

El entrenamiento del NERT consiste en un curso de 18 horas de preparación intensiva contra desastres que se dicta en 6 clases de aproximadamente 3 horas de duración. Los instructores son bomberos profesionales. No se requiere experiencia.

## Equipo de suministro para el hogar



**¿Tiene niños?  
 ¡Cree equipos  
 para los niños!**

- Información de contacto para los padres, contactos fuera del estado
- Identificaciones con sus nombres y números de contacto
- Nombre de las personas autorizadas a retirar a su hijo, en caso de que usted no pueda hacerlo
- Plan de reagrupación familiar con una nota de los padres afirmando que todo saldrá bien
- Libro o juguete favorite, especialmente para los más pequeños
- Golosina o jugo favorito
- Muda de ropa
- Medicamentos adicionales; asegúrese de que la escuela sepa cuáles y cómo conservarlos (si necesitan refrigeración)

### Feliz Aniversario

Controle y cambia el agua, los alimentos, las baterías y la vestimenta al menos una vez por año.

Seleccione una fecha que recordará, los aniversarios de los temblores de 1906 o 1989 son buenos recordatorios

**¡Y HÁGALO!** Clasifique sus suministro. Done los alimentos que estén próximos a su fecha de vencimiento.

Recicle las baterías descargadas.

- Agua, 1 gallon por persona durante al menos 3-5 días (4 PERSONAS = 12-20 galones)
  - Blanqueador, para purificar el agua potable en caso de ser necesario; 2-4 gotas por cuarto de galón
- Alimentos, en cantidad suficiente para alimentar a su familia durante 3-5 días; seleccione alimentos que sean:
  - Fáciles de conservar, listos para consumir, y que tengan una vida útil no inferior a un año antes de su caducidad; los alimentos desecados y enlatados, las sopas, la leche y el jugo en caja son excelentes suministros de energía
  - Bajos en sal y que no requieran grandes cantidades de agua para ser cocinados; si planea cocinar arroz o fideos, almacene cajas de caldo para cocinar
- Utensilios de cocina: una forma alternative de cocinar (parrilla, hornillo), utensilios, abridor de latas manual, envoltorios de plástico y de aluminio, bolsas de plástico con cierre hermético, bolsas de residuos
- Vestimenta: una muda completa de ropa para cada persona, guardada de manera tal que se mantenga seca y limpia; debe ser lo suficientemente gruesa para protegerlo y mantenerlo abrigado; botas o calzado resistente, y cómodo también; guantes, capa para la lluvia
- Suministros de seguridad: linterna y radio portátil con baterías adicionales, velas y cerillos, cinta adhesiva de tela, un buen par de Tijeras, silbatos (para llamar la atención y mantener el rastro de los niños), cuerda, cuchillo filoso, herramientas pequeñas como una llave inglesa para cortar el suministro de servicios, un extinguidor de incendios
- Suministros generales: bolsas de plástico, dinero (¡no hay cajeros automático!), lapis y papel, mapas del área/ciudad, juegos de llaves adicionales de la casa y del automóvil, documentos de identidad de todos los miembros, mantas térmicas, información de contacto ante emergencias y planes de reagrupación, información del seguro
- Elementos para higiene: jabón no acuoso, detergente líquido, shampoo, cepillo y pasta dental, pañuelos descartables, papel higiénico, suministros sanitarios (las compresas higiénicas son excelentes como vendas de presión), toallas de papel
- Suministros medicos: botiquín para primeros auxilios (puede equipos apropiados en las tiendas o armar usted mismo el suyo), libro de primeros auxilios, medicamentos, un par adicional de lentes, prescripciones para ambos, lista de médicos
- En caso de evacuación, puede necesitar una carpa, bolsas de dormer, algún medio para movilizar todos sus suministros (cajas rodantes) y juegos o cartas
- Artículos especiales para bebés, niños, ancianos o personas discapacitadas
- Tenga en cuenta a sus mascotas, necesitan su propia agua, alimentos, correas, medios de transporte o refugios



## Equipo para el lugar de trabajo

*Aquí le presentamos un pequeño equipo que le permitirá llegar a su casa o al sitio de reagrupación*

- Calzado cómodo para caminar
- Linterna
- Radio portátil
- Una pequeña cantidad de alimentos y agua
- Dinero
- Información de contacto

**¿Conoce los planes que su empleador implementará en caso de evacuación?**

**¿Dispone de un lugar adecuado para refugiarse?**

**¿Cómo se lo contacta después de un desastre?**



## Equipo para el automóvil

*Es similar al equipo para el lugar de trabajo*

- Calzado cómodo para caminar
- Linterna
- Radio portátil
- Una pequeña cantidad de alimentos y agua
- Dinero
- Información de contacto, mapas
- Muda de ropa
- Balizas
- Manta de emergencia



**Asegúrese de tener lleno el tanque de combustible. Nunca deje que el volumen sea inferior a la mitad. Cargar gas consume electricidad y necesitará atravesar carreteras transitables para llegar a una estación, ¡y ambas podrían no estar disponibles!**

## Creación de un plan familiar para casos de desastre



Reúname con su familia y hableles de por qué es necesario prepararse para un desastre. Explíqueme a los niños los peligros de un incendio, de las condiciones climáticas adversas y de los terremotos. Haga planes para que las responsabilidades sean compartidas y se trabaje en equipo.

- Hábleles de los tipos de desastre que tengan mayor probabilidad de ocurrir. Explique que se debe hacer en cada caso.
- Asegúrese de que todos sepan donde pueden encontrar su equipo de suministros para desastres y sus equipos **Go kits**. (Los Go-Kits son equipos de emergencia que se preparan con anticipación, de modo que si ocurre una emergencia, usted solo debe tomar el equipo y ¡SALIR!)
- Guarde una linterna, un par de zapatos y una muda de ropa en una bolsa de plástico debajo de la cama de cada uno de los integrantes de la familia, por si ocurriera un terremoto durante la noche.
- Determine cuáles son las mejores vías de escape desde su hogar. Trate de identificar dos de ellas.
- Escoja dos lugares de encuentro:
  - Fuera de su hogar, en caso de emergencia repentina, como un incendio.
  - Fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su hogar. Todos deberán conocer la dirección y el número de teléfono.
- Pídale a un amigo que viva fuera del estado que sea su "contacto familiar." Después de un desastre, a menudo es más fácil realizar llamadas de larga distancia. Los otros miembros de la familia deberán llamar a esta persona y decirle donde se encuentran. Todos deben conocer el número de teléfono de su contacto.
- Hable acerca de que se debe hacer en una evacuación.
- Planifique cómo cuidará de sus mascotas.
- Practique las vías de evacuación, y los simulacros de "Protegerse, cubrirse y permanecer en el lugar" (Duck, cover and hold) y "Detenerse, caer y rodar" (Stop, drop and roll).
- Crea tarjetas de respuesta a emergencias para cada uno de los miembros de la familia.
- Luego, averigüe acerca de los planes para casos de desastre en su lugar de trabajo, en la escuela o guardería de sus hijos y en otros lugares donde su familia pueda estar.
- Haga copias de los documentos importantes y un inventario de las cosas de valor. Consérvelos en una caja de seguridad o entréguelos a alguien que resida fuera de las inmediaciones.

### Plan de contacto familiar para casos de desastres

Luego de un desastre, cada persona debe llamar a la persona de contacto designada para informar su ubicación y condición. Esta persona debe hallarse fuera del estado, ya que a menudo es más fácil hacer llamadas de larga distancia después de un desastre.

Persona de contacto designada, que resida fuera del estado:

Número de teléfono (Día): \_\_\_\_\_ (Noche): \_\_\_\_\_

Números de contacto locales para caso de emergencia:

Nombre	Número del trabajo	Número de la casa/del móvil

Lugares de encuentro en caso de emergencia:

Cerca del hogar	
Lugar secundario	
Lugar de trabajo	
Escuela/Guardería	