



LISTOS

Manual del Participante

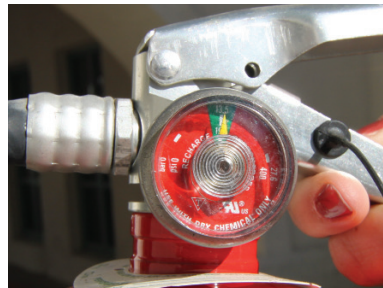


Photo Credit: American Red Cross Photo Archives
Photo Credit: Listos

Alertar y Preparar

Una Colaboración Comunitaria Para Reforzar La Preparación
En Caso De Emergencias & Desastres

De parte del Fire Services Training Institute, Instituto de Entrenamiento de Servicios de Bomberos, me gustaría darle la bienvenida a los programas de **Alertar y Preparar** y Listos. Estamos orgullosos de poder apoyar Listos y aquellos que han aceptado su misión de “auto ayuda” para las comunidades ayudándose a si mismos en tiempos de necesidad. Las necesidades de la comunidad van más allá de incendios, inundaciones, tormentas y terremotos, como lo aprenderá durante el programa.

Lo invito a que participe en su programa local de Listos. Entre más involucrado usted se encuentre mas podrá apreciar el concepto del programa de Listos.

Una vez que usted haya finalizado este curso, usted estará mejor preparado para una emergencia y poder trabajar en equipo. También lo invito a que se mantenga involucrado en el programa de Listos, convirtiéndose en instructor o patrocinador del programa conforme continúe con su capacitación participando en un programa local de CERT, Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias. Esta valiosa capacitación adicional añadirá a sus conocimientos básicos y habilidades.

De nuevo, bienvenido a **Alertar y Preparar** y el Programa de Listos.

Atentamente,



Michael S. Williams
Presidente – Director Ejecutivo

Introducción

Listos es un programa de preparación para desastres y emergencias creado por la comunidad latina de Santa Barbara, California. Aquí encontrará información que lo ayudará a usted y a su familia a prepararse para cualquier tipo de desastre o emergencia. Los simples ejercicios del plan de encuentro familiar y plan de comunicación mantendrán a su familia unida y lo ayudarán a reducir el pánico durante un evento inesperado.

Un desastre o una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Se define a una emergencia como un suceso inesperado que causa daños SIN EXCEDER la capacidad de respuesta de la comunidad afectada, en cambio un desastre es un suceso inesperado que causa daños EXCEDIENDO la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.

Lo que usted aprenderá en estas próximos 4 encuentros lo ayudará a obtener información práctica en la preparación para un desastre y emergencia. La clave para sobrevivir a un evento inesperado es estar preparado. Conocer todo lo que se debe hacer antes, durante y después de un desastre o emergencia lo ayudará a enfrentar mejor cualquier tipo de peligro y proteger a su familia y comunidad.

Calendario de Encuentros

	Identificación de Riesgos, Plan de Comunicación y Reunificación Familiar
	Interrupción de Suministros de Servicio, Extintores de Incendios y Equipo de Desastres
	Atención a los Heridos
	Organización de Equipos, Apoyo Emocional

Para más información sobre el programa de Listos, llame al



LISTOS



Photo Credit: American Red Cross Photo Archives

PRIMER ENCUENTRO

Identificación de Peligros y Riesgos

Plan de Comunicación

Plan de Reunificación Familiar

¿Qué tipos de desastres nos pueden ocurrir?



Terremotos

Los terremotos son causados por fallas debajo de la tierra y pueden ocurrir en cualquier momento y sin aviso. El primer terremoto puede ser el único o puede ser el comienzo de otros y los efectos pueden ser mínimos o devastadores.



Algunas de las fallas pueden correr hasta el mar, y esas fallas pueden causar un maremoto.

- Si se encuentra dentro de su casa refúgiase bajo mesas, alejado de ventanas u objetos que puedan caerle encima.
- Si esta en la cama, protéjase la cara con las cobijas y manténganse así hasta que pare el temblor.
- Si esta afuera cuando empiece a temblar, aléjese de cualquier objeto que se le pueda caer encima. Alejese de las ventanas. Tenga mucho cuidado con los cables de electricidad.



Photo Credit: American Red Cross Photo Archives



Maremotos

Hay dos tipos diferentes de maremotos. El primero es un maremoto cercano causado por un temblor en el mar. Existe posibilidad de maremoto con epicentro en tierra cercano a la costa. Si usted está cerca del mar cuando esto ocurra habrá poco aviso. El temblor es el aviso.

- Si usted está cerca de la playa, o dentro del mar cuando siente un terremoto fuerte, debe alejarse del mar lo más pronto posible. La primera ola de un maremoto puede llegar en segundos.



El segundo es un maremoto causado por un terremoto lejano al otro lado del mar. En ese caso también debe retirarse del mar y la playa pero habrá más tiempo de aviso.

- Cuando ocurre un maremoto por un terremoto lejano debe estar atento a las noticias y seguir las instrucciones de las autoridades locales.

Photo Credit: American Red Cross Photo Archives



Incendios o Incendios forestales

Los incendios que ocurren en el bosque o el cerro son muy diferentes a los incendios que ocurren en una casa, edificio o ciudad. El que ocurre en el bosque es un incendio que se mueve a causa del viento y topografía. Este tipo de incendio es muy difícil de controlar y apagar porque el viento lo propaga. Otra dificultad es que muchas veces estos incendios ocurren donde faltan las carreteras para que puedan pasar los vehículos de emergencia.



- Si se encuentra en las áreas afectadas debe estar listo para evacuar cuando lo manden las autoridades.

Un incendio que ocurre en una casa o edificio es muy diferente. En un edificio o casa la prioridad es salvar vidas. Una vez que los bomberos estén seguros que todos están fuera lucharán contra el incendio.



Usted puede ser una gran ayuda contra este tipo de incendio asegurándose de que los detectores de humo funcionen correctamente. También, es importante que su familia tenga conocimiento del lugar donde se reunirán después del incendio.

- Esté listo para comunicarle a los bomberos si todos están afuera o si falta alguien.



- Aprenda a utilizar los extintores de incendio. En una situación de emergencia usted debe ser capaz de actuar con rapidez.

Photo Credit: American Red Cross Photo Archives



Inundaciones

Las inundaciones pueden ocurrir cuando hay mucha lluvia, o lluvias que duran varias horas o días. También pueden ocurrir en casos donde las comunidades están ubicadas cerca de la orilla del mar o río.



- En caso de una inundación, hay que prepararse para salir pronto y con muy poco aviso.
- Si el agua le llega al nivel de su tobillo –aproximadamente 6 pulgadas o 15 cm- y el agua está moviéndose rápidamente es importante evacuar rápido ya que la corriente puede arrastrar a una persona adulta.
- Tenga mucho cuidado donde pisa y no se acerque a postes o cables de electricidad.

Photo Credit: American Red Cross Photo Archives

Plan de Comunicación

Es muy importante tener un plan de encuentro familiar en caso de que las líneas de teléfono no funcionen y se encuentren incomunicados con sus familiares.

Elija una persona que viva fuera del estado para ser su contacto de emergencia. Así su familia puede llamar para decir dónde y cómo se encuentra en caso de que estén separados cuando ocurre el desastre. ¡Todos deben aprenderse este número de memoria!

- Generalmente, en caso de desastres, las líneas de larga distancia serán reparadas primero.
- Los teléfonos públicos algunas veces son reparados primero.
- Se recomienda que tenga en su hogar un teléfono fijo que no necesite electricidad para funcionar y que se conecte directamente a la línea telefónica.

Plan de Reunificación Familiar

Elija dos lugares donde usted y su familia puedan reunirse después de una emergencia.

Uno inmediatamente fuera de su casa, para las emergencias que ocurren cuando están en su hogar.

- El parque de su vecindario.
- La casa de un vecino.

Otro lugar fuera de su vecindario en caso de que no pueda volver a su casa.

- Un estacionamiento grande.
- La casa de un familiar.

EJEMPLO DE PLAN DE REUNIFICACION FAMILIAR

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO:

Tio Juan Perez

TELÉFONO DEL CONTACTO FUERA DEL ESTADO:

(888) 222-4444

PUNTO DE ENCUENTRO DEL VECINDARIO PARA SU FAMILIA:

Jardin comunal en la esquina de la calle 5a y 6a.

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO:

Estacionamiento del supermercado ubicado en la calle 10a y 11a.

LLAMAR AL NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE ALBERGUES

Ejercicio de Salon

Elabore un Plan de Desastres Familiar

Reúnase con su equipo y discuta el por qué necesita prepararse para un desastre. Explique los riesgos de incendios, clima severo y terremotos. Planee compartir responsabilidades y trabajar todos juntos en equipo como si fuesen una unidad familiar (padre, madre, hijo, abuela, abuelo, etc.)

- Discuta los tipos de desastres que más probablemente pueden suceder. Explique qué hacer en cada caso.
- Asegúrese que todos sepan en dónde encontrar el Equipo de Suministros para Emergencia o las herramientas necesarias que utilizaran.
- Determine las mejores rutas de escape desde su hogar. Intente identificar dos rutas de escape.
- Seleccione dos lugares de reunión: justo afuera de su casa, en caso de una emergencia repentina, como un incendio, y otra fuera del vecindario, en caso que no pueda regresar a su casa. Todos deben conocer su domicilio y teléfono.
- Pídale a un amigo o familiar fuera del estado que sea su “enlace de comunicación”.
- Asegurarse que todos sepan el número telefónico de su contacto
- Discuta qué hacer durante una evacuación.
- Incluya en su plan sus rutas de evacuación.
- Cree tarjetas de respuesta a emergencias para cada miembro de su familia.
- Discuta los planes de desastres en su trabajo, escuela o guardería de sus hijos y otros lugares donde su familia pase parte del día.
- Incluya en su plan, que hacer en caso de que usted se encuentre en el trabajo a la hora del desastre.
- Planee el cuidado de sus mascotas.
- No olvide incluir copias de los documentos más importantes e inventaríe sus objetos de valor.

Plan Familiar de Contactos de Emergencia

Después de un desastre, cada persona debe llamar a la persona designada de contacto para reportar su ubicación y condición. Dicha persona deberá vivir fuera del Estado ya que, a menudo, es más sencillo llamar de larga distancia después de un desastre.

Persona de Contacto Designada de Fuera del Estado:

Número Telefónico:

Día: _____ Noche: _____

Mis lugares de Reunión de Emergencia:

Cerca de Casa:

Fuera del Vecindario:

Lugar de Trabajo:

Escuela/Guardería:

Contactos Locales de Emergencia:

Nombre	Número en el trabajo	Número en casa / celular

Describe brevemente su plan de emergencia y comparte con el resto del grupo:



LISTOS

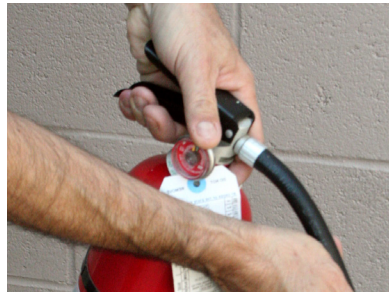


Photo Credit: Listos

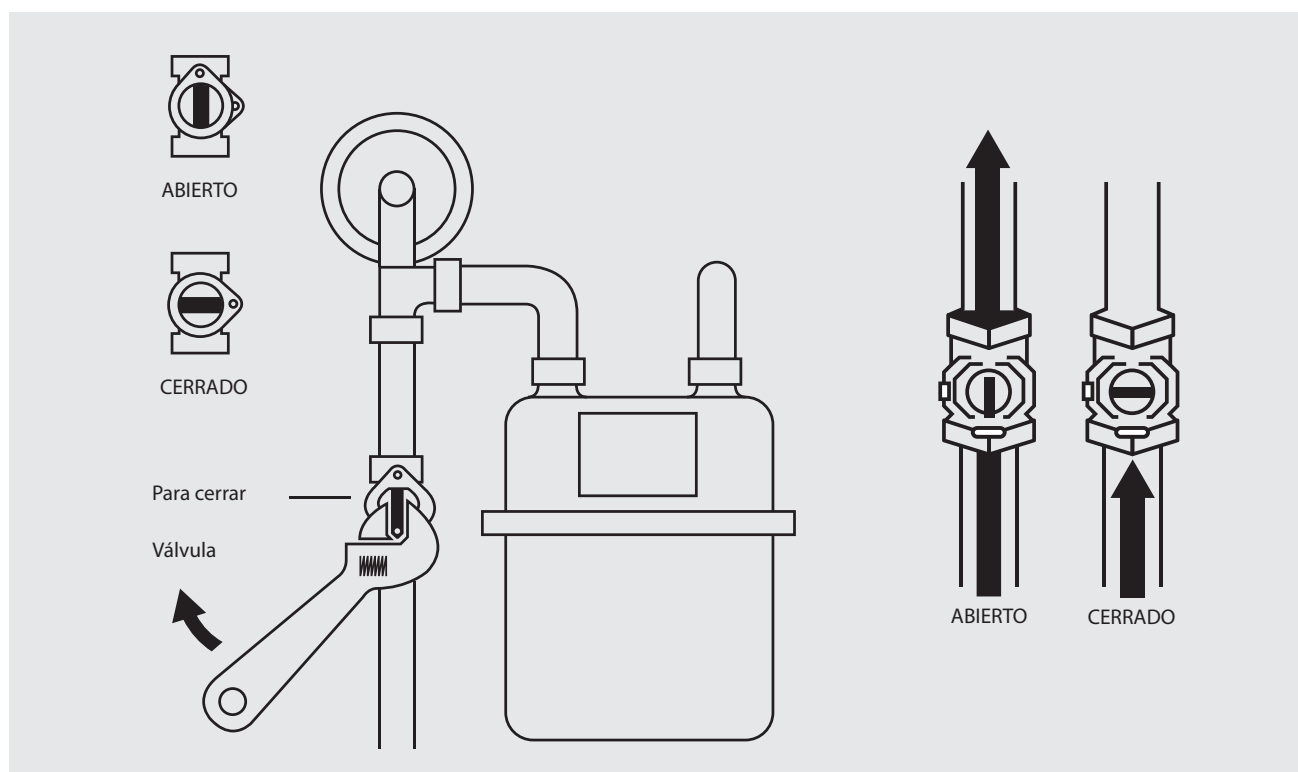
SEGUNDO ENCUENTRO

Interrupcion de Suministro de Servicios
Extintidores de Incendios
Equipo de Desastres

Interrupción de Suministro de Servicios

Hay muchos tipos de desastres como terremotos, incendios, inundaciones que causan daños en la comunidad. El simple hecho de saber usar los servicios públicos (gas, agua y electricidad) durante un desastre puede ser la diferencia entre la vida o muerte.

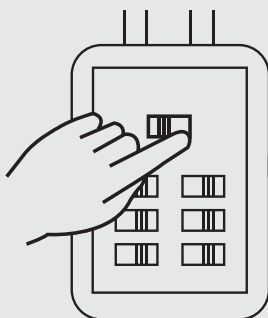
Asegúrese que las personas adultas que forman parte de su familia sepan la ubicación de los servicios públicos como el gas, agua y la electricidad, el extinguidor de incendios y el equipo de desastres.



Si huele gas, escucha un sonido que parece silbido o sospecha que hay alguna fuga, cierre la válvula principal del gas.

1. ¿Sabe dónde esta la llave de gas? _____
2. ¿Esta desocupada el área donde se encuentra ubicada la válvula de gas? _____
3. ¿Tiene la herramienta necesaria para cerrar la válvula de gas/Sabe donde se encuentra? _____

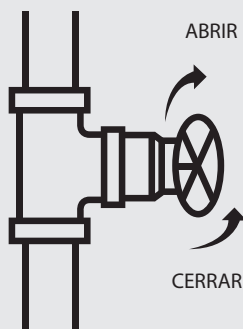
Interruptor Principal



4. ¿Sabe dónde está la caja de la electricidad? _____

5. ¿Está desocupada el área donde se encuentra la caja del interruptor principal? _____

6. ¿Sabe cuál es el botón o el interruptor principal? _____



Si escucha información referente a tuberías de agua, deberá cerrar la válvula para evitar que aguas contaminadas ingresen a su casa.

7. ¿Sabe dónde está ubicada la válvula de entrada de agua? _____

8. ¿Sabe cómo abrir y cerrar la válvula de entrada de agua? _____

Extintor de Incendios

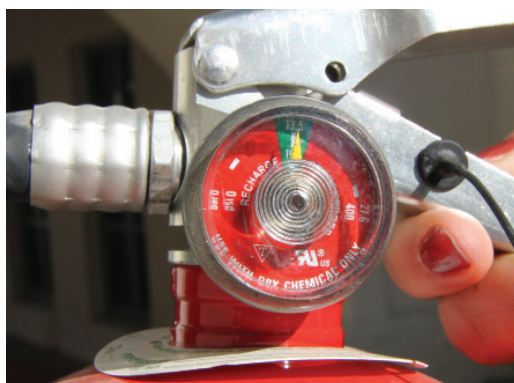


Use un extintor que este marcado con la etiqueta A-B-C, para los siguientes tipos de incendios:

Clase A - Combustibles ordinarios (madera, papel, plástico)

Clase B - Líquidos inflamables (gasolina, pintura, disolvente de pintura)

Clase C - Incendios eléctricos (microondas, tostador, interruptores)



Revise que el indicador este lleno y cargado. Si la aguja se encuentra en la sección verde esto indica que esta lleno, cargado y listo para usarse. Probar que el extintor funcione antes de utilizarlo.



Alarma detectora de monóxido de carbono



Alarma detectora de humo

Photo Credit: John Ahlman

Una Manera Eficaz y Sencilla Para Utilizar el Extintor Es la Palabra JAPA



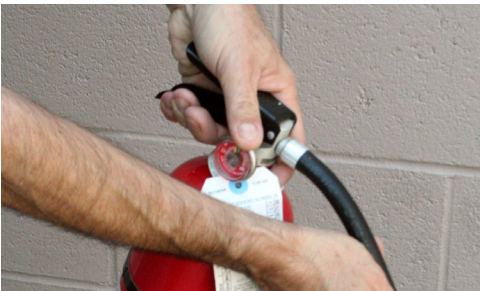
1.

JALAR el pasador del extintor de fuego, para que lo pueda usar.



2.

APUNTAR la boquilla a la base del fuego desde unos ocho metros de distancia y **sostenga** la boquilla en su mano por seguridad.



3.

PRESIONAR la agarradera para activar el extintor.



4.

APLICAR/BARRER con la boquilla de un lado a otro sobre la base del fuego.

Equipo de Desastres

1) Objetos Principales



agua potable

como mínimo un galón por día por persona



alimentos no perecederos y comida para mascotas



anteojos extras



botiquín de primeros auxilios



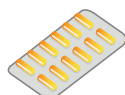
dinero en efectivo



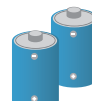
documentos importantes



linterna



medicamentos de prescripción



pilas de reserva



radio portátil

* Renueve alimentos, agua y medicamentos según corresponda. No olvide tomar en cuenta a los miembros del hogar con necesidades especiales: niños, adultos mayores, discapacitados, alérgicos. Evite los alimentos salados ya que le darán más sed.

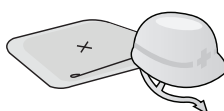
2) Objetos Básicos



artículos de escribir/ cuaderno de apuntes



bolsas de plástico



casco/capucha descartable



cobijas/ bolsas de dormir



Cucharas/tenedores/ vasos/tazas



encendedores/ cerillos



guantes



herramientas



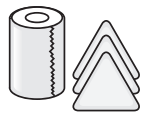
jabón



mochila



navaja/abrelatas multiusos



papel higiénico/ toallitas de papel



paraguas/ impermeable



ropa interior/ calcetines

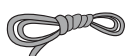


toallas

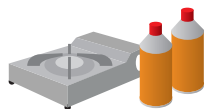
3) Objetos de Reserva



cintas adhesivas



cuerda



cocina de gas portátil (botellas de gas)



lonas de plástico (pueden usarse para resguardarse de la lluvia)



pequeño inodoro portátil



ropa

apropiada para cada estación del año

Equipo de Suministros de Emergencia



Photo Credit: Santa Barbara City Fire Department



LISTOS



Photo Credit: FSTI Media Group

TERCER ENCUENTRO

Atención a los Heridos

Atención a los Heridos

Después de un desastre hay una posibilidad de que los servicios médicos estén muy ocupados atendiendo a muchos heridos. En tales casos los heridos pueden ser atendidos por voluntarios como usted.

Como auxiliar su función debe ser la siguiente:

- Hacer el mayor beneficio a la mayor cantidad de heridos.
- Usar los recursos y materiales en orden de importancia.
- Priorizar a quién necesita atención inmediata o puede esperar.
- Organizar a los heridos con lesiones mas graves sean atendidos inmediatamente.

Usando el método de "triage" usted podrá asegurarse que los heridos más graves sean atendidos primero.

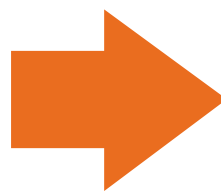
"Triage" = Priorizar el Orden de Atención de Acuerdo a la Gravedad

Debido a que las lesiones pueden causar la muerte en minutos, horas, días o semanas es necesario identificar lo mas pronto posible a las personas con lesiones mas graves y darle tratamiento inmediatamente a lesiones que ponen en peligro la vida de una persona.

Para priorizar a las personas de acuerdo a su gravedad utilizamos los siguientes colores:

El Significado de los Colores en Triage

Negro	La persona está muerta
Rojo	La persona necesita atención inmediata
Amarillo	La persona necesita atención médica dentro de 2 horas
Verde	La persona necesita atención médica en más de 2 horas



En la medicina de emergencia la obstrucción de las vías respiratorias, las hemorragias y el estado de shock requieren atención inmediata y pueden causar la muerte.

Seis Pasos de Inclinación de Cabeza y Elevación de la Barbilla Para Abrir la Vía Respiratoria

Obstrucción de las Vías Respiratorias

Cuando una persona tiene una herida que le dificulta la respiración, necesita atención inmediata. El cerebro necesita oxígeno para funcionar ya que no puede estar sin oxígeno más de 4-6 minutos. Generalmente la lengua es la que está tapando la vía respiratoria, por lo tanto, se puede remediar este problema inclinando la cabeza y elevando la barbilla. Siempre tomando en cuenta que su seguridad como auxiliar es primero.



Photo Credit: FSTI Media Group

1. ¿ME ESCUCHAS?

Tocando el hombro de la víctima y preguntándole en voz alta:
 “¿Me escuchas?”



Photo Credit: FSTI Media Group

2. VERIFICAR LA RESPIRACIÓN

Coloque su oído encima de la nariz, su mejilla sobre la boca y su mano sobre el abdomen de la persona mirando hacia los pies de la víctima para ver si respira. Escuche si percibe intercambio de aire y si siente movimiento abdominal.



Photo Credit: FSTI Media Group

3. MANO EN LA FRENTE Y OTRA EN EL MENTON

Si la víctima no está respirando, coloque la palma de una mano en la frente y la otra mano en el mentón de la víctima.



Photo Credit: FSTI Media Group

4. POSICIONAR LA CABEZA

Coloque dos dedos de la otra mano bajo la barbilla y mueva la mandíbula hacia arriba al mismo tiempo que le inclina la cabeza hacia atrás.



Photo Credit: FSTI Media Group

5. MOVIMIENTO ABDOMINAL

Vuelva a verificar si la víctima está respirando. Si es necesario repita la técnica una vez más. Si la respiración no vuelve en el segundo intento utilizando el método inclinación de cabeza/elevación de barbilla, debe atender a la siguiente víctima.

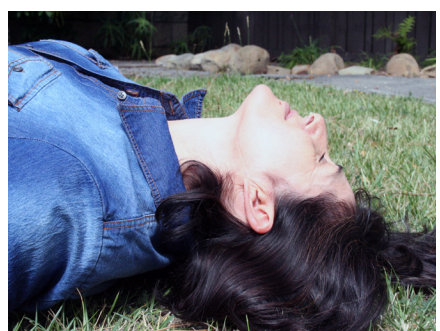


Photo Credit: FSTI Media Group

6. MANTENER LA RESPIRACIÓN

Si la respiración ha vuelto, se debe mantener la respiración de cualquier manera. Una opción es utilizar a un voluntario para sostener la cabeza en su lugar. Si no hay voluntarios alrededor, mantenga abierta la vía respiratoria colocando objetos suaves bajo los hombros de la víctima para elevar los hombros ligeramente, dejando caer la cabeza.

Posición de Recuperación

Una vez recuperada la respiración, la persona afectada debe ser colocada en posición de recuperación la cual consiste en colocar a la persona de lado con una pierna flexionada para que se mantenga en esta posición y su cuerpo este fijo.

Esta posición le permite abrir la vía de respiración y prevenir que el herido se ahogue con su propio vómito.



Photo Credit: FSTI Media Group

1. CRUCE DE RODILLAS

Empalme la rodilla más lejos a usted sobre la otra.



Photo Credit: FSTI Media Group

2. CRUCE DE BRAZOS

Coloque el brazo más lejos a usted sobre el pecho de la víctima.



Photo Credit: FSTI Media Group

3. GIRE A LA VÍCTIMA

Coloque una de sus manos sobre la cintura y la otra sobre el hombro de la víctima volteándola hacia usted.

¿Cómo tratar a una víctima con hemorragia?

Si una hemorragia no se controla la persona puede morir en corto tiempo. El 95% de los casos de pérdida de sangre, se pueden controlar combinando los siguientes cuatro pasos:

Presión/Elevación/Tiempo/Bendaje



Photo Credit: FSTI Media Group



1) Aplique presión a la herida.



2) Eleve la herida arriba del corazón.



3) Mantenga durante diez minutos la presión y la herida elevada.



4) Bendar la herida y buscar atención medica.

Estado de Shock

Identifique los signos del shock:

- Respiración rápida y superficial
- Relleno capilar que tarde mas de dos segundos
- No siga ordenes en sillas

Tratamiento

- Coloque a la victima boca arriba
- Eleve los pies
- Mantenga las vias respiratorias abiertas
- Mantenga la temperatura corporal



LISTOS



Photo Credit: FSTI Media Group

CUARTO ENCUENTRO

Organización de Equipos
Apoyo Emocional

Organización de Equipos

Responder de una manera rápida y eficaz antes y durante un desastre depende de una buena organización. Cuando se trabaja en equipo cada miembro debe entender claramente su función y rol.

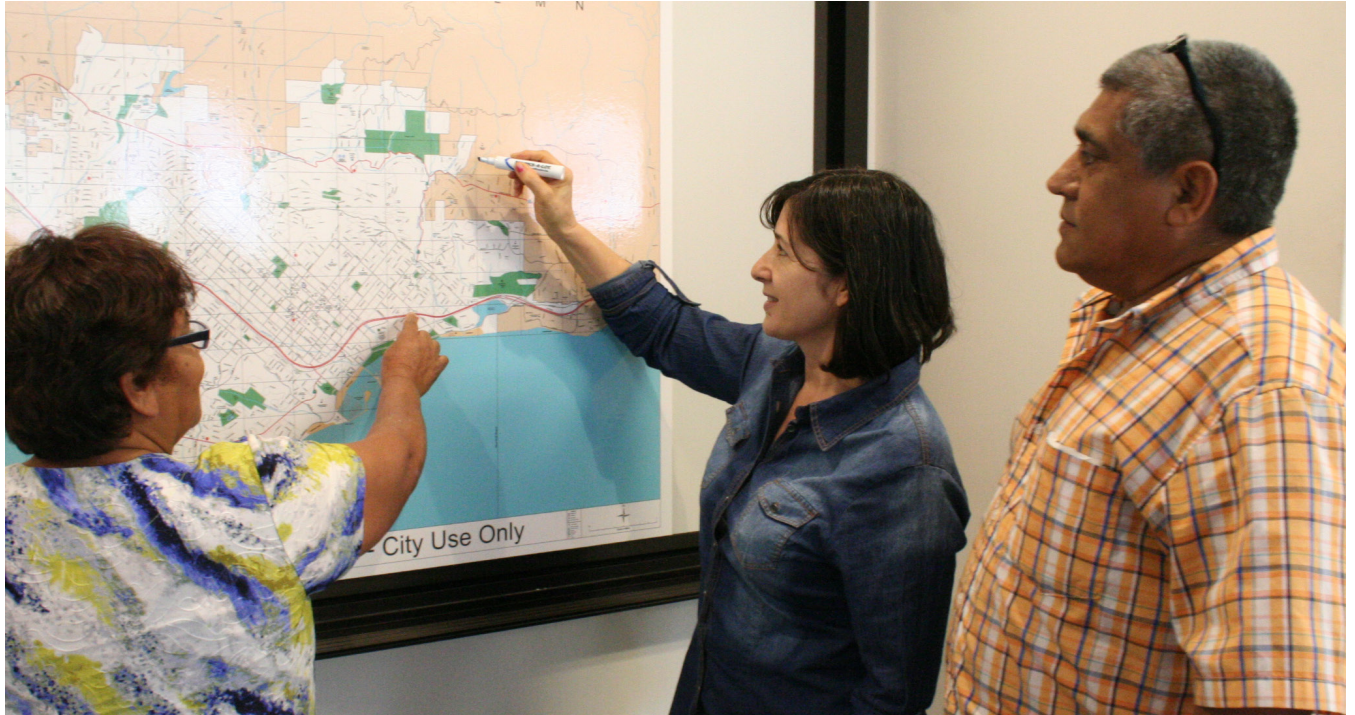
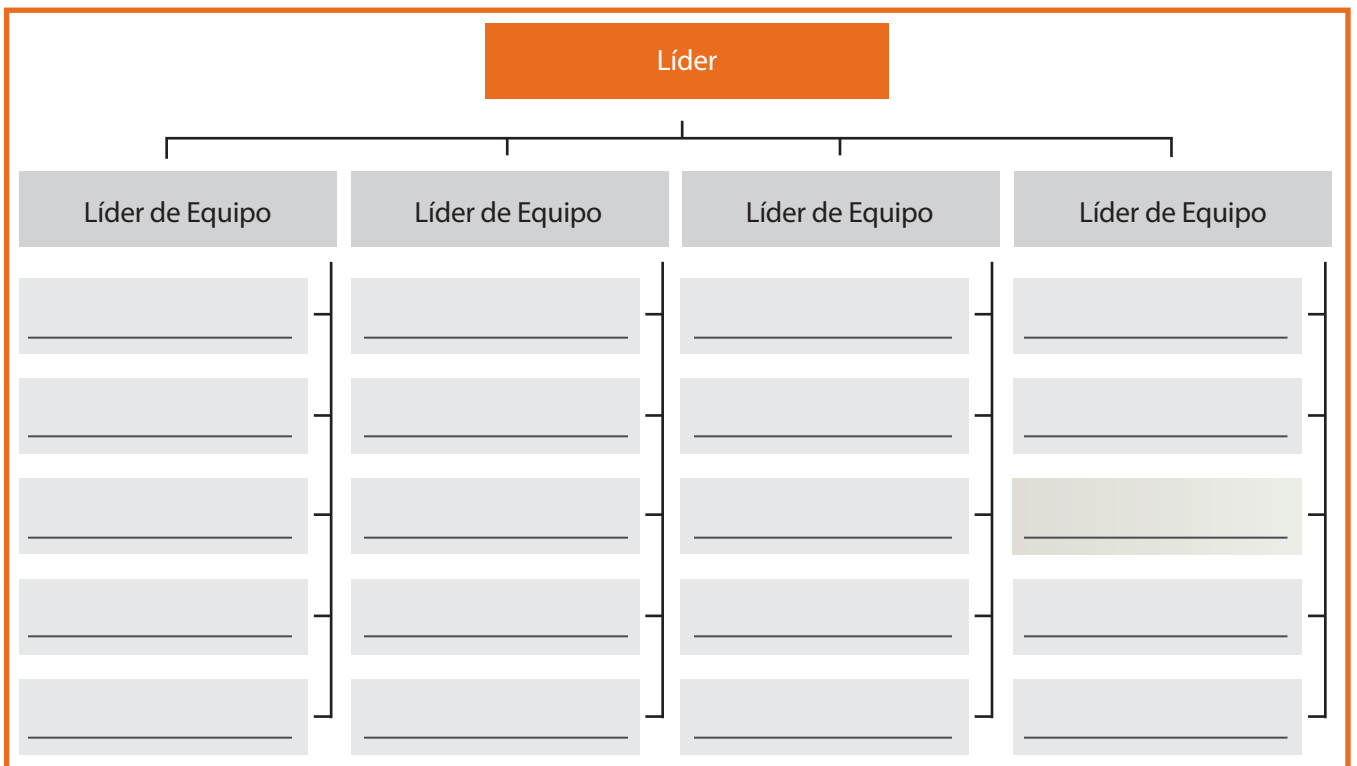


Photo Credit: FSTI Media Group



Determinación de Daños

La organización es la clave para manejar un desastre. Es necesario saber cuántos y qué tipo de daños existen para poder utilizar de la manera más eficaz los recursos disponibles. También es necesario mantener un registro de lo que ocurrió y de lo que se hizo, usando una forma parecida a ésta.

Fecha _____

Persona reportando _____

Fecha y Hora	Domicilio	Peligros

Recursos de Personal y Equipo

Una respuesta rápida antes de un desastre depende de una buena organización. Sabiendo con cuántas personas dispone lo ayudará a organizarse mejor, aprovechando al máximo a las personas y el equipo a su alcance. Antes de que ocurra una situación de peligro, usted puede tomar un inventario de todos los recursos a su disposición usando una forma parecida a ésta.

Fecha _____

Persona reportando _____

Nombre	Herramientas	Ubicación

Apoyo Emocional

Los golpes emocionales requieren de la misma atención que los golpes físicos. El mejor primer auxilio para las heridas emocionales es escuchar los sentimientos de las víctimas.

Es muy importante escuchar y apoyar a las víctimas sin dar consejos, regaños o críticas. El mejor apoyo emocional es escuchar, mirar a los ojos y tener empatía.

¿Qué hacer? en los Primeros Auxilios Psicológicos:



SI

Escuchar atentamente

Entender los sentimientos

Al proporcionar apoyo debe saber escuchar y apoyar a la persona con las siguientes frases:

“Estoy para escucharlo y apoyarlo”

“Estoy viendo que estas muy” use la palabra que este usando la víctima

“¿Gustas seguir platicando?”

¿Qué NO hacer? en los Primeros Auxilios Psicológicos:



NO

Contar su "propia historia"

Ignorar sentimientos o hechos de los que habla la víctima

Criticar o aconsejar

Al proporcionar apoyo, debe de evitar las siguientes frases:

“No se sienta mal”

“Usted es fuerte/usted superará esto”

“No llore”

“Lo entiendo”

“Es la voluntad de Dios”

Cuando ocurren emergencias o desastres, pueden aparecer distintos tipos de síntomas.

Síntomas emocionales:

- Aislamiento
- Cambios de estado de ánimo
- Conflictos en las relaciones
- Depresión, tristeza y pena
- Enojo
- Falta de concentración
- Problemas matrimoniales
- Sentido de culpa

Síntomas físicos:

- Aumento del consumo de alcohol y drogas
- Cansancio y fatiga
- Diarrea
- Dolor de cabeza o de pecho
- Dolor de estómago o náusea
- Hiperactividad
- Pérdida de hambre
- Dificultad para dormir

Ensayo del Plan de Listos

Agradecemos su participación en el programa de Listos. Este entrenamiento es solamente el comienzo ya que hay mucho más que se puede hacer para estar preparado. Busque y participe en más entrenamientos, tome cursos de primeros auxilios y comparta con su familia y amistades todo lo que ha aprendido.

Practique con todos los miembros de su familia el Plan de Listos. Una familia preparada es una comunidad preparada y una comunidad preparada nos beneficia a todos.

A.

La práctica ayuda a que su familia se sienta menos confundida y mejor organizada en caso de desastres.

B.

Asegúrese de que su familia sepa dónde encontrar los extintores de incendios, las válvulas de gas y agua y el interruptor principal de electricidad.

C.

Verifique los números de teléfono e información personal de todas las personas incluidas en el plan. Imprima copias actualizadas para todos los miembros de la familia. Se recomienda que tenga un teléfono que no necesite electricidad en caso de emergencias para poder hacer llamadas.

D.

En caso de emergencia, debería conocer el plan de desastres de la escuela. Determine que se necesita para que sus hijos estén protegidos en caso de que usted no pueda llegar allí. Asegúrese de que la escuela conoce su información de contacto actual y los nombres de las personas autorizadas para recoger a su hijo.

E.

Revise el contenido de los equipos de emergencias. Reemplace el agua embotellada; asegúrese de que los alimentos aún se pueden comer y los medicamentos no estén vencidos. Cambie las pilas de las linternas y radio portátil por lo menos una vez al año y reemplace las pilas de repuesto.

F.

Tenga duplicado de las llaves de la casa y de su auto junto a la puerta de salida. Asegurese que el tanque de combustible de automóvil este lleno al menos a la mitad porque las estaciones de gasolina necesitan electricidad y podrían estar fuera de servicio.

Preparación para Emergencias y Desastres Primer Encuentro

	Sí	No
1) ¿Siente que se encuentra preparado para una emergencia o desastre?		
2) ¿Tiene un plan para reunirse con su familia en caso de separación?		
3) ¿Tiene una plan para comunicarse con su familia en caso de separación en emergencias o desastres?		
4) ¿Tiene guardados al alcance los siguientes elementos?		
Documentos importantes		
Agua extra		
Comida enlatada extra		
Radio de pilas		
Linterna de pilas		
5) ¿Sabe manejar un extintor de incendios?		
6) ¿Sabe dónde y cómo apagar los siguientes suministros de servicios?		
Gas		
Electricidad		
Agua		
7) ¿Sabe cómo auxiliar a un herido en un desastre?		

Otros comentarios:

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____

Fecha _____ Teléfono _____

Preparación para Emergencias y Desastres Cuarto Encuentro

	Sí	No
1) ¿Siente que se encuentra preparado para una emergencia o desastre?		
2) ¿Tiene un plan para reunirse con su familia en caso de separación?		
3) ¿Tiene una plan para comunicarse con su familia en caso de separación en emergencias o desastres?		
4) ¿Tiene guardados al alcance los siguientes elementos?		
Documentos importantes		
Extra agua		
Extra comida enlatada		
Radio de pilas		
Linterna de pilas		
5) ¿Sabe manejar un extinguidor de incendio?		
6) ¿Sabe dónde y cómo apagar los siguientes suministros de servicios?		
Gas		
Electricidad		
Agua		
7) ¿Sabe cómo auxiliar a un herido en un desastre?		

Otros comentarios:

Nombre _____
 Dirección _____
 Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____
 Fecha _____ Teléfono _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



PLAN PARA LA REUNIFICACIÓN FAMILIAR

CONTACTO FUERA DEL ESTADO NOMBRE: _____

TELÉFONO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO EN EL VECINDARIO: _____

PUNTO DE ENCUENTRO FUERA DEL VECINDARIO: _____

NÚMERO DE TELÉFONO LOCAL
PARA MAYOR INFORMACIÓN _____



Copyright © LISTOS 2010
revised edition 2016

AVISO: Listos no asume ninguna responsabilidad legal por la implementación de la información en este manual.
La reproducción y compartición de este documento es autorizada con reconocimiento del origen.

Listos - Manual del Participante (Rev.3) © 2010 - 2016 - Fire Services Training Institute, Inc.
Limited Rights Reserved



This work is licensed for public and private use under Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ISBN 978-0-9977330-0-6
9 0000 >

