un plan de Emergencia

Los pasos que debe seguir para hacer un plan de emergencia para su familia incluye:

- Reúnase con su familia y converse sobre los peligros de posibles situaciones de emergencia, tales como, incendios, condiciones meteorológicas, derrames de sustancia peligrosas, y actos de terrorismo.
- Converse sobre como responderán usted y su familia ante cada situación.
- Converse sobre que hacer si se produce un corte de electricidad o alguien resulta lesionado.
- Dibuje un plano de su casa y señale dos vías de escape desde cada habitación.
- Enseñe a los adultos como y cuando desconectar las llaves maestras del agua, gas, y electricidad.
- Coloque los números de teléfono de emergencia cerca de todos los teléfonos (vea la contraportada) y grábelos en la memoria de los teléfonos que tengan función de marcado automático.
- Enseñe a los niños como y cuando deben marcar el 9-1-1 para pedir ayuda en caso de emergencia.
- Porque generalmente es más fácil hacer llamadas fuera del estado que dentro de la zona afectada, elija un amigo o familiar fuera del estado a quien todos los miembros de la familia llamarán en caso de ser separados durante la emergencia.
- Instruya a los miembros de su familia a que enciendan la radio para obtener información en caso de emergencia.
- Elija dos lugares de reunión – uno cerca de su casa y el otro fuera de la zona donde usted vive en caso de que no puedan regresar a su hogar después de la emergencia.
- Tome lecciones básicas de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar, (CPR).
- Guarde los documentos importantes de la familia en una caja fuerte a prueba de agua y fuego. Se pueden conseguir modelos económicos en la mayoría de las ferretería

Prepare un Botiquín de Suministros de Emergencia

Durante una situación de emergencia se puede interrumpir el servicio de electricidad, agua, gas, calefacción, aire acondicionado, y el servicio telefónico. Al preparar el equipo de suministros de emergencia con anticipación usted podría ahorrar tiempo muy valioso en caso que tenga que evacuar o permanecer sin electricidad, gas, agua, o calefacción durante un periodo largo de tiempo.

Un artículo de almacenamiento para un botiquín de primeros auxilios para “llevar” puede ser una bolsa de supermercado, una mochila o una bolsa de lona y guárdelo en el carro o en el garaje. El botiquín para el “hogar” podrá ser almacenado en un contenedor de plástico o en un bote para la basura y conservarlo en el lugar mas seguro de su casa donde usted y su familia se refugiarán en caso de emergencia.

Considere los siguientes artículos para cuando prepare su equipo de emergencia:

- Provisión de agua para un mínimo de tres días (1 galón por persona por día). Almacene el agua en recipientes irrompibles y herméticos. Reemplace el agua cada 6 meses.
- Una provisión de 3 a 5 días de alimentos enlatados o envasados y un abrelatas manual.
- Una muda de ropa, equipo para lluvia y calzado resistente.
- Mantas, cobijas o sacos de dormir.
- Un botiquín de primeros auxilios medicina prescrita por su Doctor (verifique la fecha de vencimiento).
- Un par de anteojos o lentes de contacto y solución para limpiar (verifique la fecha de vencimiento).

- Una lista de doctores de la familia, y antecedentes médicos importantes, el tipo y el número de serie de los dispositivos médicos, por ejemplo, un marcapasos.
- Objetos especiales para niños pequeños, ancianos, y familiares que tengan una incapacidad.
- Un radio de baterías, una linterna y baterías adicionales.
- Documentos de identidad, tarjeta de crédito, dinero en efectivo y fotocopias de documentos importantes de la familia, incluya la póliza de seguro de la vivienda
- Un juego adicional de llaves del automóvil y de la casa
- Herramientas tales como destornilladores, cortadoras o tijeras, además, cinta adhesiva, fósforos en envase a prueba de agua, un extintor ABS, luces de bengala, recipientes plásticos, aguja e hilo, lápiz y papel, una brújula, bolsas para la basura, y blanqueador de uso doméstico.

Conozca más sobre las tormentas

Vivimos en lo que se conoce como el callejón de tornados (Tornado Alley). Por lo tanto Oklahoma está expuesta a diversos peligros de orden meteorológico, incluyendo calor extremo, tormentas eléctricas, inundaciones súbitas, tornados, y tormentas de nieve. **Por tal motivo, es importante que usted reconozca la diferencia entre una Alerta (Watch) y un Aviso (Warning) de Mal Tiempo (Severe Weather).**

- Una Alerta meteorológica, (**Severe Weather Watch**) significa que es posible que se desate una tormenta.
- Un Aviso meteorológico, (**Severe Weather Warning**) significa que la tormenta ya se ha desatado y que está en camino, y por lo tanto ¡debe ponerse en resguardo de inmediato!

El lugar **más seguro** para esperar a que pase la tormenta es un edificio protegido o una casa de construcción sólida, aun cuando no tiene un cuarto de seguridad especializado para soportar tornados o tormentas severas, es mejor que estar sin protección ninguna.

Si usted vive en un condominio apartamentos, o casa con estructura sólida:

- Escuche los informes meteorológicos actualizados y manténgase informado.
- Manténgase en el nivel más bajo del edificio alejado de puertas y ventanas.
- Tener su equipo de emergencias a la mano.
- Estar preparado para evacuar el edificio si es necesario.

Identificar el lugar más seguro

Antes que se declare una situación de emergencia, tome unos minutos para ubicar el lugar más seguro para refugiarse en la casa, en la escuela, y en el trabajo. Muchas personas han logrado sobrevivir, incluso a los más fuertes tornados, dentro de una pequeña habitación sin ventanas o un armario. Por lo general,

el nivel más bajo de una vivienda es el lugar más seguro. Si vive en una casa móvil (mobile home), identifique el edificio sólido más cercano, porque es muy peligroso quedarse en una casa móvil en una tormenta severa.

Según sus posibilidades, una de las maneras más efectivas de prepararse para superar situaciones de desastre en el callejón del tornado (Tornado Alley) es de instalar o construir un “cuarto seguro” (SafeRoom) en su casa o lugar de trabajo. La asociación de constructores de viviendas o el director de emergencia local le ofrece información sobre estos cuartos de seguridad, que son recintos fortificados y anclados que ofrecen seguridad durante tornados o vendavales. Platique como llegar hasta el lugar más seguro y organice simulacros con su familia una vez al año.

Evacuación

La preparación es la clave para minimizar las pérdidas durante una evacuación. Por que no tendrá un aviso previo de evacuar el hogar o saber por cuanto tiempo estará fuera debido al desastre, tome algunas medidas adicionales para protegerse usted y su familia en caso de una evacuación:

- Esté informado del plan de evacuación de su comunidad y de la escuela de sus hijos
- Planee donde se quedará en caso de una evacuación y como puede llegar hasta el lugar
- Tenga a la mano un botiquín de emergencia que se pueda transportar fácilmente
- Mantenga por lo menos el tanque de gas del auto medio lleno todo el tiempo
- Revise el plan de evacuación con su familia

Cuando las autoridades dicen que tiene que evacuar:

- Usar zapatos y ropas resistentes
- Lleve consigo el equipo de suministros para casos de desastre
- Desconecte todos los aparatos electrónicos
- Cierre puertas y ventanas
- Déjele saber a alguien para donde se dirige
- Cierre las llaves maestras del gas, agua, y electricidad
- Respete el plan de evacuación de su comunidad

Planear para personas con incapacidades

Si algún miembro de la familia tiene una incapacidad o es anciano, averigüe que servicios hay disponibles para el cuidado o la evacuación en casos de emergencia. La oficina local de la Cruz Roja Americana y el director de emergencias local pueden asesorarle y ayudarlo a elaborar su plan.



El Sistema de Sirenas para Alertas de tu Comunidad

Es importante saber si usted tiene sirenas de advertencia al aire libre en su comunidad y como trabajan. Recuerde, las sirenas de advertencia son un sistema de notificación al aire libre y muchas veces es muy difícil escucharlas cuando usted se encuentra en el interior, especialmente cuando las puertas y ventanas están cerradas. Reconozca los diferentes sonidos de las sirenas de emergencia de su comunidad, por que así sabrá que hacer cuando las oiga activarse.

- Si se hacen sonar las sirenas, busque refugio y sintonice una radio o canal de televisión local para obtener información e instrucciones.

- Se realizan pruebas a las sirenas de forma regular.

Verifique con el departamento local de policía, bomberos, oficina del alguacil del condado, agencia del director de emergencias para más información acerca del sistema de sirenas de su área.

Dependiendo del tipo de emergencia, será preciso evacuar o buscar refugio. Si recibe instrucciones de “refugiarse en el lugar” (shelter in place), eso significa que deberá permanecer en el lugar donde se encuentra y, según el tipo de emergencia, quizás le indiquen que apague el aire acondicionado o la calefacción y que tome medidas adicionales para proteger el edificio.

Vecinos que ayudan a vecinos

El trabajo en conjunto de vecinos puede salvar vidas así como los bienes durante una situación de emergencia. Busque un “compañero para emergencias” y planifiquen juntos de que manera pueden velar el uno por el otro y ayudarse mutuamente. Reúnase con los miembros de su comunidad, en su vecindario y en su lugar de trabajo, a fin de planificar como podrían trabajar juntos mientras esperan ayuda. Averigüe que destrezas especiales tienen sus vecinos y de que manera podrían ayudar a quienes tienen necesidades especiales, por ejemplo, personas ancianas o

con alguna incapacidad. Si usted es miembro de una organización vecinal, tal como la asociación de dueños de casas o un grupo de vigilancia contra el delito, proponga la preparación para situaciones de emergencia como una nueva actividad. Considere tomar en grupo un curso de primeros auxilios/CPR o el entrenamiento del programa de Equipo de Respuesta de la Comunidad para Emergencias (CERT por sus siglas en ingles).

Preparación para Emergencias en la Empresa

El comercio y la industria están tan expuestos a los efectos de una emergencia como el residente común. Por lo tanto, las empresas deben tomar ciertas medidas básicas para estar preparadas ante una posible situación de emergencia.

- Adquiera un seguro que brinde suficiente cobertura a su empresa.
- Identifique las funciones críticas del negocio que son absolutamente necesarias para continuar (por ejemplo, envíos, control de inventario, nomina de empleados), y prepare un plan de contingencia y practíquelo para asegurarse que se llevará a cavo en caso de una emergencia.
- Prepare copias de archivos en discos y almacene duplicados de archivos de las computadoras en un lugar fuera del edificio.
- Tenga un plan de evacuación y de “refugio en el lugar” para clientes y empleados.



Si usted tiene mascotas

Averigüe si reciben mascotas en los potenciales refugios - muchos de estos refugios no albergan animales. En ese caso, sería conveniente buscar una solución para las mascotas antes de que se presente una emergencia. Prepare un paquete que contenga:

- Collar con medalla de identificación y placa de vacunación antirrábica
- Jaula o porta mascotas móvil
- Medicamentos (no olvide verificar la fecha de vencimiento)
- Correa
- Papel periódico y bolsas de plástico para recoger los desechos
- Recipiente de comida, agua y provisión de alimento por lo menos para dos semanas
- Registro del veterinario (muchos refugios para animales no admiten mascotas que no tengan certificado de vacunación)

Si debe dejar su mascota en la casa, colóquela en un lugar seguro dentro de la casa y deje suficiente agua y comida a su alcance. Nunca deje animales encadenados fuera de la casa. Ponga una nota en el exterior de su vivienda con una lista de las mascotas que están allí dentro, en que parte se encuentran, y los números de teléfono donde lo pueden ubicar.

Durante y Después de una Situación de Emergencia

Es fundamental mantener la calma durante y después de una situación de emergencia.

Deténgase por un momento, respire profundamente, concéntrese y trate de controlar la situación de la mejor manera posible. Aun después de ocurrido el desastre, el peligro puede persistir, y lo que parece una distancia o un lugar seguro en realidad no lo es. Mantenga encendido el receptor de radio canal de televisión local y siga los consejos de profesionales capacitados. A menos que haya recibido el orden de evacuar, evite las carreteras a fin de facilitar el paso a los vehículos de emergencia.



Inundaciones Repentinas

Las inundaciones repentinas pueden ser muy peligrosas debido a que estas corrientes de agua son muy fuertes y rápidas y no dan tiempo de avisar a la población.

- En el evento de una inundación repentina, trasládese rápidamente e inmediatamente a un lugar alto. Tenga en cuenta que la fuerza de una corriente de agua de 6 pulgadas de profundidad a gran velocidad, puede golpear a una persona y levantarla del piso.
- Si el agua de la creciente rodea su automóvil, abandone el vehículo y diríjase a un lugar más alto de inmediato.
- NUNCA intente cruzar una corriente de agua con su automóvil. Un vehículo puede ser fácilmente arrastrado por una corriente de agua de tan solo 2 pies de alto. Incluso un vehículo deportivo de arranque en las cuatro ruedas no es seguro si el terreno de la carretera se ha saturado debido a las crecientes de agua.

Contaminación del Agua

Las inundaciones pueden contaminar las reservas de agua. El agua contaminada puede contener microorganismos que producen enfermedades tales como disentería, fiebre tifoidea y hepatitis. Si piensa que el agua puede estar contaminada, debe purificarla antes de usarla para beber, cocinar, lavar la loza o bañarse.

El método de purificación más seguro es hervir el agua. Deje el agua hervir de 3 a 5 minutos y luego déjela enfriar antes de usarla. Puede mejorar el sabor del agua si la pasa de un recipiente a otro varias veces para que recupere el oxígeno que perdió durante el hervor.

Si no puede hervir el agua, utilice 16 gotas de blanqueador de uso doméstico por galón de agua, revuelva, y deje reposar durante 30 minutos. Si el agua no tiene un leve olor a blanqueador, repita la dosis y deje reposar otros 15 minutos. Si aun así el agua no huele a cloro, deséchela y busque otro lugar de abastecimiento.



Tornados y Vientos Fuertes

Los tornados son peligrosos debido a los fuertes vientos y la capacidad de levantar y voltear objetos pesados. Busque refugio inmediatamente si escucha un Aviso de tornado. Diríjase al lugar más seguro que esté a su alcance.

Si está en su automóvil:

- ¡Deténgase! Salga del vehículo y entre a un edificio seguro o acuéstese boca a bajo, pegado al piso, en una zona baja como en una zanja.
- Cubra su cabeza y espere que pase el tornado.
- Evite los pasajes debajo de puentes porque pueden convertirse en peligrosos túneles de viento.

Si se encuentra en un edificio público:

- Diríjase al nivel más bajo en el interior del edificio, de preferencia en el área debajo de la escalera o el pasillo.
- Trate de que haya tantas paredes sólidas como sea posible entre usted y el exterior. Aléjese de las ventanas.

En su casa:

- Diríjase al sótano, refugio anti-tormenta o a una habitación sin ventanas en el centro de la vivienda. Mejor aún, diríjase a un cuarto seguro, si es posible.

En una casa móvil:

- Salga de la casa y valla al edificio más cercano y seguro que encuentre. Diríjase al centro del nivel más bajo del edificio y manténgase alejado de las ventanas.

Relámpagos

Los relámpagos pueden caer a 10 millas de retiro de donde se encuentra la tormenta – es la distancia en que se puede escuchar una tormenta. Si usted puede escuchar la tormenta, está dentro de la distancia de peligro y necesita encontrar refugio de inmediato.

- Posponga cualquier actividad de inmediato. No espere a que comience a llover. Diríjase rápidamente a un edificio cerrado y busque refugio, no se refugie en lugares abiertos con techos provisionales o cocheras abiertas. Evite los cobertizos, refugios en los parques, refugios subterráneos de canchas de béisbol o graderías. Si no hay un edificio cerrado disponible, entre en un vehículo con caparazón duro de metal.
- Agáchese si está en un área expuesta ya que los rayos pegan en los objetos más altos.
- Ponga atención al cielo. Mire a las nubes más oscuras, relámpagos, y cambios en la velocidad del viento, son señas de que se aproxima una tormenta.
- Ponga atención a sonidos de estruendos. Si puede escuchar los estruendos es señal de que viene una tormenta y busque refugio de inmediato.
- Salga del agua. Aléjese de la playa y fuera de botes pequeños y canoas. Si lo agarra la tormenta en el bote agáchese o acuéstese en el centro de éste y evite tocar partes de metal. Evite nadar, caminar sobre el agua, y bucear ya que NO SON seguros. Los relámpagos pueden pegar en el agua y viajar cierta distancia por debajo del agua y lejos del punto de contacto. No se pare en charcos de agua, aunque traiga puestas botas de plástico.
- Evite el contacto con el metal. Objetos grandes de metal pueden atraer los relámpagos. Partes pequeñas de metal pueden causar quemaduras.
- Evite estar cerca de tendederos de ropa, cercas, cobertizos, y objetos elevados que atraen los rayos. No sujete objetos de metal como palos de golf, caña de pescar, raquetas de tenis, o herramientas.
- Permanezca varios metros de distancia de otras personas. No comparta las gradas o se refugie en grupo.

**Suspensión del Servicio de Energía Eléctrica**

- Manténgase en calma y ayude a los miembros de su familia o vecinos que pueden resultar perjudicados por estar expuestos a temperaturas extremas ya sea de frío o de calor.
- Busque una linterna con baterías que utilizara hasta que se restaure el servicio eléctrico. No encienda velas por que podría provocar un incendio.
- Apague y desconecte todos los equipos eléctricos sensibles a los apagones eléctricos tales como computadoras, videograbadoras y televisores.
- Apague los electrodomésticos de importancia que estaban encendidos cuando se produjo el apagón. Esto evitará que resulten afectados por un salto repentino en la tensión eléctrica cuando se restaure el servicio.
- Mantenga las puertas del refrigerador y congelador cerradas la mayor cantidad de tiempo para conservar el frío en el interior y el calor afuera.
- No utilice la estufa de la cocina para calentar la casa, esto podría provocar un incendio, un escape de gas, o asfixia.
- Maneje con extrema precaución. Si los semáforos no funcionan, deténgase en cada una de las señas de tránsito – detenga el automóvil completamente al llegar a las intersecciones y mire antes de avanzar.
- No llame al 9-1-1 para pedir informes sobre el apagón. Escuche las estaciones locales de radio para obtener actualizaciones.

La Energía Eléctrica y Su Seguridad

- Aléjese de cables eléctricos caídos. Los cables eléctricos caídos pueden ser muy peligrosos aunque no lo aparenten, podrían tener corriente.
- Si una persona o un objeto tiene contacto con el tendido eléctrico, no haga contacto físico con esa persona u objeto. La corriente eléctrica podría fluir a través de usted. Llamar a la compañía eléctrica de inmediato.
- Si su vehículo tiene contacto con un cable de tendido eléctrico, manténgase dentro del vehículo. Avise a los demás de no tocar el vehículo o el tendido eléctrico.
- Si usted tiene que abandonar el vehículo, dé un salto seguro para evitar estar en contacto con el vehículo y el piso al mismo tiempo, luego ruede alejándose del vehículo.
- Suponga que todo objeto tocando los cables de energía tienen corriente. Nunca intente remover ramas o árboles de las líneas de energía. Notifique al departamento de energía eléctrica de la situación.
- Si usted tiene un sótano en su hogar, nunca intente desconectar, abrir la caja de circuitos, remover fusibles, o hacer funcionar los interruptores eléctricos mientras esté parado en agua. No encienda la energía hasta que el sótano este libre de agua.

Si usted usa un generador de energía:

- Hágalo funcionar al aire libre para evitar que se acumulen gases mortales dentro de la vivienda.
- Conecte los electrodomésticos directamente al generador o pida a un electricista calificado que le conecte el generador directamente al cableado de su casa.
- Nunca conecte un generador portátil directamente al tablero eléctrico principal de su casa, y nunca conecte el generador a una toma de corriente eléctrica de su casa.



Tormenta Invernal

La temporada de tormentas invernales puede ser muy peligrosa si no se toman las precauciones necesarias. Prepare su hogar para el invierno siguiendo estos pasos:

- Tenga a la mano un suministro de comida para por lo menos tres días
- No utilice calentadores de carbón o gas dentro del hogar
- Tenga arena o sal para las aceras y entradas de cochera congeladas
- Instale una banda climática alrededor de las puertas y ventanas para tener una mejor aislamiento en su hogar
- Conozca las señales de aviso de hipotermia y congelación:
 - Hipotermia es caracterizada con escalofríos, cansancio, confusión, adormecimiento de las manos, pérdida de la memoria, dificultad para hablar y sentirse mareado. Llame al 9-1-1 de inmediato y luego mueva la persona a un refugio cálido y retire la ropa mojada. Caliente el cuerpo comenzando con el cuello, el pecho y la cabeza. Envuelva a la persona en capas con mantas, sabanas, ropa o toallas secas.
 - La congelación del cuerpo está caracterizada con piel de colonización gris, pálida o amarillenta en las áreas afectadas de la piel, piel que se siente firme o como si estuviera encerada, y se siente adormecida. Busque cuidado médico; si no está disponible, mueva a la persona a un cuarto cálido y caliente las áreas afectadas con agua tibia o con el calor del cuerpo. No camine con los pies congelados si es posible.

Emergencias por el Calor

Una ola de calor es un período de calor o humedad excesiva. Si se predice una ola de calor o está aconteciendo, considere lo siguiente:

- Vaya más despacio. Evite actividades agotadoras.
- Manténgase adentro lo más posible que pueda.
- Use ropa liviana, y de color claro.
- Tome suficiente agua regularmente y muy seguido, aunque no tenga sed. Evite el alcohol y la cafeína.
- Identifique las señales de agotamiento por calor o sofocamiento de calor.
- El agotamiento por calor está caracterizado por la piel fría, húmeda, descolorida o enrojecida; sudor excesivo; dolor de cabeza; náusea o vomito; cansancio y mareos. Traslade a una persona con agotamiento de calor a un lugar más fresco, elimine o afloje la ropa apretada y ponga ropa fresca y mojada. Dele a la persona un vaso con agua fresca cada 15 minutos y deje que descansa en una posición cómoda.
- El sofocamiento de calor se caracteriza con la piel caliente, enrojecida; cambios de conciencia; pulso rápido o muy débil; y respiración rápida y poco profunda. La temperatura del cuerpo podría ser de 105 grados. Llame al 9-1-1 inmediatamente y traslade a la persona a un lugar más fresco. Sumerja a la persona en una tina de agua fría o envuelva el cuerpo en capas con mantas mojadas y sople aire fresco. Si la persona rechaza el agua, está vomitando o experimenta cambios de conciencia, no le dé nada de tomar o comer.

Incendios

Proteja su familia de un incendio en el hogar instalando y dando mantenimiento a detectores de humo en todos los niveles de su hogar. Planee una ruta de escape desde todas las habitaciones de la casa y ensaye las rutas con los miembros de la familia.

Si hay un incendio:

- Salga del edificio inmediatamente.
- Agachese si hay humo.
- Si es posible, use un trapo mojado, para cubrirse la nariz y la boca.
- Use el dorso de la mano para sentir las partes de abajo, arriba y de la mitad de las puertas cerradas.
- Si la puerta no esta caliente, apóyese en ella y ábrala lentamente.
- Si la puerta esta caliente, no la abra. Busque otro camino para salir.
- No use elevadores.
- Si usted se incendia, no corra. Deténgase – déjese caer – y – ruede para que se apague el fuego.
- Cuente a los miembros de la familia y supervise a los niños pequeños.
- Nunca regrese a un edificio en llamas.

Incendios Forestales

Siempre hable al 9-1-1 si usted nota humo o incendios sospechosos. Si un incendio forestal o incendio de hierba amenaza su propiedad, quédese sintonizado a la radio o televisión local para recibir alertas de evacuación. Tenga artículos y documentos importantes listos para llevar. Si es instruido que evacue por medio de la radio/televisión, o por personas del servicio de emergencia, hágalo de inmediato.



Emergencias Causadas por Materiales Químicos Peligrosos

Si recibe el aviso o se da cuenta que está ante una emergencia causada por materiales químicos peligrosos tales como derrames o emisiones químicas, incendios o explosiones, no entre en pánico.

Si le mandan evacuar, hágalo inmediatamente:

- Lleve su equipo de emergencia.
- Cierre su casa.
- Cúbrase la nariz y la boca con un trapo mojado.
- Viaje por la ruta que indiquen las autoridades locales.
- Viaje en dirección contraria del viento desde el lugar del incidente.

Si está seguro que dispone de tiempo:

- Tome su teléfono celular y un receptor de radio con baterías.
- Cierre la llave maestra del agua y desconecte la electricidad.
- Haga los arreglos necesarios para el cuidado de

Si recibe instrucciones de refugiarse en el lugar (“shelter in place”) y no evacuar:

- Cierre y asegure puertas y ventanas.
- Apague el sistema de ventilación y cierre el paso del agua.
- Selle las aperturas debajo de las puertas y ventanas con toallas mojadas y cinta adhesiva.

Si recibe instrucciones de refugiarse en el lugar (“shelter in place”) y no evacuar:

- Cierre y asegure puertas y ventanas.
- Apague el sistema de ventilación y cierre el paso del agua.
- Selle las aperturas debajo de las puertas y ventanas con toallas mojadas y cinta adhesiva.

El personal de emergencia está capacitado para actuar en situaciones de emergencia causadas por materiales químicos peligrosos. Ellos le dirán que hacer, ya sea en el lugar del incidente o a través de la televisión o radio.



Como recuperarse después de una situación de emergencia

El proceso de recuperación continuará aún después de haber regresado al hogar, a medida que usted y su familia enfrentan las consecuencias psicológicas y emocionales de los efectos de la experiencia vivida. Las reacciones varían según las personas, pero posiblemente incluyan:

- Intranquilidad al dormir o pesadillas.
- Enojo o deseo de venganza.
- Aturdimiento o incapacidad emocional
- Necesidad de estar en actividad constante, intranquilidad.
- Necesidad de hablar de la experiencia vivida.
- Pérdida de apetito.
- Pérdida o aumento de peso.
- Dolores de cabeza.
- Cambios de humor repentino.

Todas estas reacciones son normales cuando se ha vivido una situación de estrés excesivo, y es importante dejar que cada persona reaccione a su manera. Quizás le resulte de beneficio poner en práctica lo siguiente:

- Converse con su familia y amigos sobre lo ocurrido y como se siente al respecto.
- Póngase a cargo de la situación. Sea capaz, planee y tome las medidas necesarias para evitar o limitar pérdidas en el futuro. Trate de evaluar y planear en caso de que ocurra un nuevo desastre.
- Trabaje como voluntario en refugios, bancos de sangre, o centros de distribución de alimentos que atiendan a víctimas del desastre en su zona.
- Converse con su pastor, sacerdote, o consejero espiritual para buscar asesoramiento.

Los niños posiblemente requieran de atención y apoyo adicional. Es aconsejable estimularlos para que expresen sus sentimientos, aún cuando esto signifique que escuchará el relato repetidamente – este es el modo en que los niños llegan a comprender lo sucedido. Sería aconsejable que usted también comparta con ellos sus sentimientos sobre lo ocurrido.



Cómo puede ayudar usted?

Participe como voluntario en actividades que apoyan a los primeros en responder en casos de emergencias, grupo de socorro de situaciones de desastres, u organizaciones de seguridad de la comunidad. Todos podemos hacer algo para apoyar a los departamentos locales de policía, bomberos, y servicios de emergencia médicos, en los esfuerzos públicos de proteger las cuatro etapas de mantenimiento de emergencia: Prevención, mitigación, respuesta, y esfuerzos de recuperación.

La Corporación de Ciudadanos de Oklahoma, una organización dedicada a la educación, entrenamiento y servicios de voluntarios, se esfuerzan por mantener a las comunidades más seguras, fuertes y más preparadas para responder a las amenazas de terrorismo, crimen, problemas de salud de la comunidad, y desastres de cualquier tipo.

Comuníquese con la oficina local de manejo de emergencias y averigüe como puede involucrarse. Para localizar al departamento de emergencia de su área, visite www.McReady.org y obtenga una lista completa.

Existe un servicio de consejería a personas en situaciones de crisis, duelo o estrés que funciona las 24 horas del día, 7 días a la semana, y puede ayudarle a usted o a un miembro de su familia que esté sufriendo trastornos emocionales o psicológicos relacionados con una situación de emergencia. **Si necesita ayuda, comuníquese al 800-522-9054.**



How to stay safe

*tOGE*ther.™

OG&E gives you useful and exciting ways to watch out:

Como mantenernos a salvo *JUNTOS*.

OG&E les da una forma útil y emocionante de estar alerta:



La línea meteorológica patrocinada por OG&E en el número (405)478-3377, les brinda información minuto a minuto al alcance de sus dedos – 24/7 – al mismo tiempo les ofrece mensajes exclusivos, seguros y convenientes entre las actualizaciones.

**SYSTEM
WATCH™**

El sistema de vigilancia de OG&E, nuestro sistema interactivo de mapas para el corte de energía, proporciona el tiempo estimado de restauración de energía, radar en vivo de vigilancia del clima y mucho más. Visite www.oge.com.

www.McReady.org

El Programa de McReady de Oklahoma, patrocinado en parte por OG&E, le ayudará a asegurar que su familia esté preparada para cuando golpee el mal clima. El mes de Abril es el “mes de McReady” visite www.McReady.org para recibir la Guía de Prevención para su Familia.

Antes, Durante y Después de una Tormenta

- Nunca haga contacto con líneas de energía caídas, o cualquier cosa que este haciendo contacto con estas.
- ¿Usando un generador? Esté seguro que sea instalado por un electricista con licencia.
- Busque las líneas de alta tensión antes de trepar, y hablar antes de escharbar.
- No juegue cerca de subestaciones o transformadores; llame si no están asegurados apropiadamente.
- Si el suministro de energía se interrumpe después e una tormenta severa, hable a OG&E al 1-800-522-6870.

Usted y OG&E pueden estar a salvo.....JUNTOS.

OG&E®

www.oge.com

SITIOS DE INTERNET Y NÚMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES EN UNA EMERGENCIA

Tómese un momento para revisar su guía telefónica local y busque estos números de teléfonos importantes. Coloque esta lista cerca de su teléfono y actualícela según sea necesario.

Policía, Servicios de Emergencia Médicas y de Incendios.....	911
Para casos que no son de Emergencias.....	_____ - _____ - _____
Administración de Agencias de Emergencias.....	_____ - _____ - _____
Servicios de Salud Mental.....	_____ - _____ - _____
División Cruz Roja Americana.....	866-GET-INFO
The Salvation Army.....	800-SAL-ARMY
Departamento Local de Salud.....	_____ - _____ - _____
Administrador de Inundaciones Naturales.....	_____ - _____ - _____
Centro de Control de Veneno de Oklahoma.....	800-425-2385
Departamento de Administración de Emergencias de Oklahoma.....	405-521-1222
Condiciones de las Carreteras de Oklahoma.....	888-425-2385
Compañía Telefónica.....	_____ - _____ - _____
Compañía Eléctrica.....	_____ - _____ - _____
Compañía de Gas.....	_____ - _____ - _____
Compañía de Agua.....	_____ - _____ - _____

Para obtener más información sobre como prepararse en caso de desastres, visite estas páginas de Internet.

McReady Oklahoma.....	www.mcready.org
Asociación Administrativa de Emergencias de Oklahoma.....	www.oema.us
Departamento Administrativo de Emergencia de Oklahoma...	www.oema.ok.gov
FEMA.....	www.fema.gov
Departamento de Seguridad Interna	www.dhs.gov
Citizen Corps.....	www.citizencorps.gov
The Salvation Army.....	www.salvationarmyusa.org
Centro de Control de Enfermedades.....	www.cdc.gov
Condiciones de las Carreteras de Oklahoma.....	www.dps.state.ok.us

Agradecimientos

McReady agradece a OG&E Servicios Eléctricos por patrocinar la impresión de esta guía. Los temas en esta publicación fueron extraídos de diversas fuentes, incluyendo la Cruz Roja Americana; el Departamento de Seguridad Interna; la Administración de Bomberos de USA; Servicio Nacional de Clima; el Departamento Administrativo de Emergencia en Washington, D.C.; y Hablando sobre Desastres: Guía para Mensajes Estándar, producido en 1999 por la Coalición Nacional Educativa de Desastres.

Las siguientes organizaciones estuvieron involucradas en la campaña de McReady Oklahoma: la Cruz Roja Americana, R.D Flanagan y Asociados, GOV. Oficina de Brad Henry, KOCO canal 5 en Oklahoma City, KOTV canal 6 en Tulsa, MacDonald, MOROCH, Servicio Nacional de Clima, OG&E Servicios Eléctricos, Oklahoma Citizen Corps, Oficina de Oklahoma de Seguridad Interna, Departamento Administrativo de Emergencia de Oklahoma, Asociación Administrativa de Emergencias de Oklahoma, Asociación de Administradores de Oklahoma para Inundaciones, Los Oklahoman, The Salvation Army, Socios de Tulsa, Inc. y Traducido por Tulsa Public Schools, y una donación de REMS.

En Agosto del 2009, el Departamento de Educación de los Estados Unidos otorgó una donación de \$499, 735.45 a las Escuelas Públicas de Tulsa para un programa de Prevención y Manejo de Emergencias. Este programa tendrá una duración de 18 meses y terminará en Febrero del 2011. La misión de ésta donación es de brindar oportunidades para crear procedimientos para el manejo de emergencias en nuestras comunidades escolares.