

# ALÍTESE. INFÓRMESE.



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

Brought to you by the communities of the National Capital Region

Prepararse para un desastre natural o un ataque terrorista puede realizarse en unos pocos pasos. Al contar con las provisiones correctas, saber dónde obtener información y contar con un plan por escrito para usted, sus seres queridos y sus mascotas, las personas de la Región de la Capital Nacional pueden hacer su parte para protegerse y proteger a sus familias.

Este plan de preparación personal está diseñado para ayudarle a tener a mano toda la información de emergencia correspondiente, de modo que, sin importar dónde esté o qué esté haciendo, tendrá la tranquilidad de saber que está preparado. Tómese un momento ahora.

## Haga un plan

Con la agenda atareada de hoy en día, es probable no esté con sus seres queridos en el momento en que surja una emergencia. Complete el plan de preparación personal que está en la página de atrás, hable de este tema con sus seres queridos y asegúrese de que todos tengan una copia. Después, asegúrese de llevar el plan con usted dondequiera que vaya. Es así de simple.

## Prepárese

En caso de que haya una emergencia, sintonice su canal de TV o estación de radio local para recibir las instrucciones de su gobierno local sobre cómo proceder. Según la situación, se le indicará que busque un refugio en el lugar o bien que evacue. Esto hace una diferencia.

## Refúgiense en el lugar o “quédese dónde esté”

Durante una emergencia, a menos que se encuentre en un edificio en llamas o una estructura insegura, posiblemente se le instruya que se refugie en el lugar, ya sea en su casa o en el trabajo, y aguarde más instrucciones de su gobierno local. Para hacer esto, debe contar con estos elementos básicos:

- Provisión de agua embotellada para tres días, un galón por día por persona**
- Provisión de alimentos no perecederos para tres días**
- Plan de preparación personal por escrito**
- Radio que funcione con pilas**
- Linterna**
- Pilas adicionales**
- Botiquín de primeros auxilios**
- Provisión extra de medicamentos con receta**

Además de esta lista básica de control, existen otros elementos que lo ayudarán a usted y a su familia a estar aún mejor preparados. Para obtener una lista de control más extensa, visite [www.makeaplan.org](http://www.makeaplan.org), el sitio en Internet de preparación para emergencias de su comunidad, o llame al organismo local de manejo de emergencias (consulte Información jurisdiccional).

## Situaciones especiales

Cuando realice su plan de preparación personal, tenga en cuenta a todos los que viven en su hogar. Tenga en cuenta a aquellas personas con necesidades especiales, niños pequeños y mascotas. Para obtener información más detallada, visite [makeaplan.org](http://makeaplan.org) o llame a la oficina de emergencia local que se menciona en la lista de la página de atrás de este plan.

## Evacuación

En caso de que su gobierno local le dé instrucciones de evacuar, mantenga la calma y siga su plan de emergencia por escrito.

## Considere formas alternativas para viajar

Debe estar preparado en caso de que una parte o toda la ruta a su casa se encuentre bloqueada. Es fundamental tener una ruta alternativa. Visite el sitio [www.metroopensdoors.com](http://www.metroopensdoors.com) y obtenga una copia de la Guía de Planificación de Rutas Alternativas.

## SI VIAJA EN EL METRO

### Ponga atención e informe a un empleado del Metro lo siguiente:

- Gente sospechosa o actividades inusuales.
- Bolsos, paquetes, cajas, mochilas, etc. sin supervisión.
- Olor a humo u olores extraños.

### En un tren de Metrorail.

- Sepa dónde están ubicados los intercomunicadores de emergencia.
- Familiarícese con los procedimientos de salidas de emergencia ubicados cerca de las puertas centrales.
- Escuche las instrucciones del operador y sígalas en forma rápida y tranquila.
- No bloquee las puertas.

### En una estación de Metrorail.

- Sepa dónde están todas las salidas y los intercomunicadores de emergencia de las estaciones que utiliza con frecuencia.
- Escuche los anuncios de la estación y siga las instrucciones en forma rápida y tranquila.

### En un Metrobus.

- Familiarícese con los procedimientos de salidas de emergencia ubicados en las ventanas, compuertas de escape del techo y puertas.
- Siga las instrucciones del operador.

# Plan de preparación personal

## Mi información personal

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Números de emergencia de la familia

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

## Información de contacto de la escuela

Nombre: \_\_\_\_\_

Línea directa: \_\_\_\_\_

## Lugar de reunión ante una emergencia

Cerca de la casa: \_\_\_\_\_

Lejos de la casa: \_\_\_\_\_

## Información de contacto local

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Información de contacto fuera de la ciudad

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Información médica

Padecimientos graves: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Medicamentos actuales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Información de contacto del médico

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Información de contacto de la farmacia

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Mis contactos locales de emergencia

Policía, bomberos y ambulancia de emergencia: **911** \_\_\_\_\_

Estación de policía: \_\_\_\_\_

Oficina local de emergencia: \_\_\_\_\_

Sitio local de Internet: \_\_\_\_\_

## Mis estaciones locales

Radio: \_\_\_\_\_

TV: \_\_\_\_\_

## Recursos adicionales

- **Ready.gov** (DHS)
- **RedCross.org** (Cruz Roja de los Estados Unidos, American Red Cross)
- **FEMA.gov** (Agencia de Manejo de Emergencias, Federal Emergency Management Agency)
- **MakeaPlan.org**
- **CitizenCorps.gov** (Cuerpo de Ciudadanos, Citizen Corps)
- **NOD.org** (Organización Nacional para la Incapacidad, The National Organization on Disability)
- **HSUS.org** (Sociedad Humanitaria, The Humane Society)