

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 hábleles de por qué es necesario prepararse para un desastre. Explíquelo 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	