

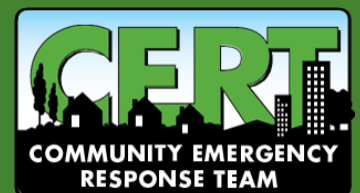


# CERT Unidad 1: Preparación ante desastres

Manual del participante



FEMA





## Capacitación básica del CERT Unidad 1: Preparación ante desastres

En esta unidad, aprenderá sobre:

- ❑ **Roles y responsabilidades para la preparación de la comunidad:** Cómo todos los miembros de una comunidad tienen un rol en la preparación ante desastres.
- ❑ **Rol de los CERT:** Organización del CERT, roles en situaciones de desastres y no desastres, y leyes que protegen a los trabajadores de desastres de responsabilidad civil.
- ❑ **Elementos de desastres y su impacto en la infraestructura:** Los efectos potenciales de emergencias y desastres extremos en el servicio eléctrico; servicios de emergencia; comunicaciones telefónicas; transporte; y disponibilidad de alimentos, agua, refugio y combustible.
- ❑ **Preparación personal y de la organización:** Cómo puede prepararse con anticipación para mejorar la calidad de su supervivencia y reducir el daño ante peligros.

## **CERT Unidad 1 Índice**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Sección 1: descripción general de la unidad 1 .....</b>                           | <b>1</b>  |
| Preparación del escenario .....  | 1         |
| Objetivos de la unidad 1 .....   | 1         |
| Ejercicio 1.1: Construcción de una torre .....                                       | 2         |
| <b>Sección 2: Roles y responsabilidades de preparación de la comunidad .....</b>     | <b>3</b>  |
| Gobierno .....   | 3         |
| El Plan de Operaciones de Emergencia (EOP) .....                                     | 3         |
| Líderes comunitarios .....   | 4         |
| El público .....   | 4         |
| Participación de toda la comunidad .....   | 5         |
| Participe .....  | 5         |
| <b>Sección 3: Los peligros y sus consecuencias potenciales .....</b>                 | <b>7</b>  |
| Tipos de desastres .....   | 7         |
| Elementos clave de desastres .....   | 7         |
| Visión de la vulnerabilidad a peligros de su localidad .....                         | 7         |
| Impacto en la infraestructura .....  | 8         |
| Consecuencias del daño a la infraestructura .....                                    | 9         |
| Daño relacionado con el tipo de estructura .....                                     | 9         |
| Edificios de uso múltiple .....  | 10        |
| Peligros no estructurales .....  | 10        |
| <b>Sección 4: preparación de la vivienda y el lugar de trabajo .....</b>             | <b>12</b> |
| Preparación para enfrentar un desastre .....   | 12        |
| Sitios web de interés .....  | 13        |
| Plan familiar ante desastres .....   | 13        |
| Creación de un plan familiar ante desastres .....                                    | 14        |
| Preparación y almacenamiento de kits de suministros para enfrentar un desastre ..... | 15        |
| Para preparar su kit de suministros para enfrentar un desastre .....                 | 16        |
| Notas sobre su kit de suministros para enfrentar un desastre: .....                  | 16        |
| Agua .....   | 16        |
| Alimentos y artículos de cocina .....  | 17        |
| Kit de primeros auxilios* .....  | 17        |

---

|  |           |
|--|-----------|
| Artículos especiales.....  | 17        |
| Generales.....   | 17        |
| Plan de escape.....  | 21        |
| Ejercicio 1.2: ¡Evacúe!.....   | 22        |
| Acciones de protección .....   | 22        |
| Refugios .....   | 23        |
| <b>Sección 5: Reducción de las consecuencias de los peligros a través de la mitigación....</b> | <b>25</b> |
| Mitigación .....   | 25        |
| Fortificación de su vivienda .....   | 26        |
| <b>Sección 6: Respuesta del CERT ante desastres.....</b>                                       | <b>28</b> |
| Organización de CERT.....  | 30        |
| Equipo de protección personal .....  | 31        |
| El CERT en acción .....  | 31        |
| Los CERT en sus roles frente a situaciones que no son desastres .....                          | 31        |
| Protección a trabajadores de desastres.....  | 31        |
| <b>Sección 7: Capacitación adicional para voluntarios del CERT.....</b>                        | <b>34</b> |
| <b>Resumen de la unidad 1 .....</b>  | <b>34</b> |
| Tarea.....   | 35        |
| <b>CERT Unidad 1: Materiales adicionales .....</b>   | <b>36</b> |
| Lista de verificación de organización del equipo CERT .....                                    | 37        |
| Lista de verificación de Equipo de Protección Personal (PPE) del CERT .....                    | 39        |
| Equipos y suministros recomendados del CERT .....  | 40        |
| Lista de verificación de kits de preparación ante desastres .....                              | 42        |

## **SECCIÓN 1: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA UNIDAD 1**

### **Preparación del escenario**

El daño causado por desastres naturales y eventos causados por el hombre puede ser extenso. Si bien el personal de servicios de emergencia está mejor capacitado y equipado para manejar situaciones de emergencia, es posible que no estén disponibles inmediatamente después de un desastre. En tal situación, los voluntarios de la comunidad pueden quedar sin ayuda por varios días o más. Es posible que tengan que depender de sus propios recursos, esto es, alimentos, agua, primeros auxilios y refugio. Además, también es posible que los vecinos o compañeros de trabajo tengan que brindar asistencia inmediata a las personas que están heridas o que necesitan ayuda.

El Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) responde en el período inmediatamente después de un desastre, cuando los recursos de respuesta se encuentran colapsados o retrasados.

Los CERT pueden:

- Asistir al personal de servicios de emergencia cuando se solicite de acuerdo con los procedimientos operativos estándar (SOP, por sus siglas en inglés) desarrollados por la agencia patrocinadora y el área de capacitación;
- Asumir algunas de las funciones que el personal de servicios de emergencia tiene después de un desastre; y
- Preparar a familias y comunidades antes de las emergencias y ayudar a los vecinos durante una emergencia cuando los equipos de respuesta no están disponible inmediatamente.

Si bien los CERT son un activo valioso en la respuesta ante emergencias, los CERT no están capacitados para realizar todas las funciones y responder al mismo nivel que los profesionales de los equipos de respuesta. Los CERT son un puente hasta que llegue ayuda profesional de los equipos de respuesta. Esta capacitación cubre las habilidades básicas que son importantes de saber en un desastre, cuando el personal de los servicios de emergencia no está disponible de inmediato.

### **Objetivos de la unidad 1**

Al final de esta unidad de preparación ante desastres, debería ser capaz de:

1. Describir las funciones del CERT, analizar su rol como voluntario del CERT y explicar cómo el CERT se adapta a la estructura de preparación para emergencias de su comunidad;
2. Describir los tipos de peligros que probablemente afecten a sus comunidades y sus consecuencias potenciales en las personas, la salud y la infraestructura; y
3. Prepararse para ayudarse a sí mismo y para ayudar a su familia ante los posibles desastres que pueda enfrentar su comunidad; esto incluye aprender a crear un plan familiar ante desastres y un kit de preparación para emergencias.

## Ejercicio 1.1: Construcción de una torre

**Instrucciones:** Para completar este ejercicio, siga los pasos a continuación:

1. Trabaje en grupos de cinco para diseñar y construir una torre autónoma que tenga al menos 5 pies de altura desde la parte inferior de la estructura hasta la parte superior.
2. Tendrá un total de 10 minutos. Invierta los primeros 5 minutos planificando y diseñando la torre como un grupo. Mientras esté planificando, no debe tocar ninguno de los materiales.
3. Espere hasta que le indiquen cuándo comenzar la construcción; tendrá 5 minutos desde ese momento para completar la torre.

Las habilidades de resolución de problemas, comunicación y coordinación en equipo que use durante este ejercicio son las mismas que usará como voluntario del CERT.

## **SECCIÓN 2: ROLES Y RESPONSABILIDADES DE PREPARACIÓN DE LA COMUNIDAD**

La preparación de la comunidad es una prioridad clave para disminuir el impacto de los desastres. Es fundamental que todos los miembros de la comunidad tomen medidas para prepararse antes de un evento. La preparación eficaz de la comunidad aborda los atributos únicos de la comunidad:

- El perfil de amenazas y peligros, y las vulnerabilidades del área;
- La infraestructura existente;
- Los recursos y las habilidades dentro de la comunidad; y
- La composición de la población de la comunidad.

La preparación efectiva de la comunidad también involucra la participación de toda la comunidad, que incluye a:

- Líderes gubernamentales y el sector público;
- Líderes comunitarios de los sectores privado y cívico; y
- El público, incluidos los grupos de voluntarios, grupos religiosos y las comunidades tribales.

### **Gobierno**

El gobierno tiene la responsabilidad de desarrollar, probar y refinar los planes de operaciones de emergencia; asegurar que los equipos de respuesta ante emergencias tengan las habilidades y los recursos adecuados; y brindar servicios de protección y asistencia a sus ciudadanos. Para enfrentar estos desafíos, el gobierno también tiene la responsabilidad de involucrar a la comunidad en el proceso de planificación; incorporar los recursos de la comunidad en los planes; proporcionar información confiable y accionable; y motivar la participación en programas de capacitación, práctica y voluntariado.

Los proveedores de servicios de emergencia del gobierno incluyen a profesionales de los campos siguientes:

- Manejo de emergencias;
- Servicios médicos de emergencia;
- Extinción de incendios y rescate;
- Servicios humanos;
- Autoridades policiales;
- Servicios de salud pública; y
- Obras públicas.

### **El Plan de Operaciones de Emergencia (EOP)**

Todas las agencias gubernamentales que tienen un rol en la respuesta ante desastres trabajan para organizar y coordinar las actividades de sus agencias antes de una

emergencia o desastre. El producto de su trabajo es el Plan de Operaciones de Emergencia (EOP, por sus siglas en inglés) para esa comunidad.

El EOP es un documento que:

- Asigna responsabilidades a organizaciones y personas para llevar a cabo acciones específicas en momentos y lugares proyectados en un caso de emergencia que exceda la capacidad o la responsabilidad habitual de cualquier agencia (por ejemplo, el departamento de bomberos);
- Establece las líneas de mando y relaciones organizativas; y muestra cómo se coordinarán todas las acciones;
- Describe cómo proteger a las personas y propiedades en casos de emergencias y desastres; e
- Identifica el personal, los equipos, las instalaciones, los suministros y otros recursos disponibles —dentro de la jurisdicción o por acuerdos con otras jurisdicciones— para su uso durante las operaciones de respuesta y recuperación.

En resumen, el EOP describe cómo funcionará la comunidad en una emergencia.

## Líderes comunitarios

Los líderes comunitarios del sector privado y la sociedad civil tienen la responsabilidad de participar en la preparación de la comunidad. Sus responsabilidades incluyen:

- Participar en el consejo local de planificación colaborativa para aportar información y puntos de vista que reflejen las realidades de su industria o el distrito al que atienden. Por ejemplo, personas con discapacidades, escuelas locales, comunidades con diferencias de idiomas o culturas, pequeñas empresas, personas de escasos recursos económicos y comunidades de fe;
- Identificar e integrar los recursos apropiados en los planes de gobierno; y
- Asegurar que las instalaciones, el personal y los clientes o la población que atienden estén preparados y capacitados en la teoría y práctica de las acciones de preparación.

## El público

El público también es parte responsable de la preparación. Todos los miembros de la comunidad deberían:

- Conocer las alertas y advertencias de la comunidad, las rutas de evacuación y cómo obtener información autorizada;
- Capacitarse en preparación, primeros auxilios y habilidades de respuesta;
- Practicar las habilidades y los planes personales con ejercicios periódicos en varias situaciones;
- Hacer conexiones y ayudar a otras personas;
- Participar en oportunidades de entrega de retroalimentación en la comunidad;

- Reportar actividades sospechosas; y
- Hacer voluntariado.

## Participación de toda la comunidad

El enfoque de “toda la comunidad” de FEMA —para el manejo de emergencias— busca comprometer la capacidad plena de la sociedad en un diálogo para aumentar la preparación y la capacidad de recuperación ante desastres. La capacidad plena de la sociedad es una referencia a todos los socios de una comunidad que deberían participar en la preparación de la comunidad, incluidas las entidades gubernamentales; organizaciones no gubernamentales; organizaciones basadas en la fe; escuelas; grupos sin fines de lucro; entidades del sector privado; y a nivel de base, individuos, familias, comunidades locales y redes sociales.

Las coaliciones y entidades colaborativas organizadas de una comunidad, como los Citizen Corps, ayudan a fomentar y fortalecer las relaciones en toda la comunidad. Las relaciones son el tejido social que hace que una comunidad sea más fuerte y resiliente después de un desastre. El *capital social* es el valor que aportamos en nuestras relaciones con las demás personas. Los estudios han demostrado que las comunidades que poseen un gran capital social se recuperan de manera mucho más eficiente de un desastre y tienden a depender menos de los recursos externos para volver a la normalidad.

A pesar de los avances tecnológicos, una comunidad funcional se basa en sistemas complejos e interdependientes impulsados por fuerzas humanas. Las coaliciones de la comunidad reúnen a líderes de gobierno y comunitarios para garantizar que los planes de emergencia reflejen de forma efectiva las necesidades, dificultades, capacidades y los recursos de la comunidad.

## Participe

La preparación requiere la participación activa de todos. A continuación se presentan algunas medidas que debe tomar para participar.

- Para comenzar, hable con sus amigos y familiares sobre los peligros en su área y analice qué medidas, grandes o pequeñas, deben tomar todos para poder ayudarse mutuamente en una crisis.
- Pregunte sobre los planes de emergencia en su lugar de trabajo, en escuelas, lugares de culto y otros entornos sociales.
- Asegúrese de que las personas a cargo tengan un plan y estén conectadas con las autoridades de la comunidad para el manejo y la planificación de emergencias.
- Capacítese para adquirir las habilidades que necesita para ayudar a otros y actualice sus habilidades con una capacitación teórica y práctica que pule sus habilidades.
- Participe en el programa CERT para brindar capacitación, práctica y conexiones con otras personas para desarrollar equipos.

- Planee participar en simulacros y ejercicios con su familia y vecinos, y en su lugar de trabajo, escuela, lugar de culto y eventos organizados por la comunidad. Mientras más practique, mejor preparado estará para tomar medidas efectivas cuando ocurra un desastre.
- Converse con sus amigos y familiares sobre oportunidades para hacer un voluntariado. ¡Trabajar como voluntario para ayudar a su comunidad a través del CERT y otras actividades es una gran experiencia para compartir!

## **SECCIÓN 3: LOS PELIGROS Y SUS CONSECUENCIAS POTENCIALES**

### **Tipos de desastres**

Los desastres pueden ser:

- Naturales (p. ej., terremotos, incendios forestales, inundaciones, calor extremo, huracanes, deslizamientos de tierra, tormentas eléctricas, tornados, tsunamis, erupciones volcánicas, tormentas de invierno);
- Tecnológicos y accidentales (p. ej., derrames de materiales peligrosos, accidentes en plantas de energía nuclear);
- Terrorismo (amenazas químicas, biológicas, radiológicas, nucleares o armas explosivas);
- Pandemias; y
- Incendios en el hogar.

Los voluntarios del CERT generalmente responderán a eventos mayores en sus comunidades. El alcance de esta capacitación CERT no cubre las pandemias. Si bien los incendios en el hogar no siempre son eventos comunitarios, la Unidad 6: Seguridad contra incendios y controles de servicios públicos, sí los analiza. Para fines de esta capacitación, la mayoría de los peligros que se analizan son naturales, tecnológicos y accidentales, o relacionados con terrorismo.

### **Elementos clave de desastres**

Independientemente del evento, los desastres tienen varios elementos clave en común.

- Son relativamente inesperados, con poca o ninguna señal de advertencia u oportunidad de prepararse.
- Las mayores demandas de recursos pueden inicialmente superar la capacidad del personal de respuesta y los servicios de emergencia disponibles.
- Ponen en peligro la vida, la salud y el medio ambiente.

Inmediatamente después de las consecuencias de un desastre, por lo general, las necesidades son mayores de las que pueden abarcar los profesionales de los servicios de emergencia. En estos casos, los CERT se convierten en un eslabón crucial en la cadena de servicios de emergencia.

### **Visión de la vulnerabilidad a peligros de su localidad**

La evaluación de la vulnerabilidad de su comunidad a los peligros le permite a la comunidad priorizar las medidas de preparación y dirigir acciones efectivas según el peligro que se presente. Para evaluar la vulnerabilidad a los peligros de su comunidad, siempre es útil:

- Identificar los desastres más comunes que ocurren;
- Identificar los posibles peligros con las consecuencias más graves;
- Considerar los eventos recientes y pasados;

- Identificar los lugares susceptibles a peligros específicos en la comunidad: personas, edificios, infraestructura; y
- Considerar lo que se puede esperar con la interrupción de los servicios y la duración de la restauración.

## Impacto en la infraestructura

La infraestructura y los proveedores de servicios esenciales que permiten a nuestras comunidades prosperar y crecer están cada vez más interconectados. Los impactos en un área a menudo afectan los servicios esenciales del gobierno, las empresas privadas y las personas en general en toda una región, con consecuencias aún mayores para la salud, la seguridad, la economía y el medio ambiente (véase la **Tabla 1.1**).

Tabla 1.1: Ejemplos de impactos posibles en la infraestructura

| Infraestructura en riesgo  | Impactos posibles  |
|----------------------------|--|
| Transporte                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreteras cerradas o intransitables</li> <li>• Los equipos profesionales de respuesta ante emergencias pueden demorarse en llegar a las áreas con necesidades</li> <li>• Interrupción del flujo de suministros necesarios (p. ej., alimentos, agua)</li> </ul>       |
| Estructuras                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalaciones esenciales dañadas (p. ej., hospitales, estaciones de bomberos, recintos policiales, aeropuertos) que no están operativos</li> <li>• Mayor riesgo de daño por caída de escombros</li> </ul>   |
| Sistemas de comunicaciones | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los sobrevivientes no pueden llamar por teléfono para pedir ayuda ni pueden comunicarse con los proveedores de servicios</li> <li>• La coordinación de los servicios se ve interrumpida</li> <li>• La comunicación entre familiares y amigos es imposible.</li> </ul> |
| Servicios públicos         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de servicios</li> <li>• Mayor riesgo de incendios o descargas eléctricas.</li> <li>• Acceso limitado a combustible (p. Ej., es posible que las bombas no funcionen)</li> </ul>  |
| Servicio de agua           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las instalaciones médicas se ven afectadas por interrupciones</li> </ul>  |

| Infraestructura en riesgo | Impactos posibles  |
|---------------------------|--|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flujo de agua inadecuado, que resulta en avisos para hacer hervir el agua y que disminuye las capacidades para extinguir incendios</li> <li>• Mayor riesgo para la salud pública</li> </ul> |
| Suministro de combustible | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor riesgo de incendios o explosiones por ruptura de tuberías de combustible</li> <li>• El flujo de combustible se interrumpe debido a caminos intransitables.</li> </ul>                 |
| Servicios financieros     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cajeros automáticos no funcionan</li> <li>• Los sistemas de procesamiento de tarjetas de crédito no funcionan</li> </ul>  |

## Consecuencias del daño a la infraestructura

Cada instancia de daño a la infraestructura puede restringir considerablemente las capacidades de la policía, los bomberos y los servicios médicos de emergencia en ese desastre. Durante un desastre, el personal de la sala de emergencias del hospital prioriza los recursos según la gravedad de cada lesión. Para el personal de la sala de emergencias, las lesiones que ponen en riesgo la vida tienen mayor prioridad y las tratan primero. De la misma manera, durante o después del desastre, el personal de servicios de emergencia debe priorizar los recursos según la necesidad de mayor prioridad.

- La policía se encargará de los incidentes graves de seguridad pública.
- Los bomberos se encargarán de extinguir los incendios de grandes proporciones.
- El personal de servicios de emergencia (EMS) se encargará de tratar a los heridos con lesiones que ponen en riesgo la vida. No obstante, tenga presente que los CERT también pueden tratar lesiones que ponen en peligro la vida hasta que lleguen las unidades de EMS.
- Las necesidades de menor prioridad se cubrirán de otras formas.

## Daño relacionado con el tipo de estructura

Es importante saber qué tipo de daño se puede esperar de los principales tipos de estructuras en la comunidad. Los edificios profesionalmente diseñados, como es el caso de la mayoría de los edificios de gran altura, han tenido un buen desempeño en casi todos los tipos de desastres. Sin embargo, durante terremotos, eventos de inundación (p. ej., huracanes, tsunamis) y eventos de vientos fuertes (p. ej., tornados, huracanes), los edificios de gran altura más antiguos son más susceptibles a daño debido a:

- Quebrazón de vidrios;
- Caída de paneles; y
- Colapso de pasillos y escaleras.

Tenga en cuenta que la antigüedad, el tipo de construcción y el tipo de desastre son factores importantes en los posibles daños a viviendas y garajes separados.

- Los daños ocasionados por tornados y huracanes en viviendas unifamiliares pueden ir desde daños menores hasta la destrucción total.
- En general, las casas construidas antes de 1940 no eran atornilladas al cimiento; esta carencia técnica puede ser causa de remezones, voladuras o desprendimientos de las casas de sus cimientos.
- Las casas antiguas construidas con ladrillos no reforzados son menos estables que las construcciones más nuevas.
- Cuando un evento daña una estructura se crea una amenaza de daño adicional, como por ejemplo, un incendio debido a la rotura de una tubería de gas después del evento.
- Las casas móviles son más susceptibles a daño, ya que pueden ser desplazadas de sus lugares de instalación. Cuando se produce un desplazamiento, se resiente la integridad estructural de la casa y las conexiones de los servicios públicos pueden dañarse, lo que aumenta el riesgo de incendios y descargas eléctricas.

En viviendas multifamiliares normalmente existen válvulas de corte general de los servicios públicos a todo el edificio, al igual que válvulas de corte en cada unidad individual. Dependiendo de la situación en el momento, es posible que necesite usar una o ambas. Tenga en cuenta los efectos y las consecuencias de usar cada una (la Unidad 6 cubre los controles de los servicios públicos con mayor profundidad).

### **Edificios de uso múltiple**

Los edificios de uso múltiple con tramos de techos de gran tamaño tienen un mayor riesgo de colapsar y producir una quebrazón de vidrios en un desastre. Estos incluyen:

- Aeropuertos;
- Centros comerciales de uno y más pisos;
- Lugares de culto;
- Arenas deportivas; y
- Estructuras tipo almacén.

### **Peligros no estructurales**

También existe un riesgo en todo tipo de estructuras, desde accesorios y otros artículos en la casa, el garaje o lugar de trabajo, que pueden representar un peligro durante o después de un desastre, entre ellos:

- Rotura y desprendimiento de tubería de gas de calentadores de agua o desplazamiento de cocinas debido a un fuerte remezón, agua o viento;
- Daño causado por la caída de libros, platos u otro contenido de los armarios;

- Riesgo de lesiones o descargas eléctricas debido al desplazamiento de aparatos y equipos de oficina; o
- Incendio por cables defectuosos, enchufes sobrecargados, cordones eléctricos deshilachados.

Reducir los peligros es una parte importante de la preparación personal. También es importante saber cómo y cuándo apagar los servicios públicos de manera segura. La Unidad 6, Seguridad contra incendios y controles de servicios públicos, cubre las válvulas de corte de los servicios públicos.

## **SECCIÓN 4: PREPARACIÓN DE LA VIVIENDA Y EL LUGAR DE TRABAJO**

FEMA se apoya en las ciencias sociales y físicas como la base para aumentar la preparación individual y de la comunidad. La agencia ha realizado encuestas a familias a nivel nacional para evaluar el conocimiento, las actitudes y el comportamiento del público en la preparación para una variedad de peligros desde 2007. La Encuesta Nacional de Hogares de 2015 incluyó hallazgos clave sobre la preparación individual y, en general, los conceptos de preparación que se transmiten a través de la capacitación básica del CERT.

- El 68% de los encuestados informó tener suministros suficientes para pasar al menos tres días después de un desastre.
- El 63% de los encuestados informó haber tomado medidas para salvaguardar los documentos importantes.
- El 39% de los encuestados informó haber buscado información de preparación en el último año.
- El 27% de los encuestados informó haber hablado con otras personas el año pasado sobre cómo prepararse.
- El 18% de los encuestados informó haber asistido a una reunión/capacitación de preparación en el último año.

### **Preparación para enfrentar un desastre**

Muchas acciones de preparación son útiles en cualquier tipo de emergencia, y algunas son específicas para un tipo de desastre. Un primer paso vital para la preparación es entender el peligro o los riesgos que son más relevantes para su comunidad. A continuación, es importante conocer los sistemas locales de alertas y advertencia, las rutas de evacuación y los planes de refugio. También es importante que se familiarice con los peligros en otras áreas, ya que podría experimentar un tipo de peligro diferente y menos conocido cuando se encuentre de viaje.


Independientemente del tipo de desastre, los elementos importantes de la preparación ante desastres incluyen:

- Tener las habilidades para evaluar la situación de manera rápida y tomar medidas efectivas para protegerse;
- Tener un plan familiar ante desastres y practicar el plan con simulacros;
- Armar y tener disponibles kits de suministros en varios lugares;
- Reducir el impacto de peligros a través de prácticas de mitigación; y
- Participar en programas de capacitación y voluntariado.

Siempre es importante abordar las necesidades específicas, es decir, las necesidades de acceso o funcionales, las consideraciones relativas a mascotas y animales de servicio, y los requisitos de transporte para usted, su familia y amigos. Información adicional sobre la preparación disponible en línea (véase la **Tabla 1.2**).

## Sitios web de interés

Tabla 2.2: Sitios web de preparación

| Organización  | URL   | Descripción   |
|---|---|---|
|    | <a href="https://www.ready.gov/community-emergency-response-team">https://www.ready.gov/community-emergency-response-team</a> | Recursos, capacitaciones e información sobre el programa CERT.  |
|    | <a href="http://www.ready.gov/">www.ready.gov/</a>  | Sitio web nacional de FEMA para la preparación ante desastres. Ofrece excelentes consejos generales y es un buen lugar para comenzar.   |
|    | <a href="http://www.community.fema.gov">www.community.fema.gov</a>  | Prepareathon es una campaña de base para aumentar la preparación y la capacidad de recuperación de la comunidad.  |
|  | <a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a>  | El sitio web de la Cruz Roja Americana contiene excelentes consejos e información relacionados con la mayoría de los desastres naturales que ocurren, incluidos algunos temas que no se cubren en el sitio web Ready.gov de FEMA. |
|  | <a href="http://www.pandemicflu.gov">www.pandemicflu.gov</a>  | Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) establecieron este sitio web como un centro de información nacional sobre la influenza pandémica.                                     |

## Plan familiar ante desastres

Además de conocer las medidas de protección que debería tomar de inmediato, también debería crear un plan familiar ante desastres. Estos planes pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte en un desastre. Consideraciones importantes que debe incluir en su plan familiar ante desastres:

- ¿En qué lugar se encontrará con los miembros de su familia? Debería tener un punto de encuentro fuera de la casa y otro fuera del vecindario;
- Identifique una persona como su “punto de contacto inmediato” fuera del estado;
- Planifique todas las posibilidades—estadía prolongada, refugio en su propio lugar o evacuación;

- Cómo escapará de los edificios donde suele estar habitualmente—su hogar, lugar de trabajo, escuela y lugar de culto; y
- ¿Qué ruta de evacuación (y varias alternativas) usará?
- ¿Tiene transporte?

La seguridad de la familia es el factor más importante cuando ocurre un desastre. Para tomar la decisión más informada con respecto a la seguridad de su familia, primero debería considerar cuál es la mejor opción según la situación. También es muy importante que practique el plan con su familia, esto es: evacuar el hogar y comunicarse con todos los miembros de la familia por medio de su “punto de contacto inmediato”. Practicar su plan ahora mejorará su capacidad de reacción cuando más importa.

## Creación de un plan familiar ante desastres

Para comenzar...

- Comuníquese con la oficina local de manejo de emergencias y la oficina local de la Cruz Roja Americana.
  - Averigüe cuáles son los desastres más propensos de ocurrir en su comunidad.
  - Pregunte cuál es la forma en que recibirá las advertencias sobre un evento.
  - Averigüe cómo prepararse para cada tipo de desastre.
- Reúnase con su familia.
  - Analice los tipos de desastres que podrían ocurrir.
  - Explique cómo prepararse y responder ante un desastre.
  - Analice qué hacer si fuera aconsejable evacuar el lugar.
  - Practique lo que ha analizado.
- Planifique cómo su familia se mantendrá en contacto si no fuera posible juntarse en caso de un desastre.
  - Elija dos puntos de encuentro: 1) un lugar a una distancia segura de su hogar en caso de incendio y 2) un lugar fuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar a su hogar.
  - Elija a un amigo que se encuentre fuera del estado como “punto de contacto inmediato” donde todos puedan llamar.
    - Asegúrese de que la persona seleccionada entienda que es su “punto de contacto inmediato” fuera del estado en caso de emergencia; y lo que usted esperaría de él/ella en caso de ocurrir dicha emergencia.
    - Dele a su “punto de contacto inmediato” una lista de las personas pertinentes a contactar. ¡Asegúrese de incluir los números de teléfono!
    - Establezca comunicación periódicamente con sus contactos locales y de fuera del estado como si se tratara de una emergencia.

- Prepare una lista del tamaño de una tarjeta de presentación con los números de teléfono de sus familiares y amigos e imprima una copia para cada miembro de la familia.
  - FEMA desarrolló el Plan de Comunicación Familiar para consolidar la información de contacto importante en casos de emergencia. El plan de dos páginas incluye copias impresas de tarjetas que puedan usarse para ese propósito.
  - Como medida de seguridad, no especifique el parentesco ni el tipo de relación.
- Complete los pasos siguientes:
  - Ponga la lista con los números de teléfono de emergencia al lado de cada teléfono de la casa y guárdelos en cada teléfono celular.
  - Muestre a los miembros responsables de la familia cómo y cuándo cortar el agua, el gas y la electricidad en los interruptores principales.
  - Instale un detector de humo en cada nivel de su casa, especialmente cerca de las habitaciones, y una alarma de monóxido de carbono cerca de cada habitación. Pruébelos mensualmente y cambie las baterías cuando cambie la hora en los relojes en primavera y otoño.
- Póngase en contacto con el departamento de bomberos local para obtener información sobre los peligros de incendios en el hogar.
- Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
  - Comuníquese con la Cruz Roja Americana local, la Asociación Americana del Corazón o el Consejo Nacional de Seguridad para obtener información y capacitación.
- Reúnase con sus vecinos.
  - Planifique cómo el vecindario podría trabajar en conjunto después de un desastre; conozca las habilidades de sus vecinos (p. ej., habilidades médicas, técnicas) y trabaje en estrecha colaboración con otros socios de la comunidad.
  - Considere cómo podría ayudar a los vecinos, incluidos los ancianos o las personas con necesidades de acceso o funcionales.
  - Haga planes para el cuidado de los niños en caso de que los padres no puedan llegar a casa durante la emergencia.

## **Preparación y almacenamiento de kits de suministros para enfrentar un desastre**

Estará en mejores condiciones de enfrentar un desastre si se prepara antes de que ocurra. Una forma de prepararse es tener suministros disponibles en varios lugares para enfrentar el desastre. Después de que ocurre un desastre, es posible que no tenga tiempo para salir a comprar o buscar suministros. Si ha reunido los suministros con anticipación, usted y su familia estarán en condiciones de sobrevivir una evacuación o confinamiento en el hogar.

### **Para preparar su kit de suministros para enfrentar un desastre**

1. Revise las listas de verificación en las páginas siguientes.
2. Reúna los suministros de la lista. Recuerde que muchos de los artículos necesarios para armar sus kits ya los tiene en su hogar. Es posible distribuir estos artículos en lugares adecuados para tener un acceso rápido en caso de emergencia, pero también para usarlos en circunstancias normales cuando sea necesario. Por ejemplo, mantenga una llave inglesa en su kit para cortar el gas en el medidor en caso de emergencia, pero también use la llave en sus tareas diarias. Solamente asegúrese de devolverla al kit de emergencia.
3. Coloque los suministros que probablemente necesitará en caso de evacuación en un contenedor fácil de transportar. Estos suministros se indican con un asterisco (\*).

### **Notas sobre su kit de suministros para enfrentar un desastre:**

#### **Agua**

- Almacene el agua en recipientes de plástico como botellas de refresco.
- Busque el símbolo de reciclaje con el número 1 en la parte inferior de las botellas, ya que son las mejores para almacenar agua. Evite usar recipientes que se degraden rápidamente o se rompan, como jarras de leche o botellas de vidrio.
- Lave la botella con agua tibia y jabón, llénela con agua del grifo y guárdela en un lugar fresco y oscuro, lejos de la luz solar directa.
- Reemplace el agua de emergencia cada seis meses; para ello, repita el proceso ya que el plástico se degrada con el tiempo.
- Tenga en cuenta que una persona normalmente activa necesita beber al menos 2 cuartos de galón (2 litros) de agua al día. Los ambientes de calor extremo o la actividad física intensa pueden duplicar ese requisito. Los niños, las madres lactantes y las personas enfermas necesitarán más.
- Almacene al menos 1 galón de agua por persona, por día (3 cuartos de galón para beber y 1 cuarto para la preparación de alimentos e higiene).\*
- Mantenga al menos un suministro de agua para 3 días por cada persona en su hogar.

Si tiene dudas sobre la calidad del agua, purifíquela antes de beberla. Puede hacer hervir el agua por 1 minuto o usar tabletas de purificación disponibles comercialmente para purificar el agua. También puede usar cloro líquido de uso doméstico si es hipoclorito de sodio puro al 5.25 - 6.0% (véase la **Tabla 1.3**). (¡No use cloro con fragancia!) Después de agregar el cloro, agite o remueva el recipiente de agua y déjelo reposar 30 minutos antes de beber.

Tabla 3.3: Proporciones para purificar el agua con cloro

| Cantidad de agua  | Cloro agregado     |
|-------------------|--------------------|
| 1 cuarto de galón | 4 gotas            |
| 1 galón           | 8 gotas            |
| 4 galones         | 1/3 de cucharadita |

**\*Nota:** Si el agua está turbia, duplique la cantidad recomendada de cloro.

### Alimentos y artículos de cocina

Almacene al menos un suministro de alimentos no perecederos para 3 días. Seleccione alimentos que no requieran refrigeración, preparación o cocción, y que requieran poca o nada de agua. Si tiene que calentar ciertos alimentos, empaque una lata de combustible de gel sólida. Seleccione alimentos que sean compactos y livianos. De ser posible, evite los alimentos salados ya que aumentan la sed. **La Tabla 1.4** incluye una selección de alimentos que puede incorporar en su kit para enfrentar un desastre. Revise las fechas de vencimiento cada 6 meses.

### Kit de primeros auxilios\*

Arme un kit de primeros auxilios para su hogar y uno para cada automóvil. (**\*Nota:** ¡Este kit no debe complementar ni reemplazar el kit de suministro para miembros del CERT!)

### Artículos especiales

Recuerde a los miembros de la familia con necesidades especiales, como bebés y ancianos o personas con necesidades de acceso y funcionales.

### Generales

Los suministros marcados con un asterisco (\*) también se pueden utilizar en la evacuación.

Tabla 4.4: Artículos de suministro ante desastres

| Alimentos  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes, frutas y verduras enlatadas, listas para consumir</li> <li>• Jugos, leche, sopas enlatadas (si son en polvo, almacene agua extra)</li> <li>• Azúcar, sal, pimienta</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos energéticos (mantequilla de maní, jalea, galletas, barras de granola, mezcla de frutos secos)</li> <li>• Alimentos para bebés, adultos mayores o personas con dietas especiales</li> <li>• Alimentos para el confort y el estrés (galletas, caramelos, cereales azucarados, paletas, café instantáneo, bolsitas de té)</li> </ul> |
| Artículos de cocina  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrelatas manual</li> <li>• Kits de utensilios personales para cocinar y comer; o vasos y platos de papel, y cubiertos de plástico</li> <li>• Cuchillo para uso universal</li> <li>• Hornilla pequeña para cocinar y una lata de combustible de cocina</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolsas para la basura</li> <li>• Hipoclorito de sodio (cloro) para tratar el agua potable.</li> <li>• Papel de aluminio y envoltura de plástico</li> </ul>  |

| Artículos para el kit de primeros auxilios   |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de primeros auxilios</li> <li>• Apósitos de gasa de dos pulgadas (4-6)</li> <li>• Cinta adhesiva hipoalergénica</li> <li>• Aguja</li> <li>• Ungüento antibacterial</li> <li>• Depresores linguales (2)</li> <li>• Alfileres de gancho (imperdibles) de varios tamaños</li> <li>• Guantes médicos que no sean de látex (2 pares)</li> <li>• Gasa estéril de cuatro pulgadas (3 rollos)</li> <li>• Bloqueador solar</li> <li>• Pinzas</li> <li>• Analgésicos (aspirina, paracetamol o ibuprofeno)</li> <li>• Antiácido (para malestares estomacales)</li> <li>• Laxante</li> <li>• Apósitos adhesivos (curitas) de varios tamaños</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apósitos de gasa de cuatro pulgadas (4-6)</li> <li>• Vendas triangulares (3)</li> <li>• Toallitas húmedas</li> <li>• Termómetro</li> <li>• Tubo de vaselina u otro lubricante</li> <li>• Agente de limpieza/jabón</li> <li>• Bolitas de algodón</li> <li>• Gasa estéril de tres pulgadas (3 rollos)</li> <li>• Tijeras</li> <li>• Compresa caliente y fría</li> <li>• Medicamento antidiarreico</li> <li>• Antialérgico y, si fuera necesario, epinefrina</li> <li>• Carbón activado</li> </ul> |
| Kit de herramientas para un desastre   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual de preparación ante emergencias*</li> <li>• Radio meteorológica a pilas y pilas extras.</li> <li>• Carpa tipo tubo</li> <li>• Cinta adhesiva para tubos</li> <li>• Cerillas en un contenedor de cierre hermético</li> <li>• Contenedores de almacenamiento de plástico</li> <li>• Papel, lápiz*</li> <li>• Guantes de trabajo</li> <li>• Linterna y pilas extras*</li> <li>• Combustible para el vehículo y el generador</li> <li>• Lámina de plástico transparente</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llave (que no produzca chispas) para apagar el gas y el agua de la casa</li> <li>• Alicates</li> <li>• Brújula*</li> <li>• Extintor de incendios (lata pequeña, tipo ABC)</li> <li>• Bengala(s) de seguridad*</li> <li>• Agujas, hilo</li> <li>• Gotero</li> <li>• Silbato</li> <li>• Teléfono fijo</li> </ul>  |

| <b>Artículos de higiene personal</b>  |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel higiénico, toallitas húmedas*</li> <li>• Suministros femeninos*</li> <li>• Cloro doméstico</li> <li>• Desinfectante</li> <li>• Bolsas plásticas para la basura, bandas de amarre</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detergente líquido*</li> <li>• Artículos de higiene personal*</li> <li>• Cubeta de plástico con tapa hermética</li> <li>• Desinfectante líquido para las manos</li> </ul>   |
| <b>Artículos para las mascotas</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicamentos y registros médicos (guardados en contenedores impermeables)</li> <li>• Fotos actuales de su mascota en caso de que se pierda.</li> <li>• El nombre y número de teléfono de su veterinario en caso de que tenga que adoptar u hospitalizar a sus mascotas</li> <li>• Correas, arneses o jaulas resistentes para transportar las mascotas de manera segura y garantizar que sus animales no se puedan escapar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida, agua potable, platos, arena para gatos, caja, abrelatas.</li> <li>• Camas y juguetes para mascotas, si son fáciles de transportar</li> <li>• Información sobre horarios de comidas, condiciones médicas y problemas de obediencia.</li> <li>• Kit de primeros auxilios para mascotas</li> </ul> |
| <b>Ropa y artículos necesarios para dormir</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Botas o zapatos resistentes*</li> <li>• Cobijas o sacos de dormir*</li> <li>• Ropa interior térmica</li> <li>• Una muda completa de ropa y calzado por persona.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa especial para la lluvia*</li> <li>• Gorros y guantes*</li> <li>• Gafas para el sol*</li> <li>• Recuerde rotar la ropa según las diferentes estaciones</li> </ul>   |

| <b>Documentos y números de contacto de la familia</b>  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación personal, dinero en efectivo (incluyendo monedas y billetes de distintas denominaciones) o cheques de viajero y una tarjeta de crédito</li> <li>• Copias físicas y electrónicas de documentos importantes: certificados de nacimiento, certificado de matrimonio, licencia de conducir, tarjetas de Seguro Social, pasaportes, testamentos, escrituras, inventario de artículos del hogar, documentos de seguros, contratos, registros de vacunación, números de cuentas bancarias y de tarjetas de crédito, y acciones y bonos. Asegúrese de guardarlos en una caja impermeable y a prueba de fuego.</li> <li>• Un juego extra de llaves del automóvil y de la casa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de contactos de emergencia y otros números de teléfono importantes</li> <li>• Mapa de la zona y números de teléfono de los lugares a los que podrías dirigirte</li> <li>• Copias de recetas o frascos de medicamentos recetados originales.</li> </ul> |
| <b>Artículos para niños</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fórmulas</li> <li>• Biberones</li> <li>• Medicamentos</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pañales desechables</li> <li>• Leche en polvo</li> </ul>   |
| <b>Para todos los miembros de la familia</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicamentos para el corazón y la hipertensión*</li> <li>• Otros medicamentos recetados*</li> <li>• Lentes de contacto y suministros*</li> <li>• Entretenimiento (juegos, libros)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insulina*</li> <li>• Artículos para el mantenimiento de dentaduras postizas*</li> <li>• Lentes ópticos adicionales*</li> </ul>   |

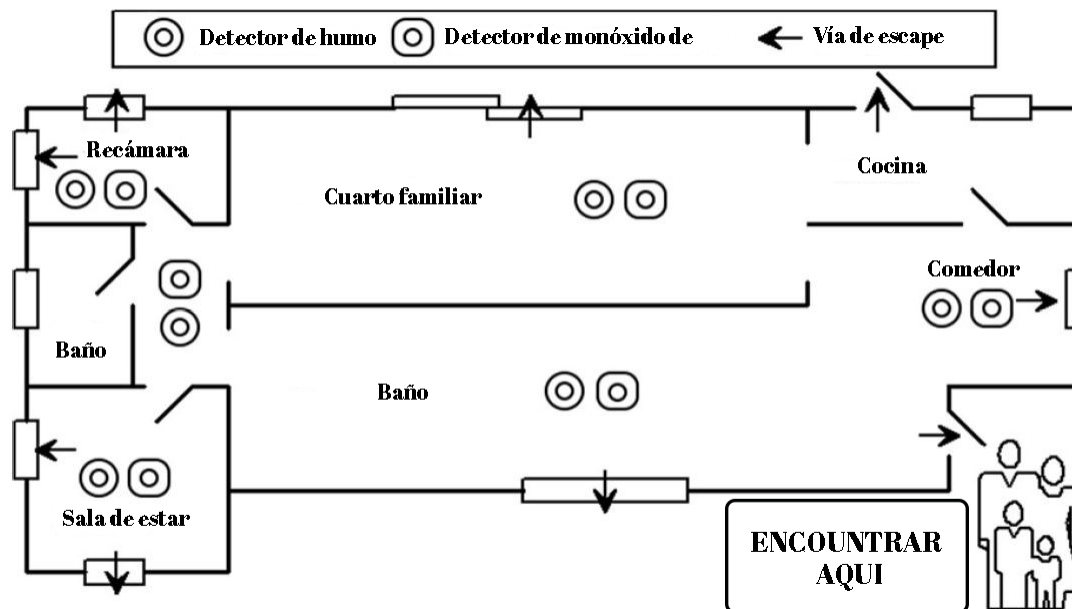
## Plan de escape

Desarrolle un plan de escape que le permita escapar de cada habitación de su casa y de todas las áreas de su lugar de trabajo. Como parte de su plan de escape debe:

- Considerar las necesidades de niños y personas con necesidades de acceso y funcionales;
- Informar a todos los miembros de la familia o compañeros de trabajo de la oficina sobre el plan; y
- Practique varios simulacros de escape.

La siguiente figura muestra un ejemplo de un plan de escape.

Imagen 1.1: Plan de escape



**Ejemplo de un plan de escape de la familia con flechas que muestran la ruta de escape desde cada habitación de la casa y el punto de encuentro de la familia fuera de la casa**

En la mayoría de los casos, los propietarios no tendrán detectores de humo en todas las habitaciones, pero es importante tener un detector de humo al menos en cada nivel de la casa. Practique sus planes después de elaborarlos. Lleve a cabo simulacros de incendios con la familia, siga las rutas de evacuación locales y ubique el refugio más cercano para asegurarse de que cuando ocurra un desastre, sepa lo que tiene que hacer.

## Ejercicio 1.2: ¡Evacúe!

**Instrucciones:** Asuma la situación dada y decida qué cosas llevar con usted y qué hacer en el tiempo disponible.

## Acciones de protección

Debido a que muchos desastres ocurren con poca o ninguna advertencia, las personas necesitan tener el conocimiento y las habilidades para tomar medidas de protección inmediatas en los primeros momentos de un desastre, antes de que las autoridades emitan sus instrucciones. Si bien las acciones específicas a tomar se basan en una serie de variables (p. ej., tipo de desastre, lapso de advertencia, cantidad de capacitación que ha tomado y ubicación), la siguiente lista ofrece una descripción general de las acciones de protección que debería conocer. Estos deberían ser sus objetivos al evaluar su entorno después de un incidente.

- **Evalúe la situación.** Cuando ocurre algo sin previo aviso, es importante que se tome unos segundos para evaluar la situación para determinar cuáles son las medidas más eficaces que debería tomar, incluida la identificación del tipo de

evento y la determinación de si el evento ha comprometido la calidad del aire o la estructura del edificio.

- **Decida quedarse o irse a otro lugar.** En algunos casos, debería quedarse donde se encuentra (p. ej., si está adentro de un edificio y ha ocurrido un evento en el exterior, es posible que deba quedarse en el interior) y en otras ocasiones debe cambiar de lugar (p. ej., si está adentro y el evento es en el interior, es posible que tenga que salir del edificio). Todos los desastres tienen características distintas, de manera que es importante que primero evalúe las circunstancias para determinar el mejor curso de acción.
- **Quedarse o cambiar de lugar es una decisión rápida y crucial en casos de desastres.** Si no se encuentra en peligro inmediato, debería permanecer donde se encuentra y obtener más información antes de tomar las siguientes medidas. Reflexionar sobre los posibles peligros en su comunidad y el lugar donde podría encontrarse cuando ocurra un evento podría ayudarlo a visualizar su respuesta. Además, considere sus propias circunstancias y las de su familia. Los adultos mayores o las personas con necesidades de acceso y funcionales necesitarán evacuar con antelación a la notificación oficial o antes de que la situación se torne peligrosa. Si bien es posible que tenga que tomar la primera decisión inmediata de permanecer adentro o salir o refugiarse en un lugar y sellar la habitación sin instrucciones autorizadas, es importante escuchar a las autoridades locales cuando entreguen esa información. Si los expertos o las autoridades locales le piden que evacúe el lugar, ¡ABANDONE EL LUGAR DE INMEDIATO!
- **Busque aire limpio y proteja sus vías respiratorias.** Independientemente del tipo de desastre, el aire limpio es una necesidad vital. Las acciones para proteger sus vías respiratorias y buscar aire limpio pueden incluir cubrirse la boca con un paño o mascarilla, desocupar el edificio o refugiarse en el lugar sellando una habitación interna mientras se disipa el contaminante en el aire.
- **Protéjase de los escombros y avise a los rescatistas si se queda atrapado.** Protegerse contra la caída de escombros es una acción de protección esencial. Si se encuentra atrapado, proteja sus vías respiratorias, golpee un objeto o toque un silbato. Gritar debería ser el último recurso.
- **Elimine los contaminantes.** Si se produce una fuga de contaminantes en el área o si se ve expuesto a contaminantes líquidos o sólidos, rápidamente quítese la ropa contaminada antes de lavarse con agua y jabón, desde la cabeza hasta los pies.
- **Practique buenos hábitos de higiene.** La buena higiene es una medida que evita diseminar enfermedades, y es importante mantener la higiene en su entorno después de un desastre. Tener agua potable limpia y mantener la higiene son acciones de protección importantes.

## Refugios

Existen diferentes tipos de refugios y cada uno es apropiado para diferentes desastres.

- **Refugio en su lugar:** Sellar un cuarto es una forma de protegerse de los contaminantes del aire durante un período breve hasta que se disipen los contaminantes. Debe identificar un cuarto interno en su hogar, en el trabajo o en otros lugares donde usted suele pasar mucho tiempo. Si es necesario que se refugie en su lugar, estará en ese cuarto solo unas pocas horas, pero es importante que pueda sellar el cuarto rápidamente. Es útil tener algunos artículos específicos guardados en el cuarto. Debería tener bocadillos y agua, una radio a pilas, una linterna, láminas de plástico precortadas y cinta adhesiva para sellar las rejillas de ventilación y las aberturas de puertas y ventanas.
- **Refugio para estadía prolongada:** El refugio para una estadía prolongada significa que usted permanecerá en ese lugar por varios días o, en el caso de una pandemia, las autoridades podrían pedirle que limite su tiempo de exposición fuera de su hogar hasta por dos semanas. Es importante que almacene suministros de emergencia para cubrir bien esas posibilidades.
- **Refugio de atención masiva/comunitaria:** Estos refugios a menudo brindan agua, alimentos, medicamentos e instalaciones sanitarias básicas, pero, si es posible, debería llevar consigo su kit de suministros de tres días para asegurarse de tener los suministros que necesita.

## SECCIÓN 5: REDUCCIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DE LOS PELIGROS A TRAVÉS DE LA MITIGACIÓN

### Mitigación

Reunir los suministros para enfrentar un desastre y tener un plan familiar ante desastres ayudará a reducir el impacto que un desastre puede tener en usted y su familia. La mitigación es otra opción que puede tomar. La mitigación es la reducción de la pérdida de vidas y propiedades mediante la disminución del impacto de desastres. La mitigación incluye cualquier actividad para prevenir una emergencia, reducir la probabilidad de ocurrencia o reducir los efectos dañinos de riesgos inevitables. Algunos ejemplos incluyen la compra de un seguro adecuado y la adopción de medidas estructurales y no estructurales.

Debe asegurarse de que su póliza de propietario de vivienda le brinda una cobertura adecuada y cubre los riesgos inherentes a su área. El seguro de propietario de vivienda no cubre los daños causados por inundaciones, por lo que es importante saber si su vivienda se encuentra en una zona de riesgo de inundación. Si es así, se recomienda encarecidamente que compre un seguro contra inundaciones. Visite el sitio web del Programa Nacional del Seguro de Inundación, [www.Floodsmart.gov](http://www.Floodsmart.gov), para obtener más información.

Algunas medidas de mitigación requieren una mayor inversión para abordar los cambios estructurales y reducir el impacto de los desastres (véase la **Tabla 1.5**). Otras medidas de mitigación no estructurales podrían incluir acciones que puede tomar, relativamente simples, para evitar que los muebles y electrodomésticos del hogar causen daños o lesiones durante cualquier incidente que pudiera provocar el desplazamiento de esos enseres.

Tabla 5.5: Medidas de mitigación para la vivienda

| Tipo de peligro  | Precauciones de ejemplo  |
|------------------|--|
| Estructurales    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fije las casas antiguas al cimiento con pernos</li> <li>• Instale vigas o placas de refuerzo para reforzar el techo contra huracanes</li> <li>• Amarre con correas los tanques de propano y las chimeneas</li> <li>• Fije con anclajes las casas móviles a sus bases de concreto</li> <li>• Eleve los servicios públicos (por sobre el nivel de riesgo de inundación)</li> <li>• Solicite a un profesional que revise los cimientos, los conectores del techo, la chimenea, etc.</li> </ul> |
| No estructurales | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fije los muebles (p. ej., estanterías, casetas, relojes de pie) a la pared con anclajes</li> <li>• Asegure los aparatos y equipos de oficina en su lugar con sujetadores industriales de velcro</li> </ul>  |

| Tipo de peligro | Precauciones de ejemplo  |
|-----------------|--|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegure las puertas de los armarios con sujetadores a prueba de niños</li> <li>• Ubique y etiquete las válvulas de corte de gas, electricidad y agua antes de que ocurran los desastres. Después de un desastre, corte los servicios públicos según sea necesario para evitar incendios y otros riesgos</li> <li>• Enseñe a todos los ocupantes de la casa —incluidos los niños con edad suficiente para manejar situaciones con responsabilidad— cuándo y cómo apagar los servicios públicos importantes</li> <li>• Asegure los calentadores de agua a la pared para protegerlos contra la ruptura de la tubería de gas o cables eléctricos sueltos</li> <li>• Instale contraventanas para proteger las ventanas contra huracanes</li> </ul> |

Tenga en cuenta que un cuarto seguro NO es lo mismo que un refugio en su lugar. Un cuarto seguro requiere una fortificación significativa para que brinde protección contra vientos extremadamente fuertes. Más información sobre cuartos seguros disponible en [www.fema.gov/safe-rooms](http://www.fema.gov/safe-rooms).

El refugio en su lugar le protege contra los contaminantes en el aire. Para refugiarse en su lugar, no es necesario modificar la estructura del cuarto. Simplemente sellará el cuarto con láminas de plástico y cinta adhesiva por un periodo breve mientras los contaminantes se disipan en el aire.

## Fortificación de su vivienda

Recuerde que diferentes peligros no estructurales plantean diferentes amenazas, dependiendo del tipo de desastre, como se describe en los ejemplos siguientes.

- Incendios en el hogar
  - Asegúrese de que las barras antirrobo y cerraduras en las entradas exteriores de las ventanas sean fáciles de abrir desde el interior.
- Deslizamientos de tierra
  - Instale conectores flexibles para evitar fugas de gas o agua; los conectores flexibles son más resistentes a rotura.
- Incendios forestales
  - Evite el uso de tejas de madera para techos.
  - Elimine toda la vegetación inflamable hasta 30 pies alrededor de la casa.
  - Elimine las plantas trepadoras de las paredes de la casa.
  - Coloque los tanques de propano alejados por lo menos a 30 pies de la casa u otras estructuras.
  - Apile la leña a una distancia de por menos 30 pies, cuesta arriba de la casa.

Para obtener más información: “Aprenda sobre los diferentes tipos de desastres y peligros” en [www.fema.gov/hazard/index.shtm](http://www.fema.gov/hazard/index.shtm).

## **SECCIÓN 6: RESPUESTA DEL CERT ANTE DESASTRES**

Como se describió anteriormente en esta unidad, los CERT responden en el período inmediatamente después de un desastre, cuando los recursos de respuesta se encuentran colapsados o retrasados. Los CERT asisten al personal de respuesta a emergencias cuando se solicite de acuerdo con los procedimientos operativos estándar desarrollados por la agencia patrocinadora. Trabajando en equipo, los miembros asumen algunas de las mismas funciones que el personal de respuesta a emergencias. Como recordatorio, si bien los CERT son un activo valioso en la respuesta a emergencias, Los CERT no están capacitados para realizar todas las funciones o para responder al mismo nivel que los profesionales de los equipos de respuesta. Los CERT son un puente hasta que llegue la ayuda profesional de los equipos de respuesta. Los CERT responden después de un desastre para:

- Tratar lesiones que ponen en riesgo la vida hasta que llegue la ayuda profesional;
- Ayudar a los sobrevivientes de desastres a confrontar los factores de estrés emocional;
- Ubicar y apagar los servicios públicos, si fuera seguro hacerlo;
- Extinguir incendios pequeños; y
- Realizar operaciones de búsqueda y rescate livianos.

Existe una distinción entre cómo un voluntario del CERT responde a un desastre como persona y cómo ese mismo voluntario responde como parte de un equipo. En todos los casos, es fundamental que los voluntarios del CERT se mantengan dentro de los límites de su capacitación cuando brinden ayuda en casos de desastres.

La primera responsabilidad de un voluntario del CERT es su seguridad personal y la de su familia. Solo después que los voluntarios del CERT hayan asegurado su seguridad personal y la de su familia es posible y pertinente responder como grupo para hacer lo que sea necesario para la comunidad en general.

La agencia patrocinadora organiza la respuesta de su grupo. En general, los miembros del equipo seleccionan un líder (y sustituto) y definen el lugar de encuentro, o área de operaciones, que utilizarán en caso de un desastre.

Los voluntarios del CERT se reúnen en el área preestablecida de operaciones para organizar y recibir las asignaciones de tareas. Los líderes pueden identificar “emisarios” para que sirvan como enlace de comunicación entre el área de operaciones y los voluntarios del CERT que trabajan en terreno.

En algunos casos, los voluntarios del CERT también proporcionan una fuerza laboral bien capacitada para realizar tareas que implican ayudar en refugios, manejar el tránsito y las multitudes, y apoyar las labores de evacuación. Es importante que sepa que cuando se convierte en voluntario del CERT, usted no renuncia a ningún derecho que tenga como ciudadano de los Estados Unidos. Puede tomar las mismas acciones legalmente permisibles que tomaría como cualquier individuo, no obstante, se aplican

ciertas restricciones cuando actúa como voluntario del CERT. Cuando se pone el chaleco verde de CERT, representa a la agencia o grupo que lo patrocinó.

## Organización de CERT

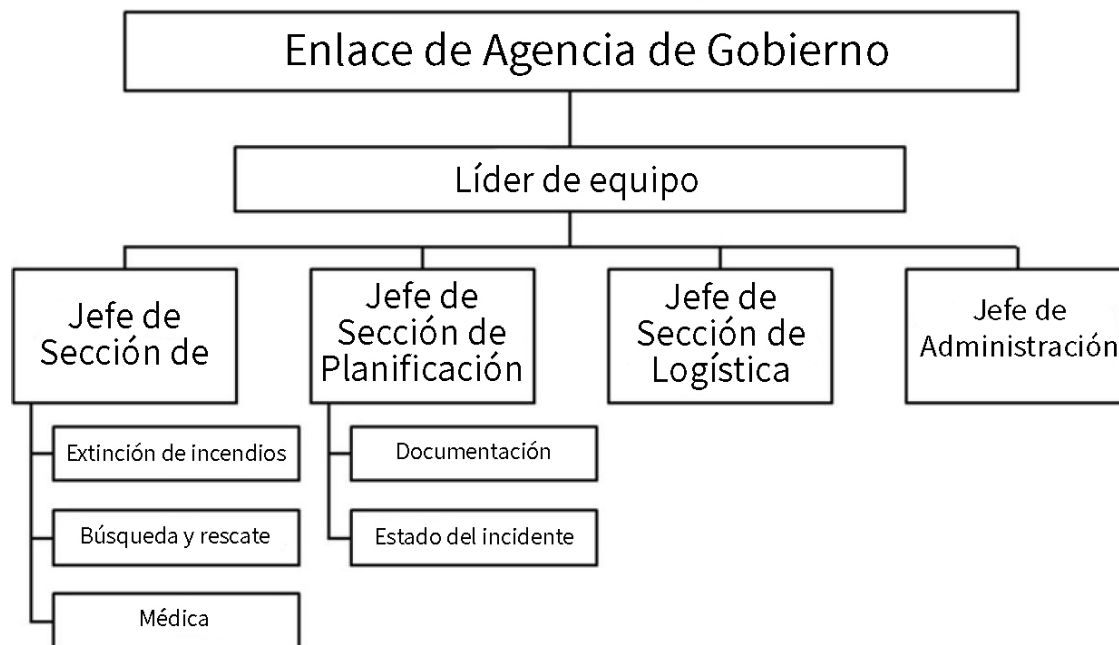
El siguiente organigrama muestra la estructura básica del CERT, que incluye cuatro secciones. No importa a qué función se asigne a un voluntario del CERT, los CERT eficaces requieren trabajo en equipo.

Hay listas de verificación en la sección de Materiales Adicionales, en la parte posterior de la Unidad 1 del Manual del participante, que le ayudarán a:

- Planificar y organizar un CERT; y
- Preparar los equipos y suministros necesarios para un CERT.

La organización del CERT se tratará con mayor profundidad en la Unidad 2:  
Organización de CERT

**Imagen 1.2: Organización de CERT**



- Organización CERT con la agencia de enlace del gobierno en la parte superior.
- Debajo está el Comandante de Incidentes/Líder de Equipo del CERT que dirige las actividades de las cuatro secciones: Operaciones, Planificación, Logística y Administración.
- Debajo de la sección de Operaciones hay tres equipos de respuesta: Extinción de incendios, Búsqueda y rescate y Médica.
- Debajo de la sección de Planificación hay dos secciones: Documentación y Estado de Incidente.

## Equipo de protección personal

Recuerde que, en todo momento, el primer trabajo de un voluntario del CERT es mantenerse seguro.

Es importante usar el equipo de protección personal (PPE) adecuado. Se requiere que los voluntarios del CERT usen lo siguiente:

- Casco;
- Gafas;
- Mascarilla N95;
- Guantes (de trabajo y médicos que no sean de látex); y
- Zapatos o botas resistentes.

## El CERT en acción

En todo el país, los CERT continúan activándose en una amplia gama de operaciones de apoyo en emergencias y desastres. Por esos esfuerzos, los voluntarios y equipos del CERT reciben el reconocimiento federal, estatal y local por su asistencia en la respuesta. Para obtener un breve perfil de cómo los CERT han ayudado en emergencias reales en todo el país, visite el sitio web nacional del CERT, [www.ready.gov/community-emergencyresponse-team](http://www.ready.gov/community-emergencyresponse-team).

## Los CERT en sus roles frente a situaciones que no son desastres

Los voluntarios del CERT también son un grupo potencial de voluntarios para la comunidad. Pueden ayudar en proyectos que no son de emergencia, por ejemplo:

- Identificar y ayudar a los vecinos y compañeros de trabajo que puedan necesitar asistencia durante una emergencia o desastre;
- Distribuir materiales de preparación y realizar demostraciones de preparación;
- Dotar de personal los cubículos de primeros auxilios y exhibiciones de preparación en ferias de salud, ferias del condado y otros eventos especiales;
- Ayudar a personas mayores y hogares con necesidades especiales en la instalación de detectores de humo; y
- Ayudar con el tránsito y el manejo de multitudes en eventos comunitarios grandes.

Al participar en proyectos comunitarios que no son de emergencia, los voluntarios del CERT visualizan el programa CERT dentro de su comunidad y aumentan la conciencia general sobre la preparación de la comunidad ante desastres. Estos eventos también ofrecen a los voluntarios del CERT una práctica valiosa mediante el uso del Sistema de Comando de Incidentes y el trabajo en colaboración con un socio.

## Protección a trabajadores de desastres

Las leyes del “buen samaritano” generalmente protegen a los voluntarios del CERT que brindan atención de manera prudente y razonable.

La Ley de Protección a Voluntarios (VPA) de 1997 es una ley federal que protege a voluntarios de responsabilidad civil, siempre y cuando actúen de acuerdo con la capacitación que han recibido. La VPA protege a los voluntarios del CERT durante un desastre; además, los voluntarios también pueden tener otras protecciones bajo las leyes pertinentes del estado donde residen.

Para obtener información adicional:

<https://www.nonprofitrisk.org/app/uploads/2017/01/stateliability-laws.pdf>

**Tabla 1.6: Leyes locales en su área**

| Leyes aplicables y puntos clave |              |
|---------------------------------|--------------|
| Leyes aplicables                | Puntos clave |
|                                 |              |

## **SECCIÓN 7: CAPACITACIÓN ADICIONAL PARA VOLUNTARIOS DEL CERT**

Después de completar la capacitación inicial CERT, muchos voluntarios del CERT suelen expandir y mejorar sus habilidades a través de los módulos CERT que se ofrecen a nivel local, los cursos ofrecidos a través de la Cruz Roja Americana o programas de otras fuentes. Algunos voluntarios del CERT han buscado oportunidades adicionales de capacitación en:

- Primeros auxilios avanzados;
- Problemas de animales en desastres;
- Uso de Desfibrilador Automático Externo (AED);
- Relaciones con la comunidad;
- Habilidades de RCP;
- Recogido de escombros;
- Administración de donaciones;
- Radio de aficionado;
- Administración de refugios;
- Preocupaciones de necesidades especiales;
- Control de tránsito y multitudes; y
- Control de servicios públicos.

También existen cursos de Estudios Independientes (IS) de FEMA, disponibles en línea, que podrían ser de interés para los voluntarios del CERT. Entre ellos se incluyen:

- IS-100: Introducción al Sistema de Comando de Incidentes (ICS);
- IS-200: ICS para Recursos únicos e Incidentes de acción inicial;
- IS-700: Introducción al Sistema Nacional de Manejo de Incidentes (NIMS); y
- IS-800: Introducción al Marco de Respuesta Nacional.

Para una lista completa y acceso a los cursos de IS de FEMA, visite [www.training.fema.gov/IS/](http://www.training.fema.gov/IS/). Haga clic en el enlace “Lista de cursos de estudios independientes”.

### **RESUMEN DE LA UNIDAD 1**

A continuación se presentan los puntos clave de esta unidad.

- Todos en la comunidad tienen la capacidad y la responsabilidad de prepararse para enfrentar desastres. Involucrar a toda la comunidad puede aumentar la preparación colectiva y la capacidad de resiliencia ante desastres.
- Los líderes del gobierno deben involucrar a toda la comunidad en el proceso de planificación y en las pruebas y evaluaciones de los planes de la comunidad.
- Los líderes de la comunidad deben asegurarse de que sus empleados y grupos constituyentes estén preparados para participar en la coordinación de los comités de planificación.

- El público debe instruirse sobre los peligros y planes de la comunidad, así como también sobre cómo prepararse, capacitarse, practicar y ser voluntario.
- Hay cinco tipos de desastres: desastres naturales, peligros tecnológicos y accidentales, peligros de terrorismo, pandemias e incendios en el hogar. La mayoría de los peligros ocurren con poca o ninguna advertencia, pueden colapsar al personal de emergencia y son un peligro para la vida, la salud y el medio ambiente.
- La preparación personal debe adaptarse a los peligros en su comunidad, pero debe incluir lo siguiente:
  - Aprender sobre alertas, advertencias y planes de la comunidad;
  - Aprender sobre acciones de protección adecuadas;
  - Desarrollar planes familiares y realizar simulacros para practicarlos;
  - Armar y tener disponibles kits de suministros en varios lugares para enfrentar desastres;
  - Reducir los riesgos en el hogar; y
  - Alentar a otros a prepararse y ofrecerse como voluntario para ayudar a su comunidad.
- Los CERT son parte de una variedad de agencias y personal que cooperan para brindar asistencia después de un desastre. Las claves para la eficacia del CERT son:
  - Conocer los tipos de eventos que son de alto riesgo para el área y los tipos de daños que pueden ocurrir como resultado de esos eventos;
  - Preparación adecuada para cada evento y sus consecuencias;
  - Capacitación en las áreas funcionales de asignación de los CERT; y
  - Practicar la capacitación y hacer simulacros.

## Tarea

1. Revise la información detallada en la Unidad 1 del Manual del participante.
2. Lea y familiarícese con la Unidad 2: Organización del CERT en el Manual del participante.
3. Hable sobre la preparación con familiares y amigos y haga un plan de comunicaciones, que incluya un “punto de contacto inmediato” fuera del estado.
4. Comience a armar kits de suministros en varios lugares.
5. Examine su casa en busca de peligros e identifique formas de prevenir posibles lesiones.



# CERT Unidad 1: Materiales adicionales

Materiales adicionales:

- Lista de verificación de organización del equipo CERT
- Lista de verificación de Equipo de Protección Personal (PPE) del CERT
- Equipos y suministros recomendados del CERT
- Lista de verificación de kits de preparación ante desastres

## CERT UNIDAD 1: MATERIALES ADICIONALES

### Lista de verificación de organización del equipo CERT

**Instrucciones:** Esta lista de verificación lo guiará en la configuración de su programa CERT.

Tabla 6.7: Lista de verificación de organización del equipo CERT

| Organización del equipo         |                                       | Marca de completación    | Fecha de completación |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Liderazgo de CERT               | Líder de equipo                       | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Líderes de grupo                      | <input type="checkbox"/> |                       |
| Membresía                       | Lista de miembros                     | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Teléfono                              | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Lista de teléfonos                    | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Inventario de habilidades             | <input type="checkbox"/> |                       |
| Comunicaciones                  | Organigrama de teléfonos              | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Boletín informativo                   | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Radioaficionado                       | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Emisarios                             | <input type="checkbox"/> |                       |
| Recursos                        | Personal                              | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Equipo                                | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Suministros                           | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Kit personal de CERT                  | <input type="checkbox"/> |                       |
| Inspecciones de áreas y lugares | Planes de evacuación                  | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Área de operaciones/Puesto de comando | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Área de tratamiento médico            | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Áreas de peligros específicos         | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Mapas de área                         | <input type="checkbox"/> |                       |
| Plan de respuesta               | Criterios de respuesta                | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Comunicaciones y notificaciones       | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Área de operaciones/Puesto de comando | <input type="checkbox"/> |                       |
| Trabajo en equipo               | Reuniones                             | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Simulacros y ejercicios               | <input type="checkbox"/> |                       |
|                                 | Capacitación                          | <input type="checkbox"/> |                       |

|  |                   |                          |  |
|--|-------------------|--------------------------|--|
|  | Primeros auxilios | <input type="checkbox"/> |  |
|  | RCP               | <input type="checkbox"/> |  |
|  | Otros             | <input type="checkbox"/> |  |

## Lista de verificación de Equipo de Protección Personal (PPE) del CERT

**Instrucciones:** Los siguientes artículos son equipos de seguridad mínimos para todos los voluntarios del CERT.

Tabla 7.8: Lista de verificación de Equipo de Protección Personal (PPE) del CERT

| PPE                                     | Marcar si se recibió     | Fecha de completación |
|---|--------------------------|-----------------------|
| Casco de seguridad                      | <input type="checkbox"/> |                       |
| Lentes protectores (gafas de seguridad) | <input type="checkbox"/> |                       |
| Mascarilla N-95                         | <input type="checkbox"/> |                       |
| Camisa manga larga                      | <input type="checkbox"/> |                       |
| Guantes de trabajo de cuero             | <input type="checkbox"/> |                       |
| Chaleco reflectante                     | <input type="checkbox"/> |                       |
| Pantalones largos                       | <input type="checkbox"/> |                       |
| Zapatos o botas resistentes             | <input type="checkbox"/> |                       |

## Equipos y suministros recomendados del CERT

Además de los suministros del equipo, se recomiendan los siguientes equipos y suministros como elementos mínimos del kit para cada voluntario del CERT.

Tabla 8.9: Equipos y suministros recomendados del CERT

| Equipos y suministros  | Marcar si se recibió     | Cantidad | Fecha de recibo de artículo(s) |
|--|--------------------------|----------|--------------------------------|
| Bolsa de nilón o lona con correa de hombro.                          | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Agua (dos cantimploras o botellas por equipo de búsqueda y rescate). | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Alimentos deshidratados  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Pastillas de purificación de agua                                    | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Guantes médicos que no sean de látex (10 pares mínimo)               | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Linterna o lámpara de minero   | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Linterna de reserva  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Pilas y bombillas extras   | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Tubo luminiscente (para 12 horas de luminosidad)                     | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Voltímetro   | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Silbato  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Cuchillo de uso general  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Bloc de papel para escribir  | <input type="checkbox"/> |          |                                |

| Equipos y suministros  | Marcar si se recibió     | Cantidad | Fecha de recibo de artículo(s) |
|--|--------------------------|----------|--------------------------------|
| Marcadores (de puntas fina y gruesa)   | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Bolígrafos   | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Cinta adhesiva para tubos  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Cinta de enmascarar de dos pulgadas  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Tijeras (para uso de EMT)  | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Llave francesa que no produzca chispas   | <input type="checkbox"/> |          |                                |
| Estuche de primeros auxilios que contiene: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Apósitos de gasa de 4 x 4 pulg. (6)</li> <li><input type="checkbox"/> Almohadillas abdominales (4)</li> <li><input type="checkbox"/> Vendas triangulares (4)</li> <li><input type="checkbox"/> Curitas (Band-Aids)</li> <li><input type="checkbox"/> Rollo de gasa</li> <li><input type="checkbox"/> Cualquier medicamento personal que un miembro del CERT pueda necesitar durante el despliegue.</li> </ul> | <input type="checkbox"/> |          |                                |

## Lista de verificación de kits de preparación ante desastres

Esta lista de verificación contiene la lista completa de artículos recomendados para su kit de preparación para desastres en el hogar que se analizó en la presente unidad. Está formateado como una lista de verificación para ayudarlo en sus propósitos de planificación.

Tabla 9.10: Lista de verificación del kit personal para enfrentar desastres

| Categoría           | Artículo  | Marca de completación    | Fecha de recibo de artículo(s) |
|---------------------|---|--------------------------|--------------------------------|
| Alimentos y agua    | Agua almacenada en recipientes de plástico.   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Carnes, frutas y verduras enlatadas, listas para consumir   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Azúcar, sal, pimienta   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Alimentos energéticos (mantequilla de maní, jalea, galletas, barras de granola, mezcla de frutos secos)                     | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Alimentos para bebés, adultos mayores o personas con dietas especiales  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Alimentos para el confort y el estrés (galletas, caramelos, cereales azucarados, paletas, café instantáneo, bolsitas de té) | <input type="checkbox"/> |                                |
| Artículos de cocina | Abrelatas manual  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Bolsas de basura  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Kits de utensilios personales para cocinar y comer; o vasos y platos de papel, y cubiertos de plástico                      | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Hipoclorito de sodio (cloro) para tratar el agua potable.   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Cuchillo para uso universal   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Papel de aluminio y envoltura de plástico   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Si se deben cocinar los alimentos, hornilla pequeña para cocinar y una lata de combustible de cocina                        | <input type="checkbox"/> |                                |
| Primeros auxilios   | Manual de primeros auxilios   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Apósitos adhesivos (curitas) de varios tamaños  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Apósitos de gasa de dos pulgadas (4-6)  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Apósitos de gasa de cuatro pulgadas (4-6)   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                     | Cinta adhesiva hipoalergénica   | <input type="checkbox"/> |                                |

| Categoría               | Artículo  | Marca de completación    | Fecha de recibo de artículo(s) |
|-------------------------|---|--------------------------|--------------------------------|
|                         | Vendas triangulares (3)                             | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Aguja   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Toallitas húmedas                                   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Ungüento antibacterial                              | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Termómetro  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Depresores linguales (2)                            | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Tubo de vaselina u otro lubricante                  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Alfileres de gancho (imperdibles) de varios tamaños | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Agente de limpieza/jabón                            | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Guantes médicos que no sean de látex (2 pares)      | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Bolitas de algodón                                  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Gasa estéril de cuatro pulgadas (3 rollos)          | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Gasa estéril de tres pulgadas (3 rollos)            | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Bloqueador solar                                    | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Tijeras   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Pinzas  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Compresa caliente y fría                            | <input type="checkbox"/> |                                |
| Medicamentos sin receta | Analgésicos (aspirina, paracetamol o ibuprofeno)    | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Medicamento antidiarreico                           | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Antiácido (para malestares estomacales)             | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Antialérgico, y si fuera necesario, epinefrina      | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Laxante   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Carbón activado                                     | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Manual de preparación ante emergencias              | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Radio meteorológica a pilas y pilas extras.         | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Linterna y pilas extras                             | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Papel de aluminio                                   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Carpa tipo tubo                                     | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Alicates  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Cinta adhesiva para tubos                           | <input type="checkbox"/> |                                |
|                         | Brújula   | <input type="checkbox"/> |                                |

| Categoría                          | Artículo  | Marca de completación    | Fecha de recibo de artículo(s) |
|------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------------|
|                                    | Cerillas en un contenedor de cierre hermético   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Extintor de incendios (latas pequeñas, tipo ABC)  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Contenedores de almacenamiento de plástico  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Bengala(s) de seguridad   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Papel, lápiz  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Agujas, hilo  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Guantes de trabajo  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Gotero  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Combustible para el vehículo y el generador   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Silbato   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Lámina de plástico transparente   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Teléfono fijo   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Llave (que no produzca chispas) para apagar el gas y el agua de la casa                 | <input type="checkbox"/> |                                |
| Higiene                            | Papel higiénico, toallitas húmedas  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Detergente líquido  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Suministros femeninos   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Artículos de higiene personal   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Bolsas plásticas para la basura, bandas de amarre (para usos de higiene personal)       | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Cubeta de plástico con tapa hermética   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Desinfectante   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Desinfectante líquido para las manos  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Cloro doméstico   | <input type="checkbox"/> |                                |
| Ropa y artículos necesarios dormir | Zapatos o botas resistentes   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Ropa especial para la lluvia  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Cobijas o sacos de dormir   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Gorros y guantes  | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Ropa interior térmica   | <input type="checkbox"/> |                                |
|                                    | Gafas para el sol   | <input type="checkbox"/> |                                |
| Documentos e información del hogar | Identificación personal, dinero en efectivo (incluyendo monedas y billetes de distintas | <input type="checkbox"/> |                                |

| Categoría                                       | Artículo  | Marca de completación    | Fecha de recibo de artículo(s) |
|---|---|--------------------------|--------------------------------|
|   | denominaciones) o cheques de viajero y una tarjeta de crédito   |                          |                                |
|   | Copias físicas y electrónicas de documentos importantes: certificados de nacimiento, certificado de matrimonio, licencia de conducir, Seguro Social, tarjetas, pasaporte, testamentos, escrituras, inventario de bienes del hogar, papeles de seguro, contratos, registros de vacunación, números de cuentas bancarias y de tarjetas de crédito, acciones y bonos. Asegúrese de guardarlos en una caja impermeable y a prueba de fuego. | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Lista de contactos de emergencia y otros números de teléfono importantes  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Mapa de la zona y números de teléfono de los lugares a los que podrías dirigirte  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Un juego extra de llaves del automóvil y de la casa   | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Copias de recetas o frascos de medicamentos recetados originales.   | <input type="checkbox"/> |                                |
| Artículos para niños                            | Fórmula   | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Pañales desechables   | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Biberones   | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Leche en polvo  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Medicamentos  | <input type="checkbox"/> |                                |
| Artículos para todos los miembros de la familia | Medicamentos para el corazón y la hipertensión  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Insulina  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Otros medicamentos recetados  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Artículos para el mantenimiento de dentaduras postizas  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Lentes de contacto y suministros  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Lentes ópticos adicionales  | <input type="checkbox"/> |                                |
|   | Entretenimiento (juegos, libros)  | <input type="checkbox"/> |                                |