

# Spanish

# Español

## Emergency Preparedness Information

## Información de Preparación para Emergencias

Calling 911  
llamando al 911

Disaster Resource Book  
Libro de recursos para desastres

Family Emergency Plan & Kit  
Plan de emergencia y kit de familia

Carbon Monoxide Safety  
Monóxido de carbono

Fire in Home  
Fuego en Inicio

Children and Disasters  
Los niños y desastres

Officer Jennifer Franklin | Emergency Manager and Crime Prevention Officer  
Mercer Island, WA 98040 | 206-275-7905 | [jennifer.franklin@mercergov.org](mailto:jennifer.franklin@mercergov.org)



# Cómo utilizar el 9-1-1

**Llame al 9-1-1 solamente para informar sobre situaciones con amenaza de vida que requieran ayuda médica, de la policía o de los bomberos. No llame innecesariamente al 9-1-1, pues sus líneas deben mantenerse abiertas para las personas que realmente tengan emergencias.**

## Cuándo debe llamar al 9-1-1

- Para obtener ayuda para alguien que esté herido. Por ejemplo:
- Si alguien se cae y se lesiona gravemente.
- Si usted ve algún herido en un accidente.
- Si ve que alguien está actuando sospechosamente, robando o forzando su entrada a una casa o edificio.
- Si huele humo o ve un incendio.
- Si ve que hay gente peleando y se están haciendo daño.
- Si ve que le están robando o golpeando a alguien.
- Si cree que se podría necesitar ayuda de emergencia, pero no está seguro, llame al 9-1-1 y describa la situación.
- Si llama accidentalmente al 9-1-1, no cuelgue, explique lo que ocurrió a quien le conteste.

## Cuándo no debe llamar al 9-1-1

- Nunca llame al 9-1-1 como una broma.
- Nunca llame al 9-1-1 para pedir información.
- Nunca llame sólo para ver si el 9-1-1 está funcionando.

## Qué debe decir cuando llame al 9-1-1

- Diga a la persona lo que esté mal.
- Diga a la persona su nombre, dirección y número de teléfono.
- No cuelgue hasta que le digan que debe hacerlo, tal vez tengan más preguntas para usted.

## Enseñe a sus niños el uso correcto del 9-1-1

- Los padres deben utilizar la información de estas páginas para hablar con los niños sobre cómo y cuándo deben utilizar el 9-1-1. Saber lo que se debe hacer puede salvar vidas.

## Mantenga las líneas telefónicas desocupadas durante las emergencias

- En emergencias, los servicios telefónicos podrían estar demasiado ocupados como para atender todas las llamadas. Usted puede ayudar utilizando el teléfono sólo para las llamadas importantes. También limite el uso del fax y de la computadora, ya que también se conectan con líneas telefónicas.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

Sitio web:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Más información en inglés:  
360-236-4027  
(800) 525-0127

# GUÍA DE RESPUESTAS ANTE DESASTRES



Oficina de Gestión de Desastres de Seattle  
206-233-5076

[www.seattle.gov/emergency](http://www.seattle.gov/emergency)

## Revise que usted, su familia y su hogar estén bien

- Revise que ni usted ni sus familiares estén heridos.
- Revise su casa haciendo lo siguiente:
  - Apague cualquier pequeño incendio con un extintor portátil
  - Cierre la entrada de gas natural en la válvula fuera de la casa, **sólo si percibe olor del gas, si observa o escucha algún desperfecto, o si sospecha de alguna fuga**
  - Cierre la entrada de agua en la válvula principal de la casa y, si lo considera necesario, desconecte la electricidad en el panel principal de control
- Use ropa segura y diríjase al sitio de encuentro:
  - Vista ropa cómoda, casco, gafas de seguridad, guantes, zapatos resistentes
  - Lleve una linterna y su equipo de primeros auxilios
  - Coloque su extintor de incendios en la entrada para que otros lo utilicen si es necesario



# Información médica

Doctor: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Aseguradora: \_\_\_\_\_

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

Especificaciones médicas: \_\_\_\_\_



## Contactos fuera del área

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

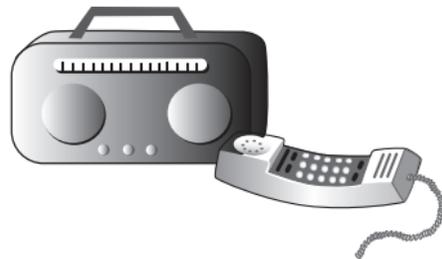
Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

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

Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

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

Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_



# GUÍA DE RESPUESTAS

Escriba aquí sus citas y palabras de aliento favoritas.

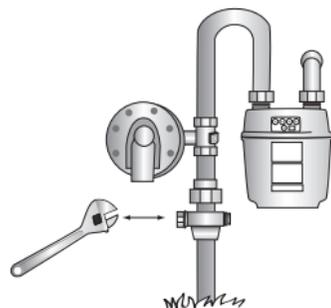
**Coloque sus fotos aquí.**

## Recuerde:

- Sintone el radio para obtener información actualizada
- Cómo utilizar un extintor de incendios: **Hale el seguro**  
**Apunte a la base del fuego**  
**Presione el asa**  
**España de lado a lado**
- Cómo y cuándo cerrar la entrada de gas: **Si surge una emergencia pero usted no percibe el olor o el sonido de un escape de gas, no es necesario que corte el suministro de gas.** Pero si percibe olor o sonido de escape de gas: ubique la válvula medidora principal de gas. Generalmente, será la primera válvula de la tubería de gas que sale del suelo, cerca del medidor

Utilice una llave inglesa de asa larga para dar un cuarto de vuelta a la válvula en cualquier dirección, de forma que la palanca quede formando una cruz con la tubería. **Cuando cierre el gas, déjelo cerrado.** Contacte a Puget Sound Energy (o a su proveedor local de gas) para que inspeccione el sistema, revise y reconecte los aparatos

- Mis lugares de encuentro son: \_\_\_\_\_



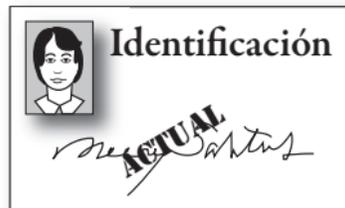
## Recuerde:

- Teléfonos públicos en mi zona: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
- Primeros auxilios: Revisar - Llamar - Cuidar
  - Aísle el área afectada por encima y por debajo de las articulaciones que la circundan
  - Controle la hemorragia aplicando presión directa y elevación
  - Mantenga a la persona cómoda y en calma
  - Mantenga la temperatura del cuerpo tibia para evitar un shock
  - No permita que nadie mueva a la persona herida, a menos que el sitio no sea seguro

Coloque páginas adicionales de notas aquí.



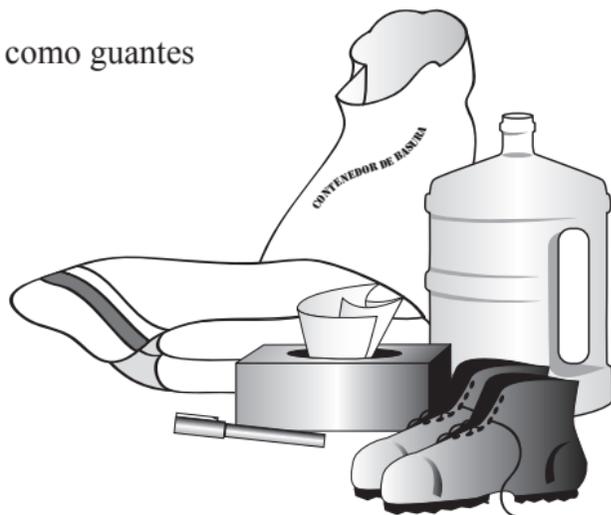
## Copias de documentos de identificación.





## Elementos cotidianos que pueden servir después de un desastre....

- Lapiceros, papel y marcadores para escribir mensajes
- Corbatas, telas, cinta adhesiva para primeros auxilios
- Bolsas de basura para usarlas como material aislante. Ropa para lluvia, para usarla como cobijo y como sanitario
- Bolsas para sándwiches, para usarlas como guantes
- Golpear las paredes para pedir ayuda
- Zapatos resistentes
- Agua
- Fundas de almohadas para guardar o transportar cosas
- ¿¿¿QUÉ OTRA COSA???



# SI NO TIENE ELECTRICIDAD

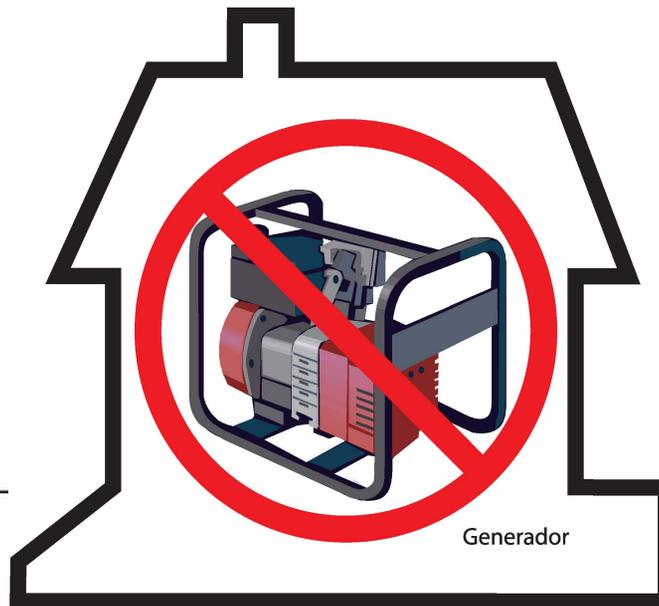
## PREVENGA LA INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

- SOLAMENTE use un generador afuera y lejos de ventanas abiertas y rejillas de ventilación
- NUNCA use un generador dentro de la casa, en garajes o cocheras
- NUNCA cocine dentro de la casa en una parrilla gas o carbón de leña



HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

[www.metrokc.gov/health](http://www.metrokc.gov/health)



Generador



Parrilla



# Incendios domésticos

Los incendios domésticos a menudo son causados por accidentes en la cocina, cigarrillos y el uso poco seguro de estufas o calentadores unitarios. A continuación le indicamos lo que puede hacer para evitar que se produzca un incendio en el hogar o para protegerse durante un incendio.

## Protección contra incendios

- Instale detectores de humo en o cerca de todas las áreas donde están ubicados los dormitorios y en cada uno de los pisos de la casa, incluyendo el sótano. Inspeccione los detectores de humo regularmente y cámbiele las baterías dos veces por año.
- Tenga extinguidores de incendio de tipo A-B-C. Enséñeles a los miembros de su familia cómo se usan.
- Familiarícese con la ubicación de todas las salidas, incluyendo las ventanas. Si vive en un apartamento, cuente cuántas puertas hay entre su apartamento y las dos salidas más cercanas.
- Conozca dos formas de salir de cada habitación en caso de que el humo o las llamas bloqueen la salida principal.
- Elija un lugar de reunión fuera de la casa y asegúrese de que todos los miembros de la familia estén presentes. En caso de que falte alguien, informe al departamento de bomberos.
- Prepare un plan de escape y practíquelo con los miembros de su familia. Esto le ayudará a asegurarse de que podrán salir rápidamente cuando no haya tiempo para cometer errores.
- Coloque escaleras plegables o de tipo cadena en cada uno de los dormitorios de la planta alta.
- Use fuentes de calor alternativas, como estufas a leña o calentadores unitarios, de forma segura:
  - Nunca use hornos a gas, estufas de gas, barbacoas ni la mayoría de los calentadores portátiles o de propano para calentar el interior de las casas.
  - Tenga a mano materiales para combatir incendios: polvo extinguidor, extinguidores de incendios, lonas o mantas pesadas y agua.
  - Antes de usar una fuente de calor alternativa, lea las instrucciones del fabricante.

- No fume en los dormitorios, en el sofá ni en ningún otro lugar donde se pueda quedar dormido mientras está fumando.
- Duerma con la puerta del dormitorio cerrada.
- Asegúrese de que el número de su casa se pueda ver claramente desde la calle y que los camiones de los bomberos puedan llegar hasta su casa.

## Si se produce un incendio

- Si se produce un incendio, evacue el lugar. No vuelva a entrar en la casa. Llame al 9-1-1 desde la casa de algún vecino.
- Nunca utilice agua para apagar un incendio causado por electricidad.
- Sofoque los incendios producidos en la cocina por los efectos del aceite o la grasa con bicarbonato de soda o sal, o coloque una tapa sobre la llama si ésta se genera en un sartén.
- Si se queda atrapado por el humo: déjese caer sobre sus manos y rodillas y gátee, inhale poco aire a través de la nariz y use una blusa, camisa o chaqueta como filtro.
- Si debe atravesar las llamas: contenga la respiración, muévase rápidamente, cúbrase la cabeza y el cabello, mantenga baja la cabeza y cierre los ojos tanto como sea posible.
- Si su ropa se prende fuego, deténgase, arrójese al suelo y ruede sobre sí mismo hasta que el fuego se apague.
- Si se encuentra en una habitación y no puede salir, deje cerrada la puerta, colóquese tan cerca del piso como pueda y cuelgue una sábana blanca o de colores claros en la ventana.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Sitio web:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Más información en  
inglés:  
360-236-4027  
(800) 525-0127



# Cómo ayudar a los niños después de un desastre

**Hay que recordar que algunos niños nunca muestran su angustia, mientras que otros pueden tardar varias semanas, o incluso meses, en demostrar que están trastornados. Aunque no haya un cambio en su comportamiento, los niños aún necesitan su ayuda.**

Después de un desastre, los niños podrían tener los siguientes comportamientos:

- Estar molestos por haber perdido su juguete favorito, su frazada, etc., que era importante para ellos.
- Cambiar de conducta, de ser tranquilos, obedientes y afectuosos, a portarse ruidosos y agresivos, o podrían cambiar, de ser extrovertidos a volverse tímidos y temerosos.
- Tener temores nocturnos, por ejemplo, pesadillas o miedo a la oscuridad, o temor de dormirse solos.
- Temer que el evento vuelva a ocurrir.
- Volverse hipersensibles, llorones y quejosos.
- Perder la confianza en los adultos. Los niños creen que los adultos no pudieron evitar el desastre.
- Tener una conducta más infantil, por ejemplo mojar la cama o chuparse el pulgar.
- No querer que los padres se alejen o negarse a ir a la guardería o a la escuela.
- Sentirse culpables, como si ellos hubieran ocasionado el desastre por algo que dijeron o hicieron.
- Tener miedo del viento, la lluvia o de ruidos fuertes súbitos.
- Tener síntomas de enfermedad, por ejemplo dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse sobre dónde vivirán ellos y su familia.

**Lo que pueden hacer los padres para ayudar a sus niños:**

- Hablar con los niños sobre cómo se están sintiendo y asegurarles que está bien tener esos sentimientos.
- Ayudar a los niños a que aprendan palabras que expresen sus sentimientos, tales como “contento,” “triste,” “enfadado,” etc.

- No esperar que sean valientes o duros. Decirles que está bien llorar.
- No dar a los niños más información sobre el desastre de la que puedan manejar.
- Reconfortar a los niños temerosos diciéndoles que ustedes estarán allí para cuidarlos. Continuar consolándolos.
- Volver a sus rutinas anteriores lo más pronto posible. Tener un horario regular.
- Asegurarse de que sepan que el desastre no fue por su culpa y reconfortarlos.
- Dejar que los niños tengan cierto control, por ejemplo elegir su ropa o lo que quieran comer para la cena.
- Volver a establecer el contacto con amigos cercanos y parientes.
- Cumplir las promesas que usted haga. Esto ayudará a que los niños confíen nuevamente en los adultos.
- Hacer planes. Esto ayudará a que los niños vuelvan a tener fe en el futuro.
- Obtener la atención de salud necesaria lo más pronto posible.
- Pasar más tiempo juntos a la hora de irse a dormir.
- Asegurarse de que los niños ingieran comidas saludables y tengan suficiente descanso.
- Permitir privilegios especiales durante algún tiempo, por ejemplo dejar encendida la luz cuando se vayan a la cama.
- Encontrar modos de mostrarles que usted los ama.
- Permitir que los niños demuestren su aflicción.
- Empezar un aniversario para conmemorar el evento. Aunque sea triste, las actividades positivas ayudan a celebrar la sobrevivencia y mostrar que pueden tener una vida normal nuevamente.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Sitio web:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Más información en  
inglés:  
360-236-4027  
(800) 525-0127