

A pesar de que todo esfuerzo ha sido comprometido a fin de asegurar la exactitud del contenido de este libro, La Cruz Roja Americana simplemente ha compilado la información, y no asume responsabilidad de ninguna clase por su exactitud, o por los cambios adicionales posteriores a la fecha que el material contenido aquí fue sometido para publicación.

Copias de este libro pueden ser obtenidas en la agencia de Los Angeles de la Cruz Roja Americana, al precio de \$3.00 por copia. Si desea recibirla por correo, envíe \$4.00 a "MANUAL PARA SOBREVIVIR DURANTE UNA EMERGENCIA," Cruz Roja Americana, 2700 Wilshire Blvd., Los Angeles, California 90057.

EL MANUAL PARA SOBREVIVIR DURANTE UNA EMERGENCIA, Propiedad literaria © 1985, registrado por la agencia de Los Angeles de la Cruz Roja Americana, impreso en los Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducido de manera alguna sin un permiso por escrito. Para información comuníquese con la Agencia de Los Angeles, Cruz Roja Americana, 2700 Wilshire Blvd., Los Angeles, California 90057.

# Índice

Prólogo .....	1
Introducción A Primeros Auxilios .....	3
Un Vistazo A Primeros Auxilios .....	4
Equipo De Primeros Auxilios .....	13
Principios Generales De Los Primeros Auxilios Psicológicos .....	15
Haciéndole Frente A Las Reacciones De Los Niños .....	16
Consejos Especiales Para Los Inválidos Y Las Personas De Edad Avanzada .....	17
Artículos De Emergencia Para El Hogar .....	20
Plan De Alimentación Durante Los Desastres .....	22
Guía Para La Provisión De Alimentos De Reserva .....	23
Plan De Alimentación Durante Los Desastres .....	24
Agua Potable Para Una Emergencia .....	25
Higiene De Los Desperdicios Humanos .....	26
Instrucciones Para Los Servicios De Gas, Electricidad Y Agua .....	27
Cómo Reportar Una Emergencia .....	28
Incendios .....	29
Inundaciones .....	35
Huracanes .....	39
Tornados .....	41
Relámpagos .....	43
Tormentas De invierno Y Tempestades De Nieve .....	45
Fallas Eléctricas Durante El Invierno .....	47
Terremotos .....	49
Si Usted Tiene Que Evacuar Su Casa .....	55
Cómo Desarrollar Su Plan Familiar Para Desastres .....	56
Cómo Usar Los Planos De La Casa .....	58
Muestra De Los Planos De Una Casa .....	59
Los Planos De Su Casa .....	60
Información Importante De La Familia .....	61
Muestra De Un Permiso Médico Para Un Niño Menor .....	62
Créditos .....	63

# Prologo

Su Cruz Roja Americana ha estado sirviendo al Pueblo Americano por más de 100 años en todo tipo de desastres. Durante este tiempo, millones de víctimas han recibido ayuda de la Cruz Roja en forma de alimentos, refugio, ropa, asistencia médica o la provisión de otras necesidades básicas.

La Cruz Roja Americana es ordenada por el Congreso de los Estados Unidos para proporcionar servicios de alivio para los desastres y para ayudar a la comunidad y sus ciudadanos a prepararse para los desastres.

Los objetivos de este libro son:

- Familiarizar al público con los diversos tipos de desastres que ocurren en los Estados Unidos.
- Enseñarle a la gente cómo prepararse para los desastres y otras emergencias.
- Presentar los pasos que se pueden seguir para mitigar los efectos de los desastres.
- Proporcionar información acerca de los primeros auxilios, los alimentos y agua de emergencia y los materiales de supervivencia.
- Ayudar a las personas y sus familias a desarrollar su propio plan para desastres.

Haga que toda la familia se familiarice con este libro y mántengalo fácilmente disponible. La vida que usted salve puede ser la suya o la de un ser querido.

**¡Conciencia Es El Primer Paso  
Preparación Es La Clave!**

# Introducción A Primeros Auxilios

## ¿Qué es Primeros Auxilios?

**Primeros Auxilios** es el cuidado inmediato para las víctimas de heridas o enfermedades repentinas. Cuando usted proporciona primeros auxilios, usted trata con la condición física de la víctima, con su estado emocional y con la situación general del accidente. Primeros auxilios también incluye el cuidado necesario si la ayuda médica se dilata o no es disponible.

**Cuidado urgente** es primeros auxilios que se proporcionan en las situaciones que ponen en peligro la vida. Estas situaciones incluyen cese de la respiración, ataque cardíaco y apoplejía, desangramiento, envenenamiento y "shock."

## Examinando y Chequeando a la Víctima

Trate primero las situaciones que ponen en peligro la vida. Por ejemplo, es más importante proporcionar respiración de boca a boca que vendar una quemadura leve. Durante una emergencia, tal vez no le pueda prestar atención a alguien con un brazo roto mientras salva a otra persona que se está desangrando. Si hay varias personas disponibles, una puede ir a pedir ayuda mientras las otras lo ayudan a proporcionar primeros auxilios. No deje solas a las personas que necesitan cuidado urgente por ir a obtener ayuda.

Examine cuidadosamente a la víctima y chequee si tiene heridas. Siga chequeándola para ver si está consciente. Una víctima que no está consciente pudo haber estado respirando cuando la empezó a chequear, pero puede haber dejado de respirar después. Continúe chequeando a una persona que no está consciente para ver si respira y su corazón está latiendo.

Siga chequeando a una persona herida hasta que llegue la ayuda médica. Una herida podría volver a sangrar. Si usted no encontró quemaduras graves la primera vez que examinó a la víctima, lo más probable es que no encuentre ninguna después. Sin embargo, las quemaduras menores pueden desarrollar ampollas que necesitan ser protegidas con un vendaje.

Algunas veces no tendrá que apresurarse. La víctima puede necesitar atención médica pero no cuidado urgente. Entonces su función es prevenir las heridas adicionales, buscar ayuda médica y mantener calmada a la víctima.

## Ocho Acciones de Emergencia

Estas acciones están presentadas en el orden en que las podría seguir durante una emergencia.

1. **Rescate** a la víctima y a usted mismo.
2. **Reanude o mantenga la Respiración y los Latidos del Corazón.**
3. **Controle el Desangramiento** abundante.
4. **Proporcione tratamiento para el Envenenamiento.**
5. **Prevenga el "Shock."**
6. **Examine** a la víctima cuidadosamente.
7. **Busque Ayuda Médica.**
8. **Siga Chequeando** a la víctima hasta que obtenga ayuda médica.

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

Esta información no intenta substituir un curso de primeros auxilios, es apenas un repaso de algunos de los puntos básicos de las medidas de primeros auxilios que pudieran ser utilizadas durante un desastre mayor cuando la asistencia médica se demora o no está disponible. Como parte de la preparación personal, se recomienda que las personas se inscriban en clases de Primeros Auxilios y Respiración Cardiopulmonar de la Cruz Roja. Un libro de primeros auxilios como el de "Primeros Auxilios Básicos y Seguridad Personal" de la Cruz Roja, debe ser parte de todo hogar y los miembros de la familia deben estar familiarizados con su uso y contenido.

## Primeros Auxilios — Primer Paso: Evaluación de la Situación

Cuando se encuentre en la escena de un desastre, no se apresure a prestar cuidado a la víctima que se encuentre más cerca a usted; otras personas pueden estar más necesitadas de ayuda. Tome un momento para evaluar la situación por completo. Observe y/o hable rápidamente con cada una de las víctimas para poder determinar sus heridas. Nunca mueva a una persona herida a menos que sea necesario por razones de seguridad.

## Rescate

Una de sus primeras decisiones durante una emergencia debe ser si mover o no a la víctima. Usted deberá tomar en consideración estos factores:

- Peligro de heridas causadas por mover a la víctima.
- Peligro para usted y la víctima debido a los alrededores, como por ejemplo, incendio, agua y automóviles en movimiento.
- Peligro para la víctima por las heridas existentes y otras condiciones, como por ejemplo desangramiento o falta de respiración.

No trate de mover a la víctima si no es necesario, pero si existe un peligro, usted y la víctima deben de buscar un lugar seguro antes de hacer cualquier otra cosa. Si la víctima tiene que ser arrastrada, hálala por los hombros o por debajo de los brazos o, si es necesario, por los pies (Figura 1). No la hale por los lados. Una vez que los dos esten fuera de peligro, mantenga a la víctima inmóvil. No permita que una persona herida se pare y camine.

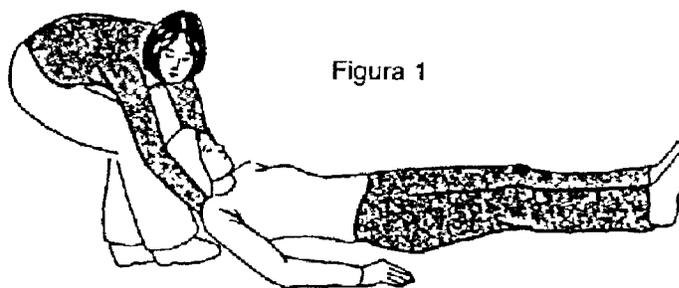


Figura 1

## Respiración — Persona Inconsciente

1. Trate de despertar a la persona. Toque suavemente el hombro de la víctima y dígame en voz alta: "¿Está usted bien?"
2. Pida ayuda.
3. Observe, escuche y sienta la respiración.
4. Si la víctima no está respirando, comience inmediatamente a darle respiración artificial.

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

Figura 2

Abra el conducto respiratorio inclinando hacia atrás la cabeza de la víctima de manera que la quijada quede hacia arriba.

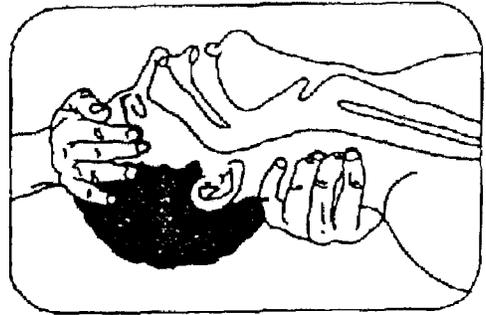


Figura 2

Figura 3

Presione para cerrar la nariz. Ponga su boca sobre la boca de la víctima y déle aire continuamente manteniéndole la nariz cerrada.

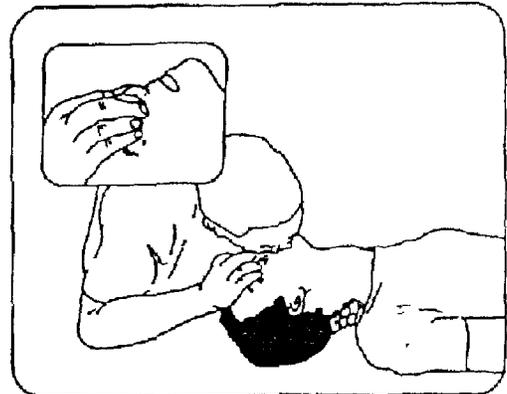


Figura 3

Figura 4

Déle aire rápidamente por cuatro (4) veces. Examine el pulso al lado del cuello, cerca de la nuez de la garganta, por 5-10 segundos. Si no hay pulso ni respiración, comience a darle Resucitación Cardiopulmonar si usted ha sido entrenado para hacerlo.



Figura 4

Figura 5

Si la víctima tiene pulso pero no tiene respiración, comience a darle respiración artificial, un soplo cada cinco (5) segundos, para los adultos. Observe el pecho de la víctima cuando se eleva. Pare de soplar cuando el pecho se dilata; retire su boca, voltee su cabeza a un lado y escuche la respiración. Observe el pecho de la víctima para ver cuando se desinfla; repita rítmicamente el ciclo de soplos, una vez cada cinco (5) segundos o doce (12) veces por minuto.



Figura 5

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

Figura 6

En los infantes o los niños pequeños, inclínele la cabeza ligeramente, cubra y selle la boca y la nariz con su boca, y déle aire superficialmente una vez cada tres (3) segundos, o 20 veces por minuto.

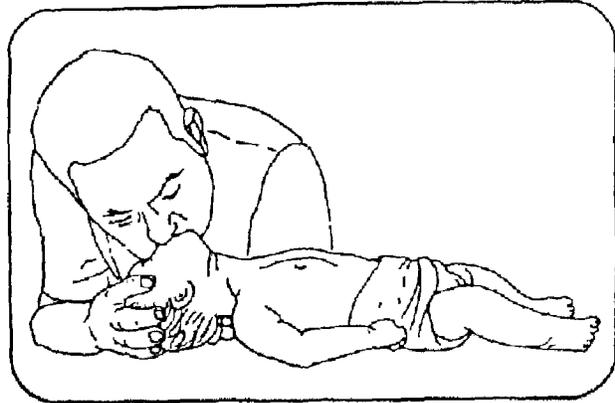


Figura 6

## Desangramiento

"Shock" y pérdida de la conciencia pueden ocurrir debido a la rápida pérdida de tan poco como un cuarto de sangre. Debido a que es posible desangrar hasta morir en un período muy corto de tiempo, ¡se debe tomar inmediatamente acción de primeros auxilios!

Figura 7

La mejor manera de controlar el desangramiento es aplicar presión directa sobre el lugar de la herida. Use un pedazo de tela, un pañal o una almohadilla limpia si encuentra una disponible, o use su mano. Recuerde, ¡presione fuertemente! No destape la herida para ver si ha parado de sangrar. La mayoría de los desangramientos cesan en unos pocos minutos. Eleve la herida más arriba del nivel del corazón y continúe aplicando presión directa.

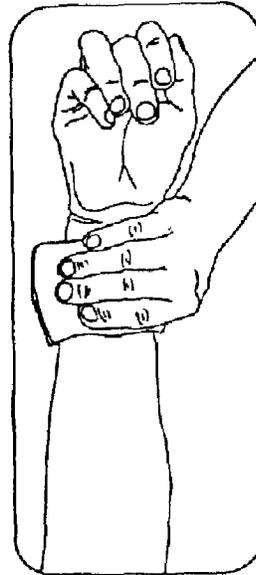


Figura 7

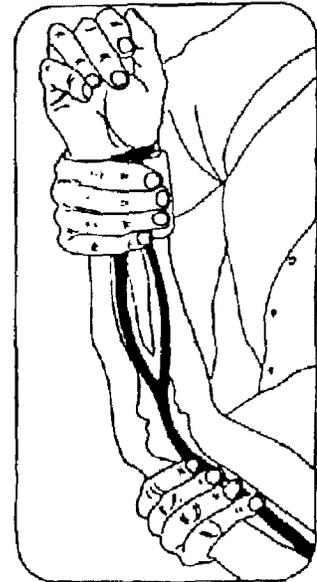


Figura 8

Figura 8

Si el desangramiento fuerte continúa, aplique también presión sobre la arteria proveedora de sangre.

## Envenenamiento

1. Primero, diluya el veneno dándole a la víctima a beber agua o leche.
2. Trate rápidamente de identificar el veneno.
3. Llame al Centro para el Control de Envenenamientos, al hospital o a un doctor.
4. Esté pendiente de que la persona sigue respirando.
5. Proporcione cuidado para prevenir el "shock."

Si la persona está inconsciente o tiene convulsiones, no le dé a beber agua o leche. Continúe chequeándole la respiración. Trate de identificar el veneno y llame inmediatamente pidiendo ayuda. Haga que la persona se acueste de lado, para que el vómito no obstruya el conducto respiratorio (Figura 9).

Si el envenenamiento es debido a inhalación de un gas nocivo proveniente de un escape de una tubería de gas, lleve inmediatamente a la víctima a un área bien ventilada. ¡No intente rescatar a una víctima en un área llena de gas; puesto que los gases lo pueden afectar a usted!



Figura 9

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

## Ahogo

### Víctima Consciente

Una persona que tiene el conducto respiratorio completamente obstruido no puede respirar, toser o hablar.

Pregúntele "¿Puede hablar?" Si no puede hablar esto significa que el conducto respiratorio está completamente obstruido. Déle cuatro golpes en la parte de arriba de la espalda, entre el omóplato. La cabeza debe estar en una posición más baja que el pecho, si es posible (Figura 10).

Si esta técnica no tiene éxito — párese detrás de la víctima, ponga sus brazos alrededor de la mitad del cuerpo de la víctima, encima del ombligo. Con una de sus manos agarre la muñeca de su otra mano y oprima el abdomen de la víctima con cuatro (4) apretones rápidos hacia arriba (Figura 11).

Si cuatro golpes en la espalda y cuatro apretones no dan resultado, repita la secuencia. (¡No se desanime!)



Figura 10



Figura 11

### Víctima Inconsciente

Si usted ha inclinado la cabeza de la víctima hacia atrás y ha tratado de darle respiración a la víctima pero no está respondiendo, y no tiene un objeto extraño visible en su boca, voltee a la víctima de lado y déle un golpe sobre el omóplato cuatro (4) veces (Figura 12).

Voltee a la víctima boca arriba y déle cuatro apretones abdominales colocando el "talón" de una de sus manos entre el tórax y el ombligo y apretando hacia arriba en dirección de la cabeza.

Sáquele con los dedos cualquier objeto extraño de la boca y trate otra vez de darle respiraciones. Repita la secuencia completa hasta que dé resultado.



Figura 12

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

## Ataque Cardíaco

### Señales y Síntomas

Tres síntomas principales:

1. Dolor agudo en el pecho, la parte de arriba del abdomen o en el hombro y brazo izquierdo.
2. Extremada falta del respiración.
3. Ausencia de pulso y respiración en un persona inconsciente.

### Primeros Auxilios

Si la víctima está consciente, colóquela en una posición cómoda, generalmente sentado. LLame pidiendo ayuda médica y adminístrele la medicina prescrita, si le recetaron alguna. Quédese junto a la víctima hasta que llegue la ayuda.

## Pérdida del Conocimiento

Señales y Síntomas — Inmovilidad indiferencia

### Primeros Auxilios

Si la víctima no está respirando, o deja de respirar, colóquela en una posición en la cual usted le pueda dar respiración artificial. Si su pulso no es perceptible, déle Respiración Cardiopulmonar. LLame pidiendo ayuda médica. No trate de darle a tomar nada a una víctima que está inconsciente.

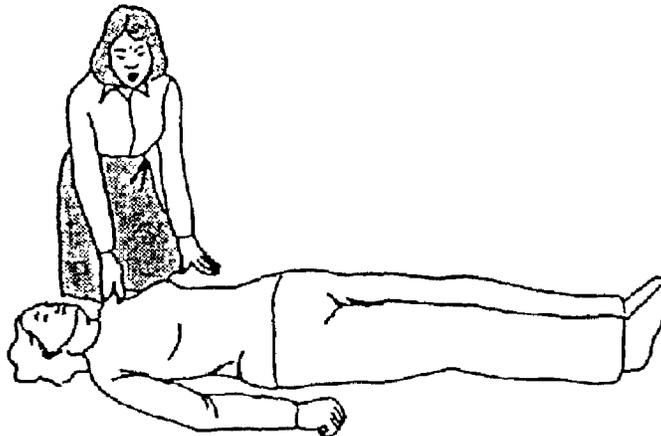


Figura 13

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

## Quemaduras

Las quemaduras generalmente son clasificadas de acuerdo a la profundidad y al grado de daño en la piel (Figura 14).

### Descripción

#### Primer Grado

La piel está roja o descolorida, ligera inflamación y dolor.

#### Segundo Grado

La piel tiene una apariencia roja o manchada, ampollas, dolor, inflamación y/o humedad en la superficie de la piel.

#### Tercer Grado

Destrucción profunda de los tejidos, severa apariencia blanca o carbonizada (negra) de la piel.

### Primeros Auxilios

Aplique agua fría o sumerja el área quemada en agua fría (no helada). Aplique un vendaje seco, si es necesario.

El tratamiento es igual al de las quemaduras primer grado, además: **No rompa las ampollas, no aplique ungüentos, grasa o rocíe líquidos.**

No quite las partículas de tela carbonizada adheridas a la piel. Cubra las quemaduras con una gasa gruesa y esterilizada, o envuélvalas con una sábana limpia y seca. Proteja el área quemada del aire. Mantenga elevados los pies o las piernas quemadas. Si la víctima está consciente déle sorbos de una solución de agua con sal y bicarbonato de soda.



Figura 14

## Fracturas

Si se sospecha una fractura, no intente arreglarla. Entablíllela en la posición que la encontró. Los materiales para entablillar deben ser rígidos pero suavemente almohadillados. Revistas o periódicos — enrollados — son buenos substitutos para entablillar. Estos pueden asegurarse con tiras de tela, cintos, una cuerda o una corbata. Es importante entablillar en 3 puntos: (1) en el lugar de la fractura; (2) en la coyuntura arriba de la fractura; (3) en la coyuntura debajo de la fractura (Figura 15).

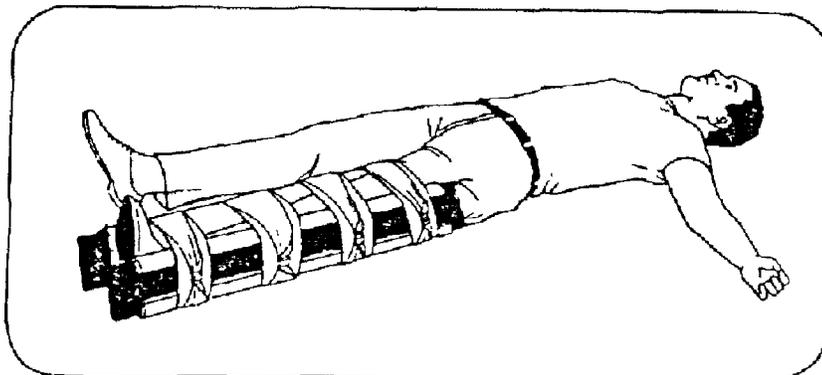


Figura 15

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

## Agotamiento y Golpe de Calor

Reacciones al calor pueden ocurrir durante períodos de altas temperaturas prolongadas. La situación puede complicarse aún más si está acompañada por una alta humedad o por una interrupción en la electricidad que impida el uso de los aires acondicionados, los enfriadores evaporatorios o los ventiladores.

Efectos dañinos ocurren cuando el cuerpo se calienta demasiado y no puede eliminar el calor en exceso. Las personas mayores, los niños pequeños, los inválidos crónicos, los alcohólicos y las personas que sufren de sobrepeso son particularmente susceptibles a las reacciones al calor, especialmente durante las olas calurosas. El golpe de calor siempre resulta en una amenaza para la salud. El agotamiento por calor es una condición más benigna.

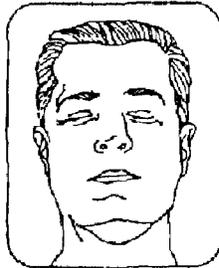


Figura 16

## Agotamiento por Calor

Es caracterizado por una temperatura del cuerpo aproximadamente normal, una piel pálida y sudorosa, perspiración copiosa, cansancio, debilidad, dolor de cabeza. Puede también causar calambres, náusea, mareo, vómito y desmayo.

### Primeros Auxilios

- Darle sorbos de agua con sal.
- Hacer que la víctima se recueste y elevarle los pies de 8-12 pulgadas.
- Aflojarle la ropa.
- Aplicarle toallas frescas y húmedas y soplar a la víctima con un abanico.

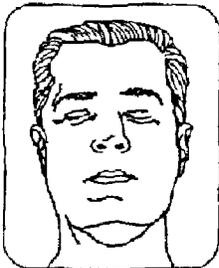


Figura 17

## Golpe de Calor

Es caracterizado por una alta temperatura del cuerpo (puede ser de 106 grados Fahrenheit o más), una piel ardiente, roja y seca (el mecanismo de sudor está obstruido), un pulso rápido y fuerte, también puede estar inconsciente.

### Primeros Auxilios

- Refrescar a la víctima rápidamente pero prevenir enfriarla demasiado una vez que la temperatura haya bajado a los 102 grados Fahrenheit.
- Desvestir a la víctima y darle baños de esponja con agua fresca o alcohol; o aplicar continuamente compresas frías; o colocar a la víctima en la tina llena de agua fría (pero no helada) hasta que la temperatura baje lo suficiente.
- Usar ventiladores y acondicionadores de aire.
- No darle estimulantes.

# Un Vistazo A Primeros Auxilios

## Exposición al Frío y Congelación

Si usted debe de salir y exponerse a temperaturas de aire extremadamente frías, limite al mínimo su tiempo de exposición al frío. Manténgase en movimiento y ejercite los dedos de las manos y de los pies si es necesario, pero evite esforzarse demasiado. El tipo adecuado de ropa protectora es muy importante si usted tiene que salir a temperaturas muy frías.

### Exposición al Frío

La exposición al frío está caracterizada por escalofríos, entumecimiento, baja temperatura del cuerpo, mareo y una marcada debilidad de los músculos.

### Primeros Auxilios

- Dar respiración artificial, si es necesario.
- Traer a la víctima a un cuarto caliente tan rápido como sea posible.
- Quitar la ropa mojada o congelada.
- Calentar a la víctima envolviéndola en cobijas calientes, o colocándola en una tina de agua tibia (no caliente).
- Si la víctima está consciente darle a beber líquidos calientes que no sean bebidas alcohólicas.
- Secar a la víctima completamente si se usó agua para calentarlo.
- Llevar a cabo los procedimientos apropiados para el congelamiento.

### Congelamiento

Congelamiento es la herida más común que resulta de la exposición a elementos fríos. Generalmente el área congelada es pequeña. La nariz, las mejillas, las orejas, los dedos de los pies y de las manos son los que resultan afectados más frecuentemente.

### Primeros Auxilios

- Cubrir la parte congelada.
- Proporcionar ropa y cobijas extras.
- Entrar a la víctima tan pronto como sea posible.
- Darle a tomar una bebida caliente.
- Calentar **rápidamente** la parte congelada sumergiéndola en agua tibia (no caliente): probar la temperatura del agua en la superficie interior de su antebrazo.
- Si no hay disponible agua tibia, envolver **suavemente** la parte afectada en una sábana y cobijas calientes.
- Elevar las partes congeladas.
- **No** friccionar la parte congelada (esto puede causar gangrena).
- **No** aplicar lámparas de calor o botellas de agua caliente.
- Darle a tomar líquidos si la víctima está consciente.
- Descontinuar el calentamiento tan pronto como la parte afectada se enrojezca.
- Una vez que la parte afectada se descongele, hacer que la víctima la ejercite.
- Obtener asistencia médica tan pronto como sea posible.



# Un Vistazo A Primeros Auxilios

## “Choque” Electrico

El “choque” eléctrico puede ocurrir debido a cables eléctricos que caen durante una catástrofe. No intente tocar a la víctima hasta que esté seguro que la electricidad está apagada — de lo contrario, usted también resultará electrocutado. Si la víctima está aún en contacto con cables cargados, apague la electricidad si es posible. Si esto no es posible, use un palo de madera para apartar los cables de sobre la víctima. Suponga siempre que los cables caídos están “cargados” y use un cuidado extremo. Déle respiración artificial y proporciónale tratamiento para las quemaduras y el “choque” como sea necesario.

## “Choque”

Trate siempre a una persona lesionada en caso de “choque.” El “choque” puede resultar mortal aún cuando las heridas de la víctima no sean fatales. El “choque” puede estar presente aún cuando no haya evidencia visible de ninguna herida.

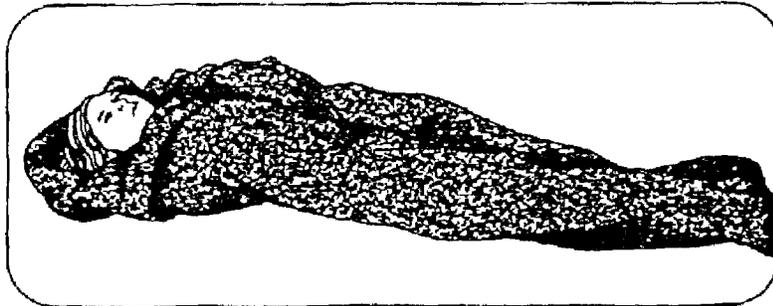


Figura 19

Mantenga a la víctima acostada, de preferencia no sobre el piso al descubierto. Mantenga a la víctima lo suficientemente caliente para evitar que se enfríe o ayúdela superar el frío, pero no la caliente demasiado.

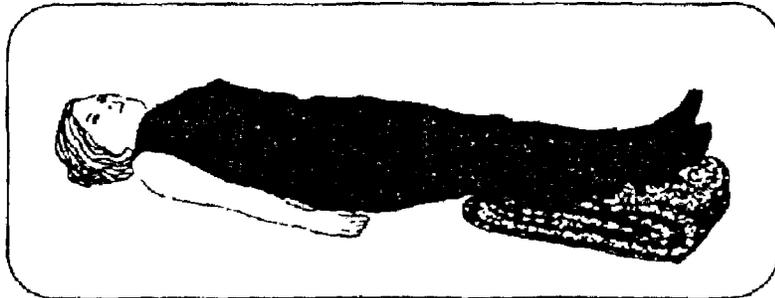


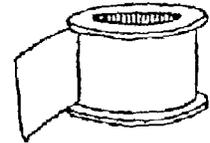
Figura 20

Elévele las piernas ligeramente si no tiene heridas en la cabeza.

Recuerde, el primer paso para ayudar a las personas heridas es evaluar la situación. Trate primero los problemas que ponen en peligro la vida.

# Equipo De Primeros Auxilios

Su equipo de primeros auxilios deberá estar surtido de acuerdo a las necesidades de su familia. Una pequeña caja de cartón con tapa resulta útil para guardar los artículos. Otras sugerencias son: una caja para elementos de pesca, una caja para cosméticos, una caja para herramientas. Mantenga la caja en un sitio de fácil acceso pero fuera del alcance de los niños. Recuerde los artículos especiales para las personas con necesidades especiales en su familia (un par de anteojos extras, juguetes para los niños, azúcar para diabéticos, etc.)



## Articulos Básicos Para Primeros Auxilios

Los siguientes artículos son recomendados como básicos para un equipo de primeros auxilios de la familia (referencia: "Salud de la Familia y Enfermería en el Hogar" de la Cruz Roja Americana).

Cuadritos de gasa esterilizada (de varios tamaños, 2", 3", 4")

Rollo de gasa (de 1", 2", 3")

Almohadillas de gasa absorbente (una de 18", una de 24" x 72")

Venda para ojos

3 vendajes triangulares

Paquete surtido de vendas adhesivas (como curitas ó "banditas")

Rollo de cinta adhesiva (1/2 o 1" de ancho)

Tijeras pequeñas

Pinzas

Termómetros (1 oral, 1 rectal)

Paletas para la lengua y aplicadores de madera

Vaselina en tubo u otro lubricante

Ganchos (seguros) de diferentes tamaños

Producto limpiador — jabón

Copia del libro de la Cruz Roja Americana, "Primeros Auxilios Básicos y Seguridad Personal."



## Medicinas Sin Receta Medica

Una lista de medicinas y provisiones puede ser obtenida del profesional de salud de la familia. Algunos de los artículos que pueden ser considerados y recomendados son:

Aspirina o "Tylenol" para reducir la fiebre o el dolor

Medicina contra la diarrea

Antiácido (para el malestar estomacal)

Emético (para inducir el vómito cuando hay envenenamiento)

Laxante (agregar frutas frescas y secas a la alimentación también resulta útil)

Enjuagüe para los ojos (gran cantidad de agua funciona mejor)

Alcohol

Antiséptico o agua oxigenada

Suplemento de vitaminas

# Equipo De Primeros Auxilios

## Vendajes

Los vendajes pueden ser hechos fácilmente de tiras de sábanas. También se pueden utilizar trapos limpios, pañales desechables y toallas higiénicas. Los vendajes pueden ser sostenidos con corbatas, bolsas de plástico y medias de nilón. Improvise cuando sea necesario.

## Artículos Adicionales

Otros artículos que pueden resultar útiles son:

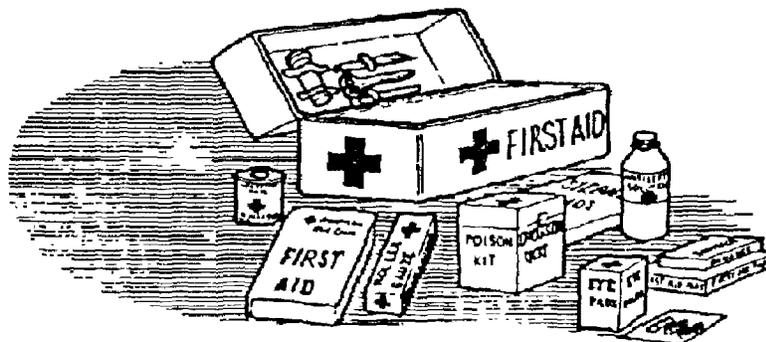
Bolsas de plástico	Algodón
Vasos de cartón	Toallas de papel (papel tisú)
Cucharas	Sal
Agujas e hilo	Bicarbonato de soda
Materiales para entablillar	Cerillos
Pañales desechables	Toallitas húmedas
Toallas higiénicas	Loción para las manos
Leche para infantes (fórmula)	Navaja de bolsillo
Gotero	Venda elástica
Palillos con punta de algodón	Par de anteojos extra
Compresas frías	Lentes de contacto y aditamentos
Compresas calientes	Loción para protegerse del sol

## Medicinas De Prescripción Especial

- Comuníquese con su médico personal para la recomendación de medicinas de prescripción específica tales como:
  - Insulina
  - Medicina para la presión alta
  - Medicina para el corazón
  - Otras medicinas esenciales
- Obtenga información específica directamente de su médico o farmacéutico sobre las etiquetas, el almacenaje, cuánto se debe guardar y por cuánto tiempo se deben guardar.

## Almacenaje Del Equipo De Primeros Auxilios

- Maténgalo en un lugar accesible, como una repisa de un armario cercano a la puerta de salida, pero fuera del alcance de los niños.
- Haga una lista de su contenido y péguela sobre la tapa.
- Chequee frecuentemente su contenido y reemplace lo que se ha usado o lo que está caducado.



# Inundaciones



Mantenga un radio portátil, equipo de emergencia para cocinar, luces y linternas que estén funcionando bien. Mantenga a la mano los artículos de primeros auxilios.



Mantenga sus automóviles con suficiente gasolina. En caso de no haber electricidad las estaciones de gasolina no podrían operar sus bombas por varios días.



## Cuando Usted Recibe Una Advertencia De Inundacion

Escuche las estaciones de radio y televisión de su área y a la radio (162.400/162.550 mhz) de la NOAA (Administración Oceanográfica y Atmosférica Nacional), para posibles advertencias de inundaciones y reportes de las inundaciones en progreso del Servicio Nacional Meteorológico y las agencias de seguridad pública.



Manténgase alerta a las señales de clima húmedo, ya sea lluvia donde usted reside o lluvias intensas en la distancia, y otras señales como truenos y relámpagos. Está preparado para alejarse del peligro al aviso del momento.



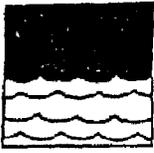
Si usted se encuentra en la carretera, cúidese de las inundaciones en los baches del camino, los puentes y las áreas bajas.



Si usted se encuentra en un área remota o está acampando, considere lo siguiente:

- Aléjese de los arroyos naturales y otros canales de drenaje durante y después de las tormentas. Las aguas corren muy rápidamente por las elevaciones.
- Nunca acampe en las superficies bajas. Una inundación puede azotarlo mientras duerme.
- Use sus mapas. Sepa donde se encuentra y dónde puede encontrar una superficie mas alta.

# Inundaciones



- Recuerde que no tiene que encontrarse en la parte de abajo de una montaña para ser objetivo de los peligros de una inundación.
- Manténgase lo más informado que pueda. Si no tiene a su alcance información por radio, asegúrese de observar estas indicaciones de inundación: un aumento en la velocidad de las corrientes, un rápido crecimiento del nivel del río. **Esté Preparado para Moverse a un Lugar Seguro.**

## Quando Son Emitidos Avisos de Inundaciones O Cuando Ocurre Una Inundacion



Actúe de manera rápida para salvarse y salvar a los que dependen de usted. Tal vez tenga tan sólo unos minutos para hacerlo. Trasládese a un área segura antes de que el acceso sea impedido debido al caudal de agua.



Si se ve forzado a dejar su propiedad y el tiempo lo permite, mueva los artículos esenciales a un lugar seguro, llene los tanques almacenados para impedir que se los lleve el agua y engrase la maquinaria que no está en movimiento.



Evite manejar por una carretera inundada, y no maneje por áreas inundadas a menos que sepa la profundidad del agua. Si su vehículo se le para, abandónelo inmediatamente y busque un terreno más alto. El agua que va subiendo rápidamente puede llevarse el vehículo junto con sus ocupantes. Muchas muertes han sido causadas por intentar mover los vehículos parados.



No permita que los niños jueguen en las agua inundadas cerca de las alcantarillas y drenajes o cerca de las corrientes y áreas bajas que están propensas a la inundación. No intente cruzar una corriente donde el agua le da más arriba de sus rodillas. Las rápidas corrientes submarinas pueden arrasarlo.



Evite las áreas que sean propensas a inundarse repentinamente y sea especialmente cuidadoso por la noche cuando es más difícil reconocer los peligros de las inundaciones.

# Inundaciones



Cierre la llave principal de agua para aislar el agua posiblemente contaminada de su calentador de agua que puede usarse como una fuente de agua para beber.

Cuando haya salido del peligro inmediato, sintonice las estaciones de radio y televisión de su área o la estación de radio de la NOAA (Administración Oceanográfica y Atmosférica Nacional) para obtener información adicional a medida que las condiciones van cambiando y se van recibiendo nuevos reportes.

## Después de una Inundación



Asegúrese que el agua para beber no está contaminada con las aguas inundadas. Los pozos de agua deben ser vaciados y se debe probar el agua antes de beberla. No utilice los alimentos frescos que han estado en contacto con las aguas inundadas.



No toque u opere equipo eléctrico cargado que se encuentre en las áreas húmedas. El equipo eléctrico debe ser secado y chequeado antes de ser retornado a su servicio. Reporte los cables de servicios públicos que estén rotos a las autoridades apropiadas.



Use linternas portátiles y no antorchas para examinar los edificios. Substancias químicas inflamables pueden encontrarse adentro.



Aléjese de las áreas inundadas. Su presencia podría obstaculizar el rescate y otras operaciones de emergencia.



Reporte cualquier animal muerto a las autoridades de salubridad para deshacerse de ellos de manera apropiada.