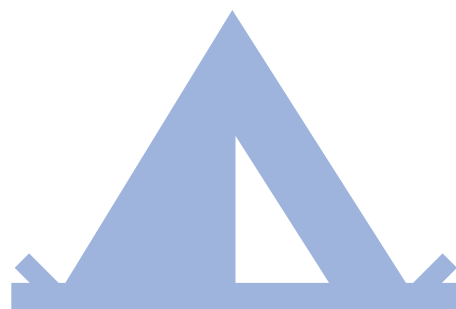


6

PLAN DE REFUGIO



Un plan de refugio lo ayuda a prepararse para una variedad de ubicaciones seguras después de una catástrofe. Tanto si se refugia dentro como fuera de su vivienda, en un refugio comunitario o con familiares y amigos, debe estar preparado para refugiarse hasta dos semanas después de una catástrofe.

PASOS INICIALES SENCILLOS

- Cómo hacer que su vivienda sea más segura
- Refugio en la vivienda
- Refugio lejos de la vivienda
- Lista de verificación para la evacuación de mascotas
- Medidas de seguridad

CÓMO HACER QUE SU VIVIENDA SEA MÁS SEGURA

Preste atención a los peligros que pudiera haber en su lugar de trabajo. Una vez que conozca los peligros, podrá tomar medidas para que el lugar sea más seguro. Por ejemplo, para reducir el riesgo en caso de terremoto, resulta conveniente fijar a la pared elementos como librerías y aparadores, y bloquear las ruedas de los electrodomésticos o los muebles grandes. Lo más sencillo es dividir los proyectos en tres categorías:

1. Cosas que puede hacer de inmediato.
2. Cosas que puede hacer con un poco más de tiempo y recursos, como dinero o equipos.
3. Cosas que requerirán aún más tiempo y recursos, como trabajar con el arrendador o con un contratista.

REFUGIO EN LA VIVIENDA

Refugiarse en la vivienda significa refugiarse donde vive normalmente y restringir severamente o eliminar los desplazamientos al exterior. Es posible que le recomienden refugiarse en la vivienda en caso de pandemia, vertido de materiales peligrosos o incidentes radiológicos. Muchas de las cosas que ya ha aprendido en las unidades anteriores se unifican en el plan de refugio.



Además de los suministros indicados en el plan de emergencia, el plan de alimentos, el plan de suministro de agua y el plan de desechos e higiene, es conveniente reunir lo siguiente:

Opciones para iluminar el camino:



- Linternas con baterías totalmente cargadas y baterías de reserva.
- Linternas frontales con baterías totalmente cargadas y baterías de reserva para una opción de manos libres.
- Linternas solares o manuales que no necesiten baterías.

Botiquín de primeros auxilios:



- Arme su propio botiquín o compre uno preparado previamente.

Mapas:



- Tenga a mano tanto un mapa del área donde vive como de las áreas por donde realizará la evacuación en caso de que deba irse. Los árboles caídos o las calles inundadas pueden obligarlo a buscar otro modo de atravesar la ciudad.
- Debe contar con una opción que no dependa de baterías.

Llave ajustable de tubo o de media luna:



- Se necesitarán para desconectar los servicios públicos.

Multiherramienta:



- Una buena multiherramienta, como una navaja suiza, incluye una hoja de cuchillo, destornilladores, tijeras y un abrelatas, con lo cual ofrece innumerables usos durante una emergencia.

Radio:



- Si se interrumpe la red eléctrica, es posible que no pueda consultar las noticias más recientes en su smartphone. Una simple radio meteorológica con baterías que capte las bandas de radio AM, FM y NOAA puede ayudarlo a mantenerse al día de las condiciones meteorológicas y de emergencia actuales.
- Existen opciones alimentadas por energía solar y por manivela que no necesitan baterías.

Cinta adhesiva:



- Esta cinta multiusos puede resultar muy útil.

Máscaras antipolvo:



- Pueden ayudar a filtrar el aire contaminado y proteger de las enfermedades transmitidas por el aire.

Extintor de incendios:



- Algunos extintores solo sirven para determinados tipos de fuegos, como los eléctricos, los de grasa o los de gas. Los extintores ABC están diseñados para un uso seguro con cualquier tipo de fuego, pero solo pueden apagar fuegos pequeños (como un cesto de basura pequeño).
- Tenga uno en cada piso de su vivienda y otro en un área al aire libre protegida de la intemperie.
- Enseñe a todos los miembros del grupo familiar a utilizarlos de manera correcta.
- En el departamento de bomberos local, puede aprender a utilizar correctamente un extintor.



Bolsas de dormir y mantas:

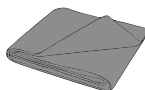
- Las bolsas de dormir aislantes son una opción ideal, pero probablemente sean más costosas que las mantas.

Artículos de primera necesidad:



- Guarde un suministro de artículos para necesidades especiales, como medicamentos, anteojos de repuesto, soluciones para lentes de contacto, baterías para audífonos, productos de higiene menstrual, artículos para bebés (leche de fórmula, pañales, biberones, chupetes), juguetes, juegos, libros, el peluche favorito de sus hijos y todo otro artículo particular de su grupo familiar.
- Cubetas para inodoros de emergencia.

Láminas de plástico:



- Pueden utilizarse para proporcionar privacidad a la hora de secar la ropa o ir al sanitario.
- Se recomiendan láminas de plástico con un grosor de 4 a 6 milímetros (de 0.004 a 0.006 pulgadas) o superior para sellar alrededor de puertas y ventanas, rejillas de calefacción o toda abertura por la que pudiera ingresar aire.

Bolso de mano:



- Todos los miembros de una vivienda deben tener al alcance de la mano un bolso de mano con los artículos esenciales mínimos en caso de una evacuación rápida. Muchos de los artículos que deben estar en el bolso de mano se enumeran más arriba.
- Tenga cuidado de no hacerlos demasiado pesados para llevarlos.
- Tener acceso rápido al bolso de mano facilitará la evacuación y el refugio en otro lugar.
- Consulte la página 81 para obtener más información sobre cómo preparar un bolso de mano.

En ocasiones no es seguro quedarse en casa después de una catástrofe, y cabe la posibilidad de que deba acampar en el jardín de su casa o en un espacio comunitario cercano al aire libre. Necesitará todo lo descrito anteriormente, además de los siguientes suministros:

Tiendas o lonas:



- Una tienda de campaña o una lona atada entre árboles, vallas, etc., lo protegerá del viento y las inclemencias climáticas, ya sea que llueva, nieve o haga calor.

Cuerda:



- Los tendederos pueden ser útiles para muchos fines, como montar refugios al aire libre.
- La cuerda nunca debe utilizarse cerca de llamas al aire libre.

Fósforos en un recipiente hermético:



- Lo ayudarán a limitar su dependencia de fuentes de combustible líquido o gaseoso potencialmente volátiles para cocinar o hacer una hoguera al aire libre.

Si echa un vistazo en su vivienda, observará que lo más probable es que ya posea muchos de estos artículos.

REFUGIO LEJOS DE LA VIVIENDA

Aunque permanecer en su propio espacio de vivienda o cerca de él siempre es preferible, las catástrofes pueden obligarlo a refugiarse en un entorno seguro en otro lugar. Puede ser un refugio comunitario o la casa de un familiar o amigo. Debe haber identificado una variedad de opciones para estar preparado para casi cualquier situación. Esto es lo que debe hacer si tiene que refugiarse fuera de su vivienda:

- Conozca la ubicación de varios refugios comunitarios.
- Analice con anticipación la posible necesidad de refugiarse con familiares y amigos que vivan en otro lugar.
- Lleve solo lo mínimo indispensable. Los refugios tendrán suministros de alimentos y agua, así como sanitarios, pero es recomendable que cuente con artículos personales. Es el caso de los niños y las personas con necesidades especiales.
- Inscríbase en la oficina de manejo de emergencias de su condado o tribu para recibir alertas de emergencias locales en su área: Visite www.oralert.gov.
- Active las alertas inalámbricas de emergencia (WEA, por sus siglas en inglés) en su teléfono móvil.
- Sepa dónde irán usted y su grupo familiar y cómo llegarán hasta allá.
- Identifique las vías de evacuación desde su hogar, el trabajo, la escuela y el vecindario circundante.
- Imprima un mapa y resalte al menos dos vías alternativas para ir al trabajo, la escuela, la guardería y la casa, y guárdelo en el bolso de mano.

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA EVACUACIÓN DE MASCOTAS

Los animales suelen percibir el peligro antes que los humanos y pueden agitarse ante una catástrofe inminente. Sepa dónde hay refugios para animales tanto en su comunidad como fuera de las inmediaciones. También debe tener en cuenta los artículos especiales necesarios para las mascotas del hogar, como reptiles o pájaros. Prepare un bolso de mano o una caja para mascotas que incluya lo siguiente:

- Caja (si corresponde).
- Collar con el nombre de la mascota, ID del chip, propietario y número de teléfono.
- Correa.
- Juguete favorito y manta pequeña.
- Comida para un máximo de dos semanas.
- Platos de comida.
- Bolsas para desechos de mascotas.
- Medicamentos, suplementos y todas las instrucciones.
- Comprobante escrito de las vacunas.
- Nombre e información de contacto de su veterinario.
- Fotografía etiquetada con el nombre de la mascota, el nombre del propietario y la información de contacto.
- Toda información esencial, como alergias o fobias.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

Suponga que se ha producido un terremoto y que las personas de su grupo familiar han tomado medidas de protección como *arrojarse al suelo, cubrirse y sujetarse*, o bien medidas alternativas para personas con necesidades funcionales y de acceso. Una vez que el temblor se haya detenido, debe asegurarse de que sea seguro permanecer en el interior y refugiarse en la vivienda. Estas son las medidas de seguridad que debe tomar:

Verifique cómo están todas las personas del hogar y responda a las lesiones:

- Determine dónde pueden encontrarse las personas de su grupo familiar. Indiquen unos a otros si están a salvo o necesitan ayuda inmediata.
- Si alguien ha dejado de respirar, siga las pautas de la Cruz Roja Americana sobre reanimación cardiopulmonar que figuran en www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps.
- Detenga cualquier lesión sangrante aplicando presión directa sobre la herida.
- No traslade a las personas gravemente heridas a menos que corran peligro inmediato de sufrir más lesiones.
- Cubra a los heridos con mantas para mantenerlos calientes.

Escuche las actualizaciones de emergencia y los informes de noticias:

- La radio de emergencia le informará acerca de carreteras intransitables (en caso de que deba evacuar), avisos para hervir el agua (en caso de que los suministros de agua del área pudieran estar contaminados) y demás instalaciones importantes que tal vez no se encuentren disponibles debido a los daños, como hospitales, tiendas de alimentos, etc.



Tenga en cuenta otros peligros, como las réplicas y los tsunamis:

- **Es probable que se produzcan réplicas** después de un terremoto de magnitud. Estos terremotos secundarios habitualmente son menos violentos que el terremoto inicial, pero pueden ser lo suficientemente fuertes como para provocar daños adicionales. Pueden ser las réplicas las que hagan que no sea seguro refugiarse en el interior, incluso si al principio determinó que era seguro.
- **Los tsunamis** son posibles si vive en un área costera. Si siente que el suelo tiembla, suponga que se avecina una serie de olas peligrosas. Si se encuentra cerca de la costa, diríjase al interior, a terrenos más elevados, lo antes posible.

Use zapatos:

- De este modo, evitará lesiones que podría sufrir al pisar objetos afilados que se hayan caído y roto. Póngase zapatos antes de verificar si hay problemas de seguridad (tanto dentro como fuera).
- Guarde un par de zapatos debajo de la cama a los que pueda acceder en caso de catástrofe.

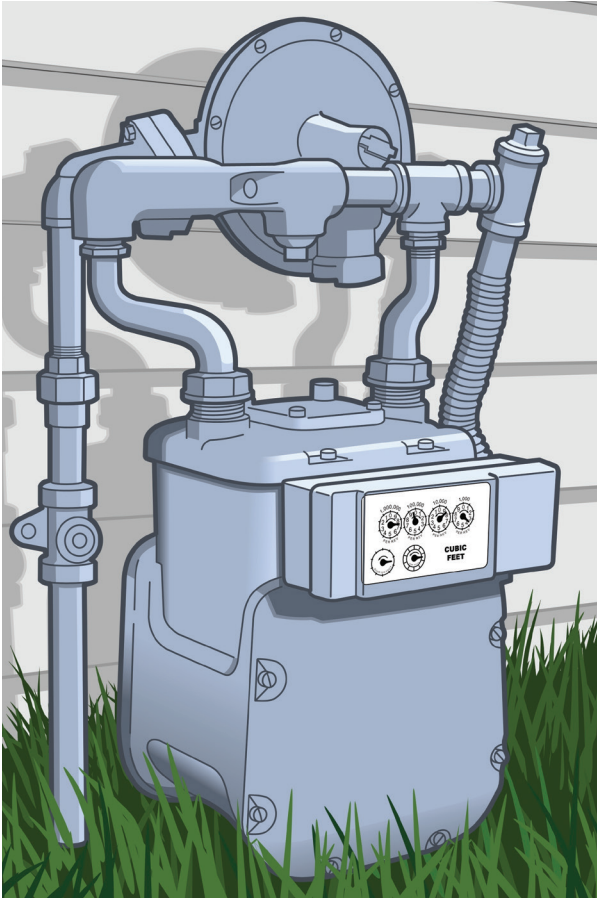


Extinga los incendios pequeños o evacue y diríjase un lugar seguro:

- Si no es posible extinguir un incendio, debe evacuar de inmediato.
- Intente ponerse en contacto con el departamento de bomberos, pero comprenda que es posible que no puedan llegar a tiempo en caso de producirse una catástrofe generalizada.
- Advierta a sus vecinos del incendio, especialmente si hay suministros o tuberías de gas en las inmediaciones.

Encienda las linternas SOLO CUANDO ESTÉ AL AIRE LIBRE:

- Las baterías pueden producir una chispa que podría incendiar una fuga de gas en el interior de su vivienda.



Desconecte los servicios públicos:

- En caso de terremoto, es posible que le indiquen que desconecte los servicios públicos. Enseñe a los miembros capaces y responsables de su grupo familiar a desconectar el gas, la electricidad y el agua desde las válvulas e interruptores principales.
- Si huele a gas o ve una tubería rota, cierre la válvula principal desde el exterior. No vuelva a conectar la electricidad hasta que la compañía de energía eléctrica haya revisado primero su vivienda.
- Si se interrumpe el servicio de gas, un profesional debe restablecerlo.
- Nunca busque fugas de gas con un fósforo encendido.
- Tape los drenajes de bañeras y lavabos para evitar que se obstruya el alcantarillado.
- Póngase en contacto con su compañía local de servicios públicos si necesita más información ANTES de una catástrofe, ya que es posible que no pueda contactarla durante esta.
- Consulte la página 80 para conocer cómo desconectar los servicios públicos.

Verifique si hay grietas o daños estructurales:

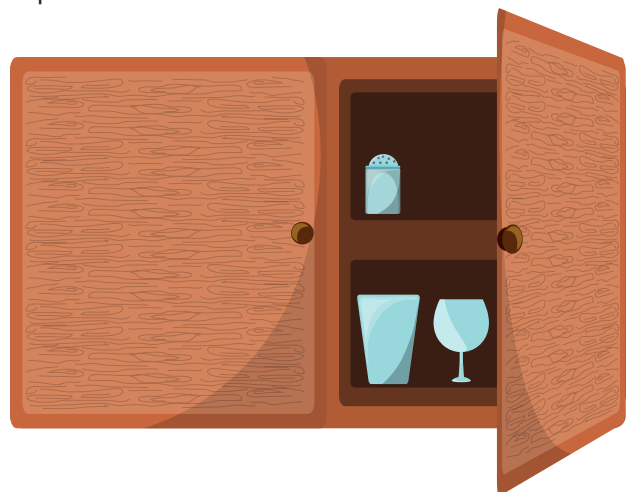
- Observe alrededor de chimeneas y muros de mampostería.
- Salga inmediatamente si parece que la estructura puede derrumbarse.
- Tenga cuidado con los vidrios rotos.

Verifique si hay daños en los suministros de agua y alimentos y en los electrodomésticos:

- Deseche todos los alimentos que pudieran estar en mal estado o contaminados. Priorice lo que debe consumirse primero, como los productos lácteos.
- No utilice ningún electrodoméstico que esté dañado, aunque todavía tenga electricidad, ya que puede presentar riesgos de incendio.

Revise armarios y alacenas:

- Abra las puertas con precaución, ya que pueden caerse objetos de las estanterías.



Limpie los medicamentos, la lejía, la gasolina y demás líquidos inflamables que se hayan derramado:

- No coloque trapos empapados en gasolina en un recipiente bien cerrado, ya que podría incendiarse.
- Puede agregar trapos sucios con agua no potable en una lata metálica, como las de café. Si no le sobra agua, puede utilizar un destornillador para realizar agujeros en el fondo y los laterales de la lata para que se ventile. Coloque los trapos adentro y tápela.
- Esta lata debe almacenarse al aire libre, lejos de los niños, las mascotas y cualquier lugar donde pudiera cocinar.
- Nadie que fume debe estar cerca de estas latas para evitar incendios.
- No coloque las latas cerca de hogueras.
- No mezcle diferentes tipos de trapos sucios en el mismo recipiente.
- No entierre los medicamentos derramados ni los coloque en el inodoro ni el lavabo para su posterior desecho. De este modo, se pueden contaminar los suministros de agua. Colóquelos en un recipiente o bolsa desechable para arrojarlos posteriormente en un lugar seguro.



No utilice su automóvil a menos que deba realizar una evacuación:

- No recorra las áreas dañadas, ya que interferirá con los esfuerzos de socorro.
- Mantenga las calles despejadas para el paso de vehículos de emergencia.

Hay mucho que aprender sobre la elaboración de un plan de refugio. Vaya paso a paso y haga lo que pueda y cuando pueda. Lo logrará.

ACTIVIDADES: Páginas 79-82

