# ¿ESTÁ LISTO?

# Mi plan:

## Cuadernillo de preparación ante casos de emergencia

## Mi información:

Nombre _____

Dirección _____

Dirección _____

Teléfono durante el día _____ Teléfono durante la noche _____

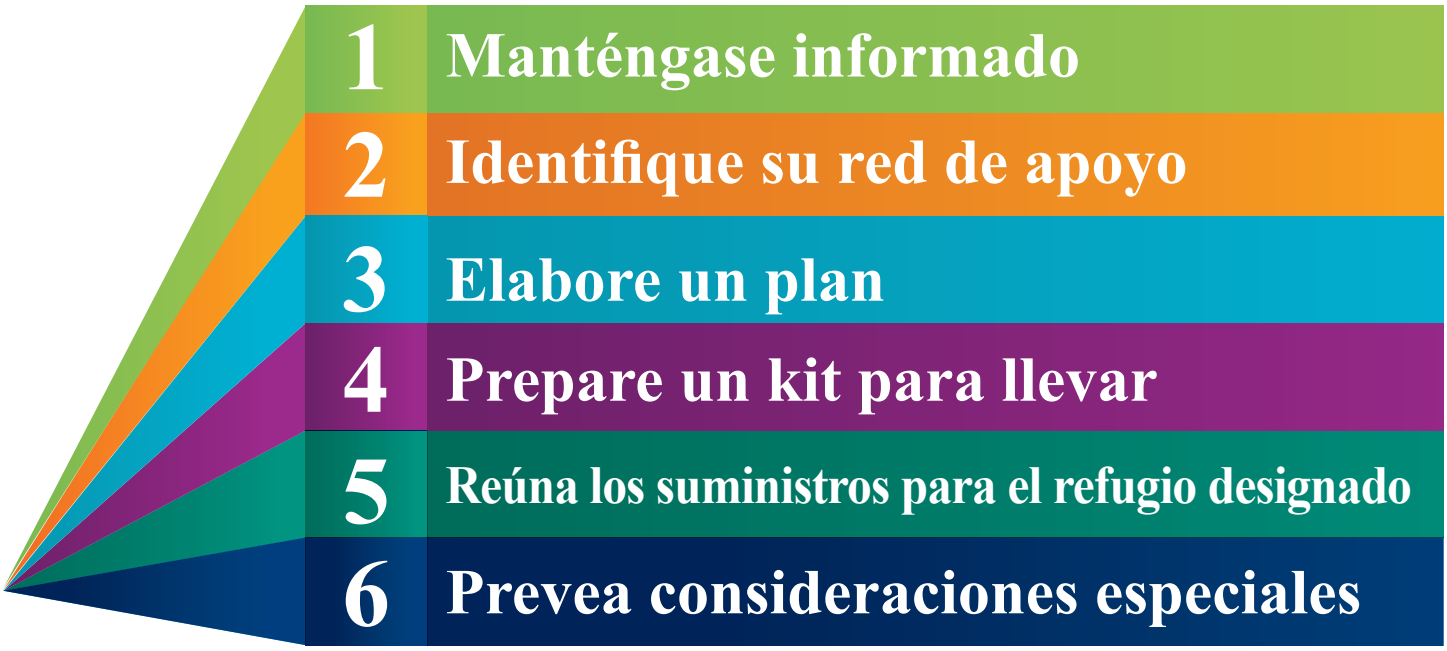
Teléfono celular _____

Correo electrónico _____

# Introducción

Las emergencias, tales como los incendios, las inundaciones y los actos terroristas, plantean un verdadero desafío para todos. Todos deben planificar con antelación y mantenerse informados a fin de protegerse a sí mismos y a sus familias en caso de siniestro. Este Cuadernillo de preparación ante casos de emergencia del condado de Montgomery, Maryland (MD), tiene como objetivo ayudar a las personas a comenzar a planificar y prepararse para casos de emergencia, pero no debería hacer la planificación solo. Recomendamos que su familia, sus amigos y demás miembros de su red de apoyo participen en las conversaciones de planificación y lo ayuden a armar un kit de emergencia. Publique el plan en un lugar que esté a la vista de todos, conserve una copia para usted y asegúrese de que todos los que participan en su plan tengan una copia.

# Prepárese en 6 pasos




*Este documento se elaboró gracias a una subvención de la Dirección del Programa de Subvenciones de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos. Los puntos de vista y las opiniones en este documento corresponden a los autores y no necesariamente representan la postura oficial ni las políticas de la Dirección del Programa de Subvenciones de la FEMA del Departamento de Seguridad Nacional de Estados Unidos.*

# 1 Manténgase informado

**Peligros en la comunidad:** Es importante que conozca qué peligros pueden amenazar a su comunidad y qué riesgos representan tales peligros. **Conozca los peligros específicos que pueden afectar al condado de Montgomery.**

Existen diferentes sistemas de advertencia que pueden notificarlo sobre una emergencia y darle instrucciones sobre qué hacer durante esa emergencia.

**Suscríbase para recibir alertas en Alert.MontgomeryCountyMD.gov**

**Páginas en Twitter**
**@MontgomeryCoMD**
**@ReadyMontgomery**

**Busque:** Oficina para el Manejo de Emergencias y Seguridad Nacional del condado de Montgomery, MD (Montgomery County, MD Office of Emergency Management and Homeland Security)

Like

**Televisión**

WRC/Canal 4
WTTG/Canal 5
WJLA/Canal 7
NewsChannel 8
WUSA/Canal 9
County Cable Montgomery
Rockville 11
Takoma Park City TV
MCPS-TV

**Radio**

WTOP-FM 103.5
WNEW-FM 99.1
WAMU-FM 88.5
WMAL-AM 630/FM 105.9

**Estaciones de radio en español**

WACA-AM 1540
WLXE-AM 1600

**311**

El 311 es el número de teléfono del condado de Montgomery para obtener información y servicios gubernamentales en casos que no sean de emergencia.

**Llamadas de retransmisión** 240-777-0311

**TTY** 301-251-4850

**Obtenga más información sobre los planes de respuesta y evacuación del condado de Montgomery** con la realización de una solicitud al 311. Además, averigüe sobre los refugios designados llamando al 311 o visitando www.montgomerycountymd.gov durante una emergencia.

# Números telefónicos y recursos importantes

**Policía -** Tanto el 911 (emergencias) como el 301-279-8000 (para casos que no sean emergencias) están equipados con la interfaz TTY/TDD.

| | |
|---|---|
| **Bomberos -** 911 (emergencias) | **Ambulancia -** 911 (emergencias) |
| **Informar pistas sobre un delito -** 800-492-TIPS (8477). Los usuarios del sistema TTY deben usar el sistema de retransmisión de Maryland. | |
| **Sistema de retransmisión de Maryland -** 711 | **Control toxicológico** - 800-222-1222 |
| **Información y servicios gubernamentales del condado de Montgomery en casos que no sean de emergencia** | 311<br>TTY - 301-251-4850 |

# Servicios públicos

**Compañía eléctrica PEPCO**
**(Potomac Electric Power Company)**
202-833-7500
202-872-2369 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva - Servicio en español: 202-872-4641)

**Compañía eléctrica BG&E**
800-685-0123
800-735-2258 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)

**Compañía eléctrica First Energy**
888-544-4877 (también se encuentra disponible el servicio TDD)

**Comisión sanitaria suburbana de Washington (WSSC)**
301-206-4002
301-206-8345 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)

**Compañía de gas natural**
**Washington Gas**
703-750-1400
800-735-2258 (TTY-TDD para personas con discapacidad auditiva)

# Recursos del sitio web

## Condado de Montgomery:

**Oficina para el Manejo de Emergencias y Seguridad Nacional:** www.montgomerycountymd.gov/oemhs
**Departamento de Policía:** www.mymcpnews.com
**Departamento de Bomberos:** www.montgomerycountymd.gov/FireRescue
**Salud y Servicios Humanos del Condado:** www.montgomerycountymd.gov/hhs
**Opciones de transporte para adultos mayores y personas con discapacidades:**

- www.montgomerycountymd.gov/senior/Resources/Files/transportation_flyers/SeniorTransportationFlyer_english.pdf
- www.montgomerycountymd.gov/HHS-Program/Resources/Files/A%26D%20Docs/TransportationOptionsforSeniorsandPWD.pdf

**Sistema de retransmisión de Maryland 711:** el Sistema de retransmisión de Maryland (http://doit.maryland.gov/mdrelay) presta servicios a los habitantes de Maryland que tienen dificultades para usar un teléfono estándar. Proporciona una amplia variedad de soluciones, que incluyen opciones de llamadas, equipos de telecomunicaciones gratuitos y capacitaciones.

## Recursos adicionales:

**Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA):** www.fema.gov
**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** www.cdc.gov
**Asistencia para Desastres:** www.disasterassistance.gov
**Cruz Roja Americana:** www.redcross.org
**Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.:** www.ready.gov
**Sociedad Humana de los Estados Unidos (para la preparación de mascotas):** www.hsus.org/disaster

# 2 Identifique su red de apoyo

Es difícil atravesar una emergencia solo. Pida a, al menos, dos personas que sean su red de apoyo en caso de emergencia: miembros de su familia, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios o religiosos. Pida lo siguiente a las personas de su red de apoyo en caso de emergencia:

Que se mantengan en contacto con usted durante una emergencia



Que tengan una copia adicional de sus llaves



Que sepan dónde encontrar su kit de suministros de emergencia



Que sepan cómo manejar cualquier equipo médico o de movilidad especial que usted pueda tener

Si es necesario, que lo ayuden a evacuar o refugiarse en el lugar durante una emergencia




## Red de apoyo

Nombre _____ Relación _____

Teléfono (principal) _____ Teléfono (alternativo) _____

Dirección _____

Correo electrónico _____

Nombre _____ Relación _____

Teléfono (principal) _____ Teléfono (alternativo) _____

Dirección _____

Correo electrónico _____

## Lugar de reunión

Sepa dónde se reunirá con su familia, sus amigos o cuidadores después de una emergencia. Elija dos lugares: uno cerca de su hogar y otro fuera de su vecindario; por ejemplo, en una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de culto.

Cerca de su hogar: _____ Fuera de su vecindario: _____

Dirección: _____ Dirección: _____

# 3 Elabore un plan

Tenga un plan que usted y su red de apoyo puedan conservar en un lugar de fácil acceso. Incluya en su plan la siguiente información importante de salud y salvamento:

Alergias _____

Afecciones médicas especiales _____

Medicamentos y dosis diarias _____

Receta oftalmológica _____ Grupo sanguíneo _____

## Médicos/especialistas

Nombre del médico principal _____ Número de teléfono del médico principal _____

Nombre del especialista _____ Teléfono del especialista _____

## Hospital y farmacia

Hospital preferido _____ Teléfono del hospital _____

Farmacia _____ Teléfono de la farmacia _____

## Seguro

Compañía aseguradora _____ N.º de seguro individual _____

Teléfono de la aseguradora _____ N.º de seguro grupal _____

## Anote a continuación otra información de salud importante

_____

_____

_____

_____

_____

**Evacuación.** Evacue de inmediato si su vida está en peligro, si huele gas o ve humo o fuego. Llame al 911 si está solo y necesita asistencia de emergencia para evacuar su hogar. Si necesita asistencia para la evacuación distinta de las opciones de transporte a continuación y no se trata de una emergencia para la cual deba llamar al 911, regístrese con antelación para acceder a estas **alternativas de transporte.**

**Transporte.** En algunos casos, es posible que deba evacuar su hogar durante una emergencia. Tanto el transporte público como el privado pueden verse afectados durante una emergencia. Según el tipo de emergencia, puede haber calles y aceras bloqueadas, el sistema de tránsito puede estar abarrotado y ser de difícil acceso, o es posible que el sistema de tránsito no funcione en absoluto. Debe tener disponibles planes de contingencia establecidos antes de una emergencia, en caso de que se interrumpa su medio de transporte habitual. **Esta guía integral** de transporte incluye información para personas con discapacidades y adultos mayores. En caso de emergencia, haga una lista de las mejores opciones de transporte alternativo para su situación.

## Opciones de transporte:



**1)** Familiar/amigo _____

Teléfono _____



**2)** Servicio de vehículos accesibles _____

Teléfono _____



**3)** Servicio de taxi _____

Teléfono _____

**Para las personas que necesiten evacuar su hogar y no tengan otro lugar donde quedarse, puede que se establezcan refugios de emergencia en el condado. Los refugios generalmente proporcionan lo siguiente:**



Comidas básicas y agua



Servicios de primeros auxilios y servicios de salud que no sean de emergencia



Camas para dormir y sentarse



Seguridad dentro del refugio



Agua potable para higiene personal



Centros de calefacción y refrigeración

Se proporcionarán servicios de apoyo funcional que permitan a las personas con necesidades funcionales y de acceso mantener su independencia en los refugios para la población general. Esto incluirá el uso y suministro de equipos médicos duraderos, suministros médicos de consumo, servicios de apoyo personal y uso de animales de servicio.

# 4 Prepare un kit para llevar

Arme un **kit para llevar** si necesita evacuar su hogar para irse a un refugio. Su kit para llevar debe ser resistente y fácil de cargar, como una mochila o una maleta pequeña con ruedas. Este kit debe estar cerca de una puerta de salida si necesita evacuar rápidamente. Algunos de estos suministros también serán parte de su kit de emergencia para el refugio designado (página 9).

- ☐ Ropa y zapatos acordes con el clima
- ☐ Dinero en efectivo en billetes chicos
- ☐ Artículos de higiene (cepillo de dientes, pasta dental, desodorante, etc.)
- ☐ Receta oftalmológica
- ☐ Dispositivos/equipo de comunicación
- ☐ Elementos personales u objeto de consuelo favorito
- ☐ Cargador de teléfono celular
- ☐ Información de contacto de su grupo familiar y de los miembros de su red de apoyo
- ☐ Medicamentos (y una lista de lo que toma, por qué lo toma y en qué dosis)
- ☐ Suministros para su mascota o animal de servicio (consulte a continuación)
- ☐ Documentos importantes en un embalaje impermeable (tarjetas del seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, identificaciones con fotografía, como pasaporte o licencia de conducir, certificado de domicilio, certificados de nacimiento y matrimonio, copias de tarjetas de crédito y débito)




Considere la posibilidad de tener otro kit en el trabajo y en su vehículo. Tome consideraciones especiales en el caso de las áreas en las que pasa gran cantidad de tiempo.

## Artículos para dueños de mascotas o animales de servicio

- ☐ Alimento, medicamentos y juguete favorito
- ☐ Bolsas plásticas, guantes descartables y otros artículos para el cuidado del animal
- ☐ Jaula/cargador para perro etiquetados con la información de contacto
- ☐ Registros veterinarios y certificado de titularidad
- ☐ Etiquetas de identificación
- ☐ Correa, collar, arnés, bozal
- ☐ Platos antiderrame para alimento y agua
- ☐ Otros _____

Agregue sus propios suministros para el kit para llevar en las siguientes líneas:

_____

_____

_____

# 5 Reúna los suministros para el refugio designado

Reúna los suministros para permanecer en el refugio designado en su hogar durante 72 horas (o 3 días). Estos suministros deben incluir los elementos del kit para llevar, además de lo siguiente:

- ☐ Agua (1 galón de agua por persona por día)
- ☐ Alimentos no perecederos y un abrelatas manual
- ☐ Linterna y pilas
- ☐ Equipos médicos de reserva (p. ej., oxígeno, medicamentos, batería para scooter, audífonos, medios auxiliares de movilidad, anteojos, mascarillas, guantes, bastón o caminador de repuesto)
- ☐ Kit para reparar llantas en aerosol o inflador de llantas para reparar llantas desinfladas de una silla de ruedas o un scooter
- ☐ Libreta de apuntes y bolígrafo
- ☐ Radio y pilas
- ☐ Kit de primeros auxilios
- ☐ Un par de guantes gruesos
- ☐ Silbato o campana

Agregue sus propios suministros para el refugio designado en las líneas a continuación:

_____

_____

_____

_____

_____







Revise su **kit para llevar** y su **kit de emergencia para el refugio designado** cada seis meses y cambie regularmente los alimentos, el agua, las pilas y los medicamentos.

Última vez que actualicé mi **kit para llevar:**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) |

Última vez que actualicé mi **kit de emergencia para el refugio designado:**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) | (mm/dd/aaaa) |

# 6 Prevea consideraciones especiales

- Si usa equipos médicos eléctricos, comuníquese con su compañía proveedora y solicite información sobre un suministro eléctrico de reserva. Aprenda a conectar y encender el suministro eléctrico de reserva para el equipo médico fundamental.
- Pregunte a su empresa de servicios públicos si usted reúne los requisitos para que se lo considere un cliente de equipos de supervivencia y vea si puede registrarse para sus programas de notificación.
- Si recibe tratamientos como diálisis o quimioterapia, conozca el plan de emergencia de su proveedor.
- Organícese para recibir asistencia personal si el apoyo de cuidados en el hogar no está disponible durante un evento.
- Adquiera el hábito de aprender dónde se encuentran las salidas cada vez que esté en un lugar nuevo (p. ej., un centro comercial, restaurante, teatro) y evalúe si hay salidas alternativas que estén disponibles.

## Dispositivos/equipos médicos/de comunicación

Tipo de dispositivo _____

Estilo _____ N.º de serie _____

N.º de teléfono para reparaciones _____

Médico recetante _____

Instrucciones _____

_____

_____

Tipo de dispositivo _____

Estilo _____ N.º de serie _____

N.º de teléfono para reparaciones _____

Médico recetante _____

Instrucciones _____

_____

_____

## Datos vitales

Considere la posibilidad de obtener un imán de **"Datos vitales"**. Contar con la información de la derecha y de la siguiente página completa le ahorrará tiempo al personal médico de emergencias y le permitirá obtener acceso a la información importante rápidamente. Puede retirar la sección de la derecha y colocarla en el imán de su refrigerador, ya que el personal médico está capacitado para buscarla allí. Comuníquese con la Unidad de Recursos para Discapacitados y Personas de la Tercera Edad del condado y solicite un imán gratuito de Datos vitales o llame al 311 para obtener más información.

## Reduzca posibles daños

Prevenga o reduzca el daño de desastres en su hogar al hacer lo siguiente:

- Asegurar las bibliotecas altas al entramado de la pared.
- Proteger objetos frágiles mediante su retiro de un pie o un estante, o bien el aseguramiento a estos.
- Reubicar objetos grandes que podrían caer y romperse o lastimar a alguien en estantes más bajos.
- Proteger a los ocupantes y los equipos delicados de las ventanas que puedan romperse y los desechos que puedan salir volando.
- Asegurarse de que cuenta con suficiente cobertura de seguro para su propiedad. Específicamente, pensar en los tipos de desastres que son frecuentes en su área.
- Aprender cómo y cuándo cortar el suministro de agua, gas y electricidad en las principales ubicaciones de corte.
- Mostrar a cada integrante de la familia cómo usar el extintor de incendios y mostrarles dónde se guarda.

PERSONAL PLANNING FOR EMERGENCIES

**Aging and Disability Services**

**240-777-3000**

ADS@MontgomeryCountyMD.gov

**Fire & Rescue Safety Education**

**240-777-2430**

**Use pencil to fill out one card for each person.**
**Fold card; insert in red magnetic pouch.**
**Place on refrigerator door. Update as changes occur.**
**Call with questions or for a new clean card.**

Name: _____

Address: _____

Doctor: _____

Phone: _____

Language Spoken: _____

Blood Type: _____ Sex: ☐ M ☐ F

Date of Birth: _____ Religion: _____

**Check All Medical Conditions That Exist**

- ☐ No known medical conditions
- ☐ Abnormal EKG
- ☐ Adrenal Insufficiency
- ☐ AIDS
- ☐ Alcohol Addiction
- ☐ Alzheimer's
- ☐ Angina
- ☐ Anxiety
- ☐ Asthma
- ☐ Behavior
- ☐ Bleeding Disorder
- ☐ Blind
- ☐ Cancer
- ☐ Cardiac Dysrhythmia
- ☐ Cataracts
- ☐ Congestive Heart Failure
- ☐ Clotting Disorder
- ☐ COPD
- ☐ Coronary Bypass Graft
- ☐ Deaf
- ☐ Dementia
- ☐ Depression
- ☐ Diabetes/Insulin Dependent
- ☐ Diabetes/Non-Insulin
- ☐ Drug Addiction
- ☐ Epilepsy/Seizures
- ☐ Eye Surgery
- ☐ Glaucoma
- ☐ Hard of Hearing
- ☐ Heart Valve Prosthesis
- ☐ Hemodialysis
- ☐ Hypertension
- ☐ Internal Defibrillator
- ☐ Irregular Heart Rhythm
- ☐ Kidney Failure
- ☐ Laryngectomy
- ☐ Leukemia
- ☐ Lung Disease/Emphysema
- ☐ Lymphomas
- ☐ Malignant Hypothermia
- ☐ Memory Impaired
- ☐ Mental Illness
- ☐ Mental Retardation
- ☐ Myasthenia Gravis
- ☐ Pacemaker
- ☐ Previous Heart Attack
  Date: _____
- ☐ Seizure Disorder
- ☐ Sickle Cell Anemia
- ☐ Stroke
- ☐ Tobacco Use
- ☐ Vision Impaired
- ☐ Other: _____

**ALLERGIES**

- ☐ No Known Allergies
- ☐ Aspirin
- ☐ Barbiturates
- ☐ Codeine
- ☐ Demerol
- ☐ Novocaine
- ☐ Environmental
- ☐ Horse Serum
- ☐ Insect Stings
- ☐ Latex
- ☐ Lidocaine
- ☐ Penicillin
- ☐ Sulfa
- ☐ Tetracycline
- ☐ X-Ray Dyes
- ☐ Morphine
- ☐ Other: _____

| MEDICATIONS | | | |
|---|---|---|---|
| Medical Problem | Medication | Dosage | Frequency |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Date of last flu shot: _____

Date of last pneumonia shot: _____

## EMERGENCY CONTACTS

NAME: _____

Address: _____

Relationship: _____ Phone: _____

NAME: _____

Address: _____

Relationship: _____ Phone: _____

## HEALTH INSURANCE INFORMATION

Health Insurance Co. Name: _____

Policy Number: _____

Other Insurance Co. Name: _____

Policy Number: _____

Medicare Number: _____

Medicaid Number: _____

## HEALTHCARE DECISIONS

Do Not Resuscitate Order on file?..... ☐ YES ☐ NO

IF YES, Location: _____

Advance Directive on file?..... ☐ YES ☐ NO

IF YES, Location: _____

**To access File of Life, go to www.MontgomeryCountyMD.gov and search for "File of Life."**

## Ensaye cómo comunicar su plan

Tómese el tiempo ahora para planificar cómo se comunicará con sus amigos o con los trabajadores de emergencias en el caso de una emergencia. Es posible que su medio de comunicación habitual se vea afectado por los cambios en el medioambiente, por el ruido o la confusión durante una emergencia. Es posible que se interrumpan los servicios de Internet y telefonía móvil. Sepa cómo y qué comunicar durante una emergencia.

Si tiene necesidades funcionales y de acceso relativas a la comunicación, esté preparado para explicarles a los demás cómo pueden ayudarle mejor. Una opción es preparar "tarjetas de emergencia" del tamaño de su billetera, donde se describan sus necesidades en frases cortas y significativas. Asegúrese de incluir una identificación propia con fotografía. Las tarjetas escritas previamente o los mensajes de texto pueden ayudarlo a compartir información durante una situación estresante o incómoda. Las frases o la información pueden incluir lo siguiente:

- *"Puedo tener dificultades para comprender lo que me está diciendo."*
- *"Hable lentamente y en términos sencillos."*
- *"Utilizo un dispositivo para comunicarme."*
- *"Soy sordo y uso lenguaje de señas estadounidense."*
- *"Escriba las instrucciones."*
- *"Hablo [ingresar idioma]."*
- *"Actualmente, recibo [ingresar el medicamento y la dosis] para el tratamiento de [ingresar la afección]".*
- *"Mi grupo sanguíneo es [ingresar grupo]".*

# Preparacion para los ninos

## Cuándo usar el 311 y el 911

**Usa el 911 para emergencias solamente.**

- En el caso de un peligro inmediato, si ves o hueles humo, ves un incendio o eres testigo de un delito que está en progreso
- En el caso de una lesión grave o una emergencia médica

**NO marques 911 para obtener información o para informar una interrupción del suministro eléctrico.**

**Es ilegal llamar al 911 a menos que tengas una emergencia.**

**Usa el 311 para obtener información o realizar un informe que no sea de emergencia, como por ejemplo:**

- Información sobre el tránsito público
- Horarios de la piscina pública del condado
- Actividades de voluntariado en tu vecindario
- Aprender cómo cuidar de las mascotas durante un desastre
- Servicios de salud y asesoramiento para tus familiares

**311 Los operadores de atención en directo están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.**

## Plan ante desastres de bolsillo

Mantén este plan contigo o en algún lugar donde sea fácil encontrarlo en caso de que tengas que usarlo.

Tu nombre:

El nombre de tu padre/madre/tutor:

La dirección del trabajo de tu padre/madre/tutor:

El número de teléfono celular o del trabajo de tu padre/madre/tutor:

Lugar de reunión cerca de tu hogar:

Lugar de reunión fuera de tu vecindario:

El número de teléfono de un amigo/familiar que vive lejos:

Otra información importante (lista de medicamentos, alergias, número de teléfono del médico)

**Pregúntales a tus padres si debes compartir tu Plan familiar ante desastres con tus maestros, familiares o amigos cercanos de la familia.**

**Para obtener una copia de un libro de actividades o para colorear destinado a niños, comunícate con**

**emergency.management@montgomerycountymd.gov**

**o llama al 311**

# Preparación para mascotas

## Información de contacto importante para las mascotas

Cree una lista de contactos antes de una emergencia. Considere los recursos locales y aquellos que están fuera del área Conserve una copia de esta lista de contactos junto al teléfono.

Veterinario local:

Veterinario alternativo:

Contacto de emergencia para mascotas:

Centro de hospedaje local (30 a 90 millas de su hogar)

Hoteles que acepten el ingreso de mascotas (30 a 90 millas de su hogar)

Refugio para animales local:

### Animales de servicio y mascotas

Nombre del animal de servicio

Nombre de la mascota

Tipo de animal de servicio

Nombre del veterinario

Tipo de mascota

Teléfono del veterinario

## Prepare un kit para llevar destinado a las mascotas

Asegúrese de incluir suministros para su mascota o animal de servicio en su propio kit de suministros de emergencia; recopile los suministros básicos que los ayudarán a usted y a su mascota a sobrevivir en su hogar o en un refugio durante, al menos, 72 horas. Estos incluyen lo siguiente:

- Alimento para mascotas o necesidades alimentarias especiales y recipiente de comida
- Recipientes con agua limpia
- Medicamentos y un kit de primeros auxilios para mascotas
- Jaula o cargador portátil
- Bozal, collar y correa
- Sábana de algodón para colocar sobre el cargador para ayudar a mantener a la mascota calma
- Juguetes o premios tranquilizadores
- Arena sanitaria, bandeja higiénica, pala u otros artículos de higiene requeridos
- Mantas, abrelatas, bolsas de basura, periódicos, recipientes
- Una fotografía a color actual de usted y su mascota juntos (en caso de que estén separados)
- Copias de los registros médicos de su mascota, que incluyen el estado de la vacunación antirrábica
- Comprobante de identificación y propiedad (información del microchip)
- Descripción física de sus mascotas

## Actualice la identificación de su mascota

Los perros y los gatos deben usar un collar o arnés con una placa de vacunación antirrábica, una placa con la licencia de la mascota y una placa identificación en todo momento. Las placas de identificación deben incluir su nombre, dirección y número de teléfono, así como el número de teléfono de un contacto de emergencia. Hable con el veterinario sobre la posibilidad de colocarle un microchip a su mascota. Un microchip registrado de manera adecuada permite realizar una identificación positiva si usted y su mascota están separados.

# Preparación para el lugar de trabajo y espacios públicos

¿Cuándo y a dónde debe dirigirse? En la mayoría de las emergencias, necesitará ***refugiarse en el lugar*** hasta que se resuelva el peligro o ***evacuar*** el área hacia un lugar seguro. Esté preparado para actuar de inmediato ante cualquiera de estas opciones:

**Refugiarse en el lugar**

- Planee una habitación segura o protegida para refugiarse en el lugar.
- Esté preparado para refugiarse en el lugar durante algunas horas o por períodos de hasta 72 horas.
- Cierre todas las puertas y ventanas, o desarrolle un plan para asegurarlas.
- Manténgase informado a través de ¡Alerta! Montgomery, redes sociales respetables o la televisión/radio.
- En su lugar de trabajo, sepa cómo apagar los sistemas de ventilación y cerrar los sistemas eléctricos, y cómo sellar las puertas si los oficiales de emergencia se lo indican.
- Haga uso del kit de suministros de emergencia que ha preparado para su lugar de trabajo o para cuando esté lejos del hogar.

**Evacuar**

- Evacúe el lugar de inmediato cuando se proporcione la orden oficial y siga las indicaciones del personal de auxilio y los oficiales.
- Tenga en mente múltiples vías de escape y planes.
- Dirija a todas las personas a su lugar de reunión designado. Elija una ubicación cerca de su centro y otra lejos de este, en caso de que deba alejarse del edificio. Incluya un punto de concentración público cerca de su lugar de trabajo para evitar un dispositivo secundario en caso de un ataque coordinado.
- En el caso de su lugar de trabajo, haga un recuento de todos los trabajadores, visitantes, contratistas o clientes en el lugar de reunión. Informe a los oficiales de bomberos o policía si alguien queda en el edificio o no está incluido en el recuento.
- Asigne tareas para apagar sistemas y operaciones comerciales críticos, y para trabar las puertas cuando las instalaciones estén vacías.

# Cuando se enfrente a un asaltante activo

**EVITAR**
(evacuar)

- Tenga múltiples vías de escape en mente, lo que incluye un punto de concentración público
- Deje sus pertenencias atrás, solamente tome su teléfono y las llaves/la tarjeta de acceso si lo necesita para salir
- Cuando esté seguro, llame al 911 y notifíqueles acerca de la ubicación, posibles rehenes o víctimas, la descripción del asaltante, el tipo de arma y cualquier otra información pertinente

**NEGAR** (si no puede evacuar de manera segura)

- Ocúltese en un área fuera de la vista del asaltante
- Bloquee la entrada a su lugar de escondite y cierre las puertas con llave
- Coloque su teléfono celular en silencio y desactive el modo vibrador
- Apague las luces en su lugar de escondite

**DEFENDER**
(tome medidas)

- Comprométase con sus acciones
- Improvise armas
- Actúe con agresión física
- Intente incapacitar al asaltante

# Recuperación

## Al regresar al hogar o una vez que se restablezca la electricidad:

Cuando regrese a mi hogar o se restablezca la electricidad:

- ❑ Comprobaré que no haya olor a gas (no entre a su casa si siente olor a gas)
- ❑ Evitaré el agua contaminada: beberla o estar en contacto con ella
- ❑ Revisaré si hay daños estructurales, eléctrico o en las cañerías
- ❑ Revisaré si ha crecido moho y tiraré a la basura los alimentos viejos
- ❑ Pediré apoyo (especialmente si necesita ayuda para comprar comestibles, medicamentos o suministros médicos)
- ❑ Otros _____

## Cómo afrontar un desastre o un evento traumático

Durante un desastre y después de este, es natural experimentar emociones diferentes y fuertes. Sentir estrés antes o después de un evento traumático es normal. Sin embargo, este estrés se vuelve un problema cuando no podemos afrontarlo bien y cuando el estrés no nos permite cuidar de nosotros mismos y la familia, ir a la escuela o hacer nuestro trabajo.

No hay una solución simple para sentirse mejor de inmediato. Las actividades saludables pueden ayudarlos a usted, sus familiares y su comunidad a sanar. Asegúrese de comunicarse con familiares, amigos y otras personas que se vieron afectadas en su comunidad. Cuide de usted mismo y de los demás, y sepa cuándo y cómo comunicarse para pedir ayuda. Recuerde que los desastres nos afectan a todos de distintas maneras. Algunas personas pueden reaccionar al estrés de inmediato, mientras que es posible que otras no experimenten el estrés hasta después.

Si necesita asistencia, llame al 311 para comunicarse con recursos del condado de Montgomery que pueden ayudar. El condado de Montgomery proporciona un Centro de crisis de atención las 24 horas, que presta servicios ante crisis por teléfono (240-777-4000) o en persona en 1301 Piccard Drive en Rockville (no se necesita cita). La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) también proporciona la Línea de ayuda para los afectados por catástrofes (1-800-985-5990) que ofrece asesoramiento ante crisis y respaldo a las personas que experimentan una angustia emocional relacionada con desastres naturales o generados por el hombre.

**Para obtener copias adicionales de este documento, comuníquese con:**
**Oficina para el Manejo de Emergencias y Seguridad Nacional del condado de Montgomery**
**(Montgomery County Office of Emergency Management and Homeland Security)**
**100 Edison Park Drive, Suite 1S31 Gaithersburg, MD 20878**
**Solicitudes por teléfono: 311**
**Correo electrónico: emergency.management@montgomerycountymd.gov**