



facebook.com/VAemergency



@VDEM



VAemergency.gov



ELABORAR UN PLAN



PREPARAR UN BOTIQUÍN



ESTAR INFORMADO



# MI PLAN DE EMERGENCIA



**PARTNERS IN PREPAREDNESS**

A program of VDEM



## MI INFORMACIÓN

Nombre:

Dirección:

Teléfono de día:

Teléfono de noche:

Teléfono celular:

Correo electrónico:

Hay tres pasos básicos para estar preparado ante cualquier emergencia:



## ELABORAR UN PLAN



## PREPARAR UN BOTIQUÍN



## ESTAR INFORMADO

Piense cómo puede afectarle una emergencia. Las emergencias pueden ir desde caídas en el hogar hasta incendios o huracanes. Utilice ahora esta guía para hacer una lista de las cosas que podría necesitar durante una emergencia.

Complete las secciones que se correspondan con sus necesidades y las de su familia. Puede imprimirla o guardarla en un archivo en su computadora.

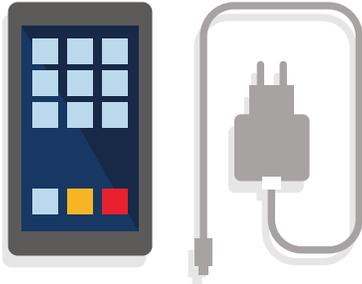
*Ingrese a [VAemergency.gov](http://VAemergency.gov) para acceder a otros materiales de preparación para emergencias.*



## ELABORAR UN PLAN

# CREE UNA RED DE APOYO PARA EMERGENCIAS

No pase por una situación de emergencia solo/a. Pida al menos a dos personas que formen parte de su red de apoyo para emergencias: familiares, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios. Recuerde que pueden ayudarse y reconfortarse mutuamente en caso de emergencia.



Su red de apoyo debería:

- » mantenerse en contacto durante una situación de emergencia;
- » saber dónde encontrar los suministros de emergencia;
- » saber cómo manejar su equipo médico o ayudarlo a ponerse a resguardo ante una situación de emergencia.

### Contactos de la red de apoyo en caso de emergencia:

Nombre/relación:	<input type="text"/>
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	<input type="text"/>
Correo electrónico:	<input type="text"/>
Nombre/relación:	<input type="text"/>
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	<input type="text"/>
Correo electrónico:	<input type="text"/>

Elija a un amigo o familiar que viva fuera del área y al que pueda llamar durante una catástrofe. Si las líneas de teléfono locales están ocupadas, puede que sea más fácil hacer llamadas de larga distancia. Este contacto fuera del área puede ayudarlo a comunicarse con los integrantes de su red.

### Contacto fuera del área:

Nombre/relación:	<input type="text"/>
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	<input type="text"/>
Correo electrónico:	<input type="text"/>



## INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD



Elabore un plan que mejor se adapte a sus necesidades. Hable con su médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre sus necesidades específicas y sobre cómo afrontarlas en caso de emergencia.

Haga una fotocopia de sus contactos de emergencia, de su información de salud y del carné de vacunas. Llévela siempre en su cartera o bolso.

### Información importante para la salud y la vida:

Alergias:	
Otras afecciones médicas:	
Medicamentos esenciales y dosis diarias:	
Receta de anteojos:	
Grupo sanguíneo:	
Dispositivos de comunicación:	
Equipo:	
Plan de seguro médico:	
Hospital de preferencia:	
Número individual/grupo:	
Médico/especialista:	
Teléfono:	
Médico/especialista:	
Teléfono:	
Farmacia:	
Dirección:	
Ciudad:	
Teléfono:	



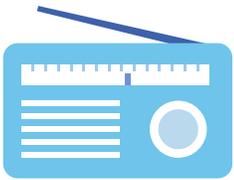
## ELABORAR UN PLAN

## ELABORE UN PLAN (CONTINUACIÓN)



Las emergencias de salud pública pueden ir desde situaciones de calor extremo hasta los brotes de enfermedades. Estos peligros pueden afectar a todos. En caso de emergencia sanitaria:

- » permanezca en el hogar si se siente enfermo/a;
- » si tiene síntomas graves o que empeoran, acuda de forma inmediata a la sala de emergencias de un hospital o llame al 911;
- » lávese frecuentemente las manos con jabón o con un limpiador a base de alcohol;
- » sintonice el canal de televisión local y la radio para enterarse de los anuncios de las autoridades sanitarias.
- » en situaciones de calor extremo, muchas zonas abrirán centros de refrigeración. Consulte en su zona para localizar uno que le quede cerca y saber el horario.



Para obtener más información sobre cómo mantenerse sano y seguro, ingrese al sitio del Departamento de Salud de Virginia en [www.VDH.virginia.gov](http://www.VDH.virginia.gov). Puede encontrar recursos sobre salud mental y mucho más en [dss.virginia.gov](http://dss.virginia.gov). Informe una emergencia sanitaria llamando al 911.

### MANTÉNGASE COMUNICADO

Incluya la comunicación en su plan.

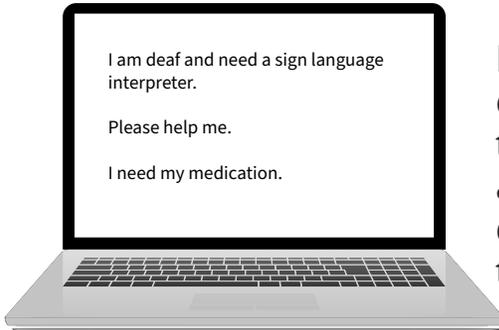
Dedique tiempo a planificar cómo se comunicará con sus amigos o con el personal de emergencia en caso de una emergencia. Durante una situación de emergencia, su forma habitual de comunicarse puede verse afectada por cambios en el entorno, ruidos, interrupción de los servicios o confusión. Su plan de emergencia debe incluir distintas formas de comunicarse con los demás.

- » Si es sordo/a o tiene dificultades de audición, practique formas alternativas de comunicar sus necesidades, como por medio de gestos, tarjetas de mensajes, mensajes de texto, etc.
- » Si es ciego/a o tiene visión reducida, prepárese para explicar a los demás la mejor forma de guiarle.



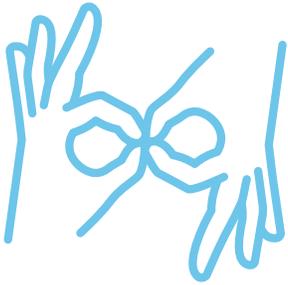


## COMUNICARSE CON LAS DEMÁS PERSONAS



Escriba frases cortas que puedan ayudarle en una situación de emergencia. Las tarjetas previamente escritas o los mensajes de texto pueden ayudarle a compartir información con su red de apoyo o con el personal de emergencia durante una situación de estrés o de malestar. Es probable que no disponga de mucho tiempo para transmitir mensajes. Las frases pueden incluir:

- » Puede que me cueste entender lo que está diciéndome. Por favor, hable despacio y utilice lenguaje sencillo o imágenes.
- » Utilizo un dispositivo para comunicarme.
- » Soy sordo/a y uso el lenguaje de señas estadounidense.
- » Por favor, escriba las instrucciones.
- » Hablo [indique el idioma].



Las frases que escriba de antemano deben poder aplicarse a situaciones de emergencia tanto dentro como fuera del hogar. Asegúrese de tenerlas siempre a mano. Si tiene dificultades, pida ayuda a familiares, amigos o cuidadores.

**Debajo hay espacio para que escriba sus propias frases:**



**LUGARES DE ENCUENTRO**

Sepa dónde se reunirá con sus familiares, amigos o cuidadores luego de una situación de emergencia. Elija dos lugares de encuentro: uno justo afuera de su hogar y otro fuera de su vecindario, como en una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de culto.

Acostúmbrase a aprender dónde están las salidas siempre que se encuentre en un lugar nuevo (por ejemplo, en un centro comercial, un restaurante o un cine).

Lugar de encuentro cerca del hogar:	
Dirección:	
Lugar de encuentro fuera del vecindario:	
Dirección:	
Precinto policial local:	
Teléfono y dirección:	

- » Evacúe de inmediato si su vida corre peligro.
- » Evacúe de inmediato si siente olor a gas o ve humo o fuego.
- » Llame al 911 si necesita ayuda de emergencia.
- » Recuerde sintonizar las emisoras de radio y televisión locales para conocer la información más reciente sobre emergencias.





## SABER DÓNDE SE ALOJARÁ

Pregunte a amigos o familiares fuera de su zona si puede quedarse con ellos. Si no es posible, organícese para quedarse en otro lugar, como en un hotel o en un centro de evacuación.

### Puedo alojarme con:

Nombre/relación:	
Dirección:	
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	
Correo electrónico:	
Nombre/relación:	
Dirección:	
Teléfono (hogar/trabajo/celular):	
Correo electrónico:	

Ensaye periódicamente simulacros de evacuación con los miembros de su hogar (incluso con los animales domésticos y de servicio) y considere distintas situaciones a las que podría enfrentarse, como caminos y salidas bloqueados.





## TRANSPORTE

Prepárese para hacer otros planes para el transporte si su vehículo, autobús, servicio de traslado u otros medios de transporte no funcionan.

Autobús alternativo:	
Otro:	
Llamaré a (familia):	
Teléfono (hogar/celular):	
Llamaré a (amigo):	
Teléfono (hogar/celular):	

**Recuerde:** si tiene que evacuar su hogar durante una emergencia y necesita ayuda, llame al 911.

Durante una tormenta costera o un huracán, es posible que se emita un alerta de evacuación para quienes vivan en zonas de evacuación por huracanes. Sepa si vive en una zona de evacuación por huracanes ingresando a [knowyourzoneVA.org](http://knowyourzoneVA.org).

Si recibió la orden de evacuar, abandone el lugar siguiendo las instrucciones. Prevea más tiempo de viaje y tenga en cuenta sus necesidades. Las personas con discapacidades u otras necesidades de acceso o funcionales que no tengan otras opciones para evacuar de forma segura pueden solicitar asistencia con el transporte llamando al 2-1-1 o ingresando a [211virginia.org](http://211virginia.org). Las personas sordas o con problemas de audición pueden llamar al 7-1-1 para comunicarse con Virginia Relay y al 1-800-230-6977 para TTY. Dependiendo de su necesidad, se le llevará a:

- » un centro accesible de evacuación en un vehículo accesible  
O
- » a un hospital fuera de la zona de evacuación en ambulancia.



No podrá solicitar transporte a una dirección específica.

Evacúe pronto si depende de ascensores para salir de su edificio. Los ascensores pueden encontrarse fuera de servicio y no estar disponibles en todo momento.

Vivo en la zona:

Trabajo en la zona:

## REFUGIO



Si una situación de emergencia le obliga a evacuar o le impide quedarse en su hogar, considere la posibilidad de alojarse en un hotel, en la casa de un amigo o familiar, o en un refugio.

Se pueden instalar refugios de emergencia en escuelas, edificios de la ciudad y lugares de culto. En los refugios se proporcionan alimentos básicos, agua y suministros. Prepárese para llevar los elementos que pueda necesitar, como equipos especiales (por ejemplo, oxígeno, ayudas para la movilidad, baterías, etc.).



Si tiene mascota, alójela en una perrera o en casa de amigos o familiares fuera de la zona de evacuación. Si no puede hacerlo, algunos refugios admiten mascotas, pero consulte con antelación. Lleve las provisiones para cuidar a su mascota: alimento, correa, una jaula para el transporte, y medicamentos. Lleve los elementos necesarios para limpiar los desechos de su animal. Solo se permiten mascotas legales. Los animales de servicio siempre están permitidos.



Los refugios están sujetos a cambios según la emergencia. Para encontrar un refugio cerca de usted, póngase en contacto con el coordinador local de emergencias.



## PREPARAR UN BOTIQUÍN

# PREPARAR UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIA



### **Estar preparado puede hacer la diferencia en una catástrofe.**

La mancomunidad no es ajena a las catástrofes. Desde catástrofes naturales, como fuertes tormentas, tornados, inundaciones, huracanes, tormentas tropicales, calor, sequía e incendios forestales, hasta desastres causados por el hombre, como ataques terroristas, agresores armados, ciberataques y mucho más. Estos son solo algunos de los eventos para los que podemos prepararnos.



Dependiendo de la gravedad de la catástrofe y de su ubicación geográfica, los servicios y la ayuda del gobierno pueden tardar varios días o semanas en llegar a usted y a su familia. Por eso es tan importante estar preparado para los distintos tipos de emergencias.

El primer paso es preparar un botiquín de emergencia. Cuando prepare el botiquín, tenga en cuenta especialmente a los miembros de su familia con necesidades especiales (por ejemplo, bebés y niños pequeños, mascotas, ancianos, personas dependientes de equipos médicos o medicamentos recetados, personas con necesidades funcionales o de acceso). Prepare un botiquín pensando en todos, y asegúrese de renovar los artículos con fecha de vencimiento al menos un par de veces al año.



Preparar un botiquín de emergencia no tiene por qué ser caro. Haga un inventario de lo que ya tiene en casa y agregue algunos artículos cada semana o cada mes. Muchos artículos esenciales pueden encontrarse en tiendas de todo por un dólar o en otras tiendas de descuento.

**La mayoría de los artículos de emergencia son válidos para el fin de semana libre de impuestos de Virginia que se celebra anualmente en agosto. Los tres días de vacaciones de impuestos comienzan el primer viernes de agosto a las 12:01 a. m. y finalizan el domingo siguiente a las 11:59 p. m.**



## ALIMENTOS Y PROVISIONES

Al menos una provisión para tres días de agua y alimentos no perecederos por persona

Ropa adecuada para el clima

Alimentos y suministros para mascotas

## NECESIDADES MÉDICAS

Medicamentos para al menos una semana y copias de las recetas

Equipo médico, tecnología de asistencia y baterías de reserva

Botiquín de primeros auxilios y pomada antibiótica

Protector solar

## HERRAMIENTAS Y ELEMENTOS DE SEGURIDAD

Linternas y pilas

Cargadores de dispositivos

Radio de manivela o a pilas

## EQUIPO DE PROTECCIÓN Y ROPA

Ropa de abrigo adicional

Calzado resistente

Mantas o bolsas de dormir

## FONDOS PARA EMERGENCIAS

Los fondos de emergencia en efectivo deben alcanzar para mantener a su familia durante al menos varios días. La ayuda y recursos del gobierno llevan tiempo.

Prevea fondos para cubrir combustible, alojamiento y comidas, así como gastos de alojamiento para mascotas si se le pide evacuar.

No confíe en las tarjetas de crédito o débito, ya que las redes críticas, como Internet o el sistema eléctrico pueden resultar afectados. Asegúrese de retirar suficiente dinero antes de la tormenta.





## PREPARAR UN BOTIQUÍN

# PREPARAR UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIA (CONTINUACIÓN)



### DOCUMENTOS ESENCIALES

Antes de una tormenta o evacuación, reúna y guarde su documentación crítica en una bolsa o contenedor impermeable. También se recomienda guardar una copia de seguridad protegida con contraseña en un servicio virtual en la nube.

- Permiso de conducir y pasaportes
- Matrícula del vehículo y comprobante del seguro
- Historial médico y registro de vacunas
- Etiquetas de los medicamentos recetados
- Certificados de nacimiento y tarjetas de seguro social
- Actas de matrimonio
- Comprobante de residencia
- Registros fiscales personales y empresariales
- Testamentos
- Inventario del hogar (fotos o videos)

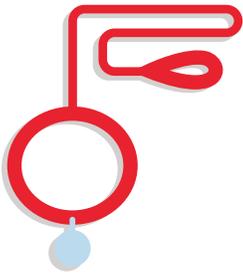
### ARTÍCULOS DE CONFORT Y OBJETOS PRECIADOS

Es posible que se ausente de su hogar durante un tiempo prolongado y que sus objetos sufran daños. Recoja cualquier objeto que sea insustituible o que pueda proporcionar consuelo a su familia, especialmente a los niños.

- Libros, juegos de mesa y peluches favoritos
- Álbumes de fotos
- Objetos de valor y joyas

### BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

- Pañales y toallas húmedas
- Leche de fórmula
- Biberones
- Extractor de leche, si utiliza
- Medicamentos específicos para niños, cremas, etc.
- Alimento para bebés en frascos o en bolsas
- Artículos para dormir con seguridad, como una cuna portátil



### LISTA DE VERIFICACIÓN PARA MASCOTAS

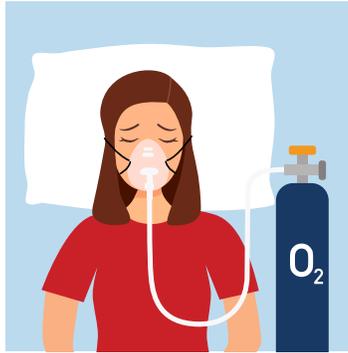
- Número de ID y microchip en el collar
- Descripción y fotos actuales de las mascotas
- Registro médico y de vacunas
- 1.5 galones de agua, suficiente comida y medicamentos para al menos tres días por mascota
- Medicamentos de la mascota, copia del horario de alimentación para el cuidador, refugio o personal de alojamiento
- Recipientes para servir
- Collar, correa y jaula para transportar de forma segura a la mascota
- Juguetes y ropa de cama de la mascota

**Otras cosas que necesite mi familia:**



### CONSIDERACIONES ESPECIALES

- » Considere la posibilidad de agregar a sus suministros de emergencia los artículos que mejor se adapten a sus necesidades, incluidas las de alimentación y médicas.
- » Si depende de equipos médicos eléctricos, póngase en contacto con su compañía de suministros médicos para obtener información sobre fuentes de energía de reserva.
- » Si depende de la electricidad para el equipo de soporte vital, consulte con su empresa de electricidad si al necesitar un equipo médico eléctrico le corresponde figurar en la lista de clientes con equipos de soporte vital. Si bien registrarse es un paso importante, debería contar con una fuente de energía de reserva, como una batería o un tanque de oxígeno que no requiera electricidad.



- » Si depende del oxígeno, consulte con su proveedor de oxígeno sobre los reemplazos de emergencia.
- » Si recibe tratamientos críticos, como diálisis o quimioterapia, pregunte a su proveedor cómo puede seguir recibéndolos en caso de emergencia.



UNA VEZ CUMPLIMENTADA ESTA GUÍA,  
¡YA ES UN/A VIRGINIANO/A PREPARADO/A!  
¡FELICITACIONES!



**PARTNERS IN  
PREPAREDNESS**

A program of VDEM



**Utilice esta página para obtener información adicional  
útil para su familia durante una emergencia.**



## **MANTÉNGASE INFORMADO**

### **RECURSOS DE VIRGINIA**

Salvo que se indique lo contrario, llame al 2-1-1 (1-800-230-6977) o marque 7-1-1 para comunicarse con Virginia Relay y luego 1-800-230-6977 para TTY. También puede ingresar a [211virginia.org](http://211virginia.org) para consultar la lista completa de recursos disponibles. Consulte en [virginia.gov/agencies](http://virginia.gov/agencies) para encontrar una lista completa de agencias gubernamentales.

#### **Departamento de Manejo de Emergencias (Department of Emergency Management, VDEM)**

[www.VAemergency.gov](http://www.VAemergency.gov)

#### **Buscador de zonas de evacuación por huracanes**

[www.VAemergency.gov/know-your-zone/](http://www.VAemergency.gov/know-your-zone/)

#### **Junta de Virginia para Personas con Discapacidades (Virginia Board for People with Disabilities, VBPD)**

[www.vaboard.org](http://www.vaboard.org)

#### **Departamento de Servicios de Rehabilitación y Envejecimiento (Department for Aging and Rehabilitative Services, DARS)**

[www.vadars.org](http://www.vadars.org)

#### **Departamento para Ciegos y Discapacitados Visuales (Department for the Blind and Vision Impaired, DBVI)**

[www.vdbvi.org](http://www.vdbvi.org)

#### **Departamento para Sordos y Personas con Discapacidades Auditivas (Department for the Deaf and Hard of Hearing, DDHH)**

[www.vddhh.org](http://www.vddhh.org)

#### **Departamento de Salud**

[www.vdh.virginia.gov](http://www.vdh.virginia.gov)

#### **Departamento de Salud del Comportamiento y Servicios de Desarrollo (Department of Behavioral Health and Developmental Services, DBHDS)**

[www.dbhds.virginia.gov](http://www.dbhds.virginia.gov)

#### **Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario (Department of Housing and Community Development, DHCD)**

[www.dhcd.virginia.gov](http://www.dhcd.virginia.gov)

#### **Viviendas de Virginia**

[www.virginiahousing.com](http://www.virginiahousing.com)



**Departamento de Servicios de  
Asistencia Médica (Department of  
Medical Assistance Services, DMAS)**

[www.dmas.virginia.gov](http://www.dmas.virginia.gov)

**Departamento de Servicios Sociales  
(Department of Social Services, DSS)**

[www.dss.virginia.gov](http://www.dss.virginia.gov)

**Departamento de Transporte  
(Department of Transportation, DOT)**

[www.virginiadot.org](http://www.virginiadot.org)

**Oficina de Servicios para la Niñez  
(Office of Children's Services)**

[www.csa.virginia.gov](http://www.csa.virginia.gov)

**Oficina del Gobernador**

[www.governor.virginia.gov](http://www.governor.virginia.gov)

**Comisión de Empleo de Virginia  
(Virginia Employment Commission, VEC)**

[www.vec.virginia.gov](http://www.vec.virginia.gov)

## **MANTÉNGASE INFORMADO**

**Departamento de Manejo de  
Emergencias de Virginia  
en Facebook y en Twitter**

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/)

VAemergency

[www.twitter.com/vdem](http://www.twitter.com/vdem)

**Departamento de  
Transporte en  
Facebook y en Twitter**

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/)

VirginiaDOT

[www.twitter.com/VaDOT](http://www.twitter.com/VaDOT)

**Programa Nacional de Seguro contra  
Inundaciones**

[www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov)

**Centro Nacional de Huracanes  
(National Hurricane Center, NHC)**

[www.nhc.noaa.gov](http://www.nhc.noaa.gov)

**Servicio Meteorológico Nacional**

[www.weather.gov](http://www.weather.gov)

**Centros para el Control y Prevención  
de Enfermedades (Centers for Disease  
and Control and Prevention, CDC)**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**Departamento de Conservación  
y Recreación de Virginia (Virginia  
Department of Conservation and  
Recreation, VDCR)**

**Seguridad de presas y llanuras de  
inundación**

[www.dcr.virginia.gov/](http://www.dcr.virginia.gov/)

[dam-safety-and-](http://www.dcr.virginia.gov/dam-safety-and-floodplains/)

[floodplains/](http://www.dcr.virginia.gov/dam-safety-and-floodplains/)

**Sistema de información de riesgos  
de inundación de Virginia**

[www.dcr.virginia.gov/](http://www.dcr.virginia.gov/)

[dam-safety-and-](http://www.dcr.virginia.gov/dam-safety-and-floodplains/fpvfris)

[floodplains/fpvfris](http://www.dcr.virginia.gov/dam-safety-and-floodplains/fpvfris)



[www.VAemergency.gov](http://www.VAemergency.gov)



**PARTNERS IN  
PREPAREDNESS**

A program of VDEM

