

Terrorismo

Cómo prepararse para lo inesperado

Acontecimientos devastadores, como los ataques terroristas al World Trade Center y el Pentágono, han dejado a muchas personas preocupadas por la posibilidad de futuros incidentes en los Estados Unidos y sus posibles consecuencias. Han aumentado la incertidumbre sobre lo que puede ocurrir, elevando el nivel de estrés. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para prepararse para lo inesperado y reducir el estrés que siente ahora y que tal vez sienta después, si surge otra emergencia. Prepararse quizás lo calme tanto a usted como a sus hijos, ya que le permitirá tomar ciertas medidas de control incluso ante acontecimientos de este tipo.

Qué hacer para prepararse

El primer paso es averiguar lo que puede pasar. Una vez que haya determinado qué puede pasar y la probabilidad de que ocurra en su comunidad, es importante que hable con su familia o personas que viven en su casa sobre ello. Juntos pueden idear un plan en caso de desastre.

1. Haga un plan de comunicaciones para emergencias.

Nombre a una persona que esté fuera de la ciudad para que su familia o quienes viven en su casa puedan contactarla por teléfono o por correo electrónico en caso de desastre. Esta persona contacto debe vivir lo suficientemente lejos de modo que no se vea afectada directamente por el mismo desastre, y debe saber que ha sido designada como contacto. Asegúrese de que todos tengan las direcciones de correo electrónico y números de teléfono (casa, trabajo, beeper y móvil) de la persona contacto y de los otros miembros de la casa. Deje esta información en la escuela de los niños (si tiene hijos) y en el trabajo. Es importante que las personas de su casa sepan que si los teléfonos no funcionan, deben tener paciencia y volver a probar más tarde o tratar de enviar un mensaje electrónico. Las líneas telefónicas suelen saturarse durante las emergencias y el correo electrónico a veces funciona cuando las llamadas no son posibles.

2. Establezca un lugar de encuentro.

En caso de que su vivienda esté afectada o se evacúe la zona donde vive, especificar de antemano un lugar para encontrarse que esté lejos de su casa le ayudará a ahorrar tiempo y limitar la confusión. Tal vez quiera hacer planes para quedarse con un familiar o amigo en caso de emergencia. Asegúrese de incluir a los animales domésticos en sus planes, ya que en los refugios no son permitidos y algunos hoteles no los aceptan.

3. Prepare suministros para usar en caso de emergencia.

Si necesita evacuar su vivienda o se le pide que se resguarde en donde se encuentra, tener algunos suministros básicos a mano hará que usted y su familia estén más cómodos.

- Prepare un equipo de suministros para emergencias usando algo que sea fácil de transportar como un bolso grande o un bote de basura pequeño de plástico.
- Incluya cualquier otra cosa que haga falta para atender las necesidades especiales de los miembros de la familia (leche en polvo para bebés o artículos para personas discapacitados o personas de edad avanzada), botiquín de primeros auxilios (incluya medicamentos recetados), un cambio de ropa para cada persona, una bolsa para dormir o colchón portátil para cada uno, una radio o televisión de pilas y pilas de repuesto, alimentos, agua embotellada y herramientas.
- También es buena idea incluir algo de dinero en efectivo y copias de documentos familiares importantes (certificados de nacimiento, pasaportes y licencias).

Las copias de documentos importantes como poderes, certificados de nacimiento y de matrimonio, pólizas de seguro, asignaciones de beneficiarios de pólizas de seguro de vida y la copia del testamento deben guardarse también en un lugar seguro fuera del hogar. Un buen lugar podría ser una caja de depósito o la casa de un familiar o amigo que vive en otra zona.

Si desea más detalles puede obtener una copia del folleto Su equipo de suministros para la familia en caso de desastres (A4463S)* de la Cruz Roja local.

4. Verifique el plan de emergencia de la escuela si tiene niños que van a la escuela.

Usted necesita saber si los niños se quedarán en la escuela hasta que uno de los padres o un adulto que usted nombre los recoja o si la escuela los enviará de regreso al hogar por su cuenta. Asegúrese de que el personal de la escuela tenga información actualizada para comunicarse con los padres y las personas que cuidan de los niños para que pueda hacer arreglos para recoger a los niños. Pregunte a la escuela qué tipo de autorización o permiso hace falta para que alguien que usted designe pueda recoger a su niño si usted no puede hacerlo. Haga esto de antemano, ya que en una emergencia tal vez no se pueda comunicar por teléfono con la escuela.

Para obtener más detalles sobre cómo hacer un plan de emergencias, pida una copia del folleto Su plan para el hogar en caso de desastres (A4466S)* a la Cruz Roja local.

* Estos documentos se encuentran también en www.redcross.org/disaster/beprepared.

Preparativos financieros

Proteja sus bienes

Las siguientes medidas pueden ayudarle a evitar o a reducir la probabilidad de destrucción de su vivienda en caso de desastre. También pueden reducir el costo de los seguros. Por ejemplo, usted podría:

- Instalar detectores de humo para que den alerta en caso de incendio en su casa o departamento.
- Eliminar arbustos que rodeen su vivienda para protegerla contra incendios destructivos.
- Fijar cualquier objeto que pueda caerse y ocasionar daños, como por ejemplo una estantería o calentador de agua.

Realice un inventario

Haga una lista de todo lo que posee en su vivienda. En caso de desastre, esta lista podría:

- Ayudarle a demostrar el valor de sus bienes si sus pertenencias sufren daños o destrucción.
- Aumentar la probabilidad de recibir un pago rápido y justo de la compañía de seguros por las pérdidas.
- Servir para documentar el reclamo de pérdidas en las deducciones de impuestos. Obtenga una póliza de seguro

Si es propietario:

Obtenga, como mínimo, la cobertura de reemplazo completo o del costo de reemplazo. Esto significa que será posible reemplazar la estructura de su vivienda hasta los límites especificados en la póliza.

Si alquila:

Compre un seguro para inquilinos. Éste cubre los bienes personales que sufran daño, destrucción o robo. El seguro del propietario no cubrirá los daños o pérdidas de los bienes que usted tenga. Además, considere pólizas que incluyan cobertura en caso de inundación para sus pertenencias. Si desea obtener información más detallada sobre cómo prepararse desde el punto de vista, solicite a la Cruz Roja local el folleto Before Disaster Strikes... How to Make Sure You're Financially Prepared (A5075)*, disponible sólo en inglés.

* Estos documentos se encuentran también en www.redcross.org/disaster/beprepared.

En caso de desastre

- Mantenga la calma y tenga paciencia.
- Siga los consejos de los funcionarios locales de emergencias.
- Escuche la radio o la televisión para estar al tanto de las noticias e instrucciones a seguir.
- Si el desastre ocurre cerca suyo, vea si hay heridos. Preste primeros auxilios y pida ayuda para las personas gravemente heridas.
- Si el desastre ocurre cerca de su casa mientras usted está allí, use una linterna para inspeccionar si hay daños. No encienda fósforos o velas ni interruptores eléctricos. Verifique que no haya incendios, cosas que corran peligro de incendiarse y otros peligros en el hogar. Huela para ver si hay escapes de gas, empezando por el calentador de agua. Si huele gas o sospecha que hay un escape, cierre la llave de paso principal del gas, abra las ventanas y saque a todos de la casa rápidamente.
- Cierre o desconecte cualquier otro servicio público (electricidad, agua, teléfono, etc.) que esté dañado.
- Encierre o amarre a los animales domésticos.
- Llame al contacto de la familia y no vuelva a usar el teléfono de nuevo salvo que sea una emergencia que pone en peligro la vida de alguien.
- Vea si sus vecinos están bien, en especial las personas que viven solas, de edad avanzada o con discapacidades.

Lo que podría ocurrir

Según lo aprendido de los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001, después de un ataque terrorista es posible que ocurra lo siguiente:

- Puede haber un número considerable de víctimas y daño en los edificios y la infraestructura de los mismos. Por eso es importante que los empleadores tengan actualizada la información sobre cualquier necesidad médica que usted tenga y los datos para comunicarse con los beneficiarios que haya designado.
- Debido a la naturaleza delictiva de un ataque terrorista, habrá una fuerte presencia de autoridades policiales en el ámbito local, estatal y federal.
- El personal y los recursos de salud y salud mental en las comunidades afectadas tal vez no den abasto.
- La cobertura masiva de los medios de comunicación, el gran temor de la gente y las repercusiones y consecuencias internacionales pueden continuar por un período prolongado.
- Es posible que se cierren los lugares de trabajo y las escuelas, y se impongan restricciones en los viajes nacionales e internacionales.
- Usted y su familia tal vez deban evacuar la zona, evitando caminos bloqueados para su seguridad.
- Las operaciones de limpieza luego de un desastre pueden durar muchos meses.

Evacuación

Si las autoridades locales le piden que abandone su hogar, tienen un buen motivo para hacerlo.

Hágalo de inmediato. Escuche la radio y la televisión y siga las instrucciones de los funcionarios locales de emergencias. Tenga en cuenta también estos simples consejos:

- Use camisas o camisetas de mangas largas, pantalones largos y zapatos resistentes para protegerse lo más posible.
- Lleve su equipo de suministros para desastres.
- Llévase a los animales domésticos con usted; no los deje abandonados. Los refugios públicos no aceptan animales domésticos, así que vaya a la casa de un familiar o amigo, o busque un hotel que permita animales.
- Cierre las puertas de su casa.
- Use las rutas de viaje que especifiquen las autoridades locales. No use atajos porque es posible que no pueda pasar por ciertas zonas o que éstas sean peligrosas.
- Manténgase alejado de cables de electricidad caídos.

Haga caso a las autoridades locales. Éstas le darán la información más precisa sobre lo que pasa en su zona. Lo más seguro es escuchar la radio y televisión locales y seguir las instrucciones.

Si está seguro de que tiene tiempo:

• Llame al contacto de la familia para avisar adónde va y cuándo espera llegar.
• Desconecte el agua y la electricidad antes de irse, si se lo indican. Deje ABIERTA la llave de paso del gas natural a menos que los funcionarios locales le indiquen lo contrario. Tal vez necesite el gas para calentar su casa o para cocinar, y sólo un técnico puede restaurar el servicio en su casa una vez que lo apague. (En una situación de desastre pueden tardar semanas en mandar a un técnico.)

Resguardo en el lugar donde se encuentra Si los funcionarios locales le aconsejan resguardarse en el lugar donde se encuentra (la frase en inglés es shelter in place), esto significa que debe quedarse en su casa o trabajo y refugiarse allí. Cierre con llave todas las ventanas y puertas exteriores. Apague todos los ventiladores y sistemas de calefacción y aire acondicionado. Cierre la compuerta de la chimenea. Recoja el equipo de suministros para desastres y asegúrese de que la radio funcione. Vaya a una habitación interna sin ventanas que esté por encima del nivel del suelo. En el caso de amenaza con sustancias químicas, es preferible ir a un piso alto dado que algunas sustancias químicas son más pesadas que el aire y pueden filtrarse en los sótanos aunque las ventanas estén cerradas. Selle las ranuras alrededor de la puerta y cualquier entrada de aire en la habitación con cinta adhesiva para tuberías. Siga escuchando la radio y la televisión hasta que le digan que todo está bien o que debe evacuar el lugar. Es posible que los funcionarios locales pidan la evacuación de determinadas zonas que corren mayor riesgo en su comunidad.

Otras medidas positivas que puede tomar

La transmisión televisiva de actos terroristas grabados en vivo que no han sido editados y de la reacción de la gente a éstos pueden ser muy perturbadores, en particular para los niños. Recomendamos que los niños no vean las noticias en televisión sobre estos acontecimientos, en particular si muestran las mismas imágenes una y otra vez. Los niños pequeños no se dan cuenta de que se trata de la repetición de una filmación de video y creen que lo que pasó está volviendo a ocurrir una y otra vez. Sin embargo, escuchando la radio y televisión locales tendrá la información más precisa proveniente de las autoridades responsables de la localidad sobre lo que está pasando y lo que debe hacer. Así que túrnese con otros adultos de la casa para escuchar las noticias.

Otra forma útil de prepararse es aprender primeros auxilios básicos.

Para inscribirse en un curso de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP), comuníquese con la Cruz Roja Americana local. En una emergencia, tendrá que atender sus propias necesidades primero y luego considerar dar primeros auxilios a las personas que estén a su alrededor. De ser necesario, esto incluye ayudar a personas heridas a evacuar un edificio. Es probable que las personas que puedan haber tenido contacto con un agente biológico o químico tengan que pasar por un proceso de descontaminación y recibir atención médica. Escuche las instrucciones que las autoridades locales comuniquen por radio o televisión para determinar las medidas que necesitará tomar para protegerse a usted mismo y a su familia. Es probable que los servicios de emergencia estén desbordados, así que llame al 9-1-1 sólo en caso de emergencias que ponen en peligro la vida de las personas.

Nivel elemental de primeros auxilios

Si se encuentra con alguien herido, ponga en práctica los siguientes pasos de emergencia: Revisar-Llamar-Atender. Revise el lugar para ver si es seguro para acercarse. Luego revise a la víctima para ver si está consciente y si existen condiciones que ponen su vida en peligro. Alguien que tiene una condición que pone su vida en peligro, como por ejemplo la falta de respiración o el sangrado grave abundante, requiere atención inmediata de un socorrista capacitado y puede necesitar tratamiento médico profesional. Llame o pida a alguien que llame para solicitar ayuda. Sin embargo, hay algunas medidas que puede tomar para atender a alguien que está herido pero cuya vida no está en peligro.

Controle el sangrado

- Cubra la herida con un apósito, y presione firmemente contra la herida (haciendo presión directa).
- Eleve la parte lesionada por encima del nivel del corazón, pero sólo si cree que no hay ningún hueso roto.
- Cubra el apósito enrollándolo con una venda.
- Si el sangrado no cesa:
 - Aplique más apósitos y vendas.
 - Presione la arteria contra el hueso en un punto de presión.
- Dé atención para estado de shock.

Dé atención para estado de shock

- Procure que la víctima no tenga demasiado frío o calor.
- Elévele las piernas unas 12 pulgadas (sólo si cree que no tiene huesos rotos).
- No le dé comida ni bebida a la víctima.

Dé atención para quemaduras

- Detenga la quemadura enfriando la zona quemada con grandes cantidades de agua fresca.
- Cubra la quemadura con un apósito seco y estéril. Dé atención para lesiones de músculos huesos y articulaciones
- No mueva la parte lesionada.
- Coloque hielo o una compresa helada para controlar la hinchazón y aliviar el dolor.
- Evite cualquier movimiento o actividad que cause dolor.
- Si tiene que mover a la víctima porque el lugar se vuelve peligroso, trate de inmovilizar la parte lesionada.

Esté al tanto de la exposición biológica o radiológica

- Preste atención a las noticias de la radio y televisión locales para tener la información más precisa de las autoridades gubernamentales y médicas responsables y para saber lo que está pasando y las medidas que debe tomar.
- Los sitios en Internet que se incluyen al final de este folleto ofrecen más información sobre cómo protegerse de la exposición a sustancias peligrosas de origen biológico o radiológico.

Reduzca riesgos al dar atención

El riesgo de contraer una enfermedad al dar primeros auxilios es extremadamente bajo. Sin embargo, para reducir el riesgo aun más:

- Evite el contacto directo con sangre y otros fluidos del cuerpo.
- Use equipo de protección, como por ejemplo guantes desechables y barreras de respiración de salvamento.
- Dentro de lo posible, lávese bien las manos con agua y jabón inmediatamente después de dar atención.

Es importante estar preparado para una emergencia y saber cómo dar atención de emergencia.

Para obtener más información

Todas estas recomendaciones sirven para cualquier problema que pueda surgir. Para obtener más información sobre cómo prepararse para un desastre y para estar a salvo cuando ocurra, o para inscribirse en un curso de primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y desfibrilador externo automatizado (DEA), por favor comuníquese con la Cruz Roja Americana local. Busque bajo "American Red Cross" en su guía telefónica o bajo "Your Local Chapter" en www.redcross.org.

Para obtener información sobre los planes especiales de respuesta ante desastres y otras emergencias en su comunidad, comuníquese con la oficina local de administración de emergencias.

Para obtener información sobre lo que un negocio puede hacer para proteger a sus empleados y clientes y hacer planes para continuar con la actividad comercial, vea en Internet www.redcross.org/services/disaster/beprepared o solicite copias a la Cruz Roja Americana local de las publicaciones en inglés Emergency Management Guide for Business and Industry y Preparing Your Business for the Unthinkable.

From the American Red Cross
www.redcross.org