

# READY ANCHORAGE



## MI PLAN DE

NOMBRE:

TELÉFONO:

NOTAS:

EMERGENCIA



Gestión de  
Emergencia  
Comisionado  
Joseph J. Esposito

**NYC**

Esta guía se adaptó con el  
permiso de la Gestión de  
Emergencia de la Ciudad de  
Nueva York  
Versión de abril de 2017

## MI INFORMACIÓN

Complete con letra de imprenta. Si está viendo esta guía en formato PDF, haga clic en las áreas destacadas para escribir la información.

Nombre:	
Domicilio:	
Teléfono diurno:	
Teléfono nocturno:	
Teléfono móvil:	
Correo Electrónico:	

Existen tres pasos básicos para estar preparado para cualquier emergencia:



## HAGA UN PLAN



## RECOLECTE SUMINISTROS



## OBTENGA INFORMACIÓN

Piense en cómo las emergencias pueden afectarle. Las emergencias pueden variar desde caídas en el hogar a incendios caseros hasta terremotos. Use esta guía para enumerar lo que podría necesitar durante una emergencia.

Complete las secciones que correspondan con sus necesidades.



No enfrente una emergencia a solas. Pídale al menos a dos personas que estén en su red de apoyo de emergencia: familiares, amigos, vecinos, cuidadores, compañeros de trabajo o miembros de grupos comunitarios. Recuerde que pueden ayudarse y confortarse los unos a los otros durante las emergencias.

Durante una emergencia, nuestra red debería:

- Mantenerse en contacto.
- Saber en dónde encontrar los suministros de emergencia.
- Saber cómo operar equipo médico y ayudar a trasladarse a un lugar seguro.

### Contactos de la red de apoyo de emergencia:

Nombre/Parentesco:	
Teléfono (hogar/trabajo/móvil):	
Correo Electrónico:	
Nombre/Parentesco:	
Teléfono (hogar/trabajo/móvil):	
Correo Electrónico:	

Elija a un amigo o pariente fuera de su área cuya familia o amigos pueda llamar durante un desastre. Si las líneas de teléfono locales están ocupadas, podría ser más fácil hacer llamadas de larga distancia. Este contacto externo puede ayudarlo a comunicarse con las personas de su red.

### Contacto fuera del área:

Nombre/Parentesco:	
Teléfono (hogar/trabajo/móvil):	
Correo Electrónico:	

# DESARROLLE UN PLAN

## Información Médica y de Salud

Haga un plan que se ajuste a sus necesidades. Hable con sus médicos, farmaceutas y otros proveedores de atención médica acerca de sus necesidades específicas y cómo satisfacerlas ante una emergencia.

Haga una fotocopia de sus contactos de emergencia y su información médica; manténgala en su cartera o bolso en todo momento.

## Información de salud vital e importante:

Alergias:	
Otras condiciones médicas:	
Medicamentos esenciales y sus dosis diarias:	
Prescripciones de anteojos:	
Grupo sanguíneo:	
Dispositivos de comunicación:	
Equipo:	
Plan de seguro médico:	
Hospital preferido:	
Número del Individuo/ Número del Grupo:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Médico/Especialista:	
Teléfono:	
Farmacia:	
Domicilio:	
Ciudad:	
Teléfono/fax:	

Las emergencias de salud pública pueden variar desde calor extremo hasta brotes de enfermedades. Estos riesgos pueden afectar a todos. En caso de una emergencia de salud:

- Quédese en casa si se siente enfermo.
- Si tiene síntomas graves o si estos están agudizándose, acuda inmediatamente a la sala de emergencia del hospital o llame al 911.
- Lave sus manos frecuentemente con jabón o con limpiadores a base de alcohol formulado.
- Sintonice las estaciones de televisión y radio locales para obtener los anuncios de los oficiales de salud.
- **Comunicación**  
Incluya la comunicación en su plan.

Dedique el tiempo ahora para planear cómo va a hablar con sus amigos o con los trabajadores de emergencia durante un incidente. Durante una emergencia, las vías de comunicación cotidianas podrían estar afectadas por cambios en el ambiente, ruido, interrupciones del servicio o confusión. Su plan de emergencia debe incluir maneras alternativas en las que se puede comunicar con otros.

- Si padece discapacidad auditiva total o parcial, practique maneras alternas para comunicar sus necesidades a través de gestos, tarjetas de notas, mensajes de textos u otros medios.
- Si padece de discapacidad visual total o parcial, esté preparado para explicarles a otros la mejor manera de guiarle.

## Comuníquese con otros

Escriba frases cortas que puedan ayudarlo durante una emergencia. Puede emplear tarjetas escritas con antelación o mensajes de texto para compartir información con su red de apoyo o con los equipos de respuesta de emergencias durante una situación estresante o incómoda. Puede que no tenga tiempo suficiente para transmitir su mensaje. Las frases pueden incluir:

- Puede que se me haga difícil entender lo que me está diciendo. Por favor, hable lentamente y use lenguaje simple o imágenes.
- Utilizo un dispositivo para comunicarme.
- Tengo discapacidad auditiva y utilizo el lenguaje de señas americano.
- Por favor, escriba las direcciones.
- Yo hablo [escriba el lenguaje a continuación].

Las frases que escriba con antelación deberían aplicar para las emergencias dentro y fuera de su hogar. Asegúrese de tenerlas con usted en todo momento. Si tiene dificultades, pídale ayuda a su familia, amigos o cuidadores.

**A continuación, hay espacio para que usted escriba sus propias frases:**


## Lugares de encuentro

Conozca en dónde se encontrará con su familia, amigos o cuidadores luego de una emergencia. Elija dos lugares para reunirse: uno justo afuera de su hogar y otro afuera de su vecindario, tal como una biblioteca, centro comunitario o lugar de culto.

Acostúmbrese a aprender las salidas cada vez que se encuentre en un nuevo lugar (por ejemplo, en el centro comercial, restaurante, cine).

Lugar de reunión cerca del hogar:	
Domicilio:	
Lugar de reunión fuera del vecindario:	
Domicilio:	
Comisaría de policía local:	
Teléfono y domicilio:	

- Evacúe inmediatamente si su vida está en peligro.
- Evacúe inmediatamente si huele gas o si ve humo o fuego.
- Llame al 911 si necesita asistencia de emergencia.
- Recuerde sintonizar la radio local y las estaciones de televisión para obtener la información de emergencia más reciente.



## Conozca en dónde se quedará

Elija amigos o familiares con los cuales se pueda quedar en caso de que no pueda permanecer en su hogar.

### Me puedo quedar con:

Nombre/Parentesco:	
Domicilio:	
Teléfono (hogar/trabajo/móvil):	
Correo Electrónico:	
Nombre/Parentesco:	
Domicilio:	
Teléfono (hogar/trabajo/móvil):	
Correo Electrónico:	

Practique regularmente cómo evacuar con los miembros de su hogar (incluidas las mascotas y animales de servicio) y considere diferentes situaciones a las que se pueda enfrentar como vías o salidas bloqueadas.

Se le urge a todos los habitantes de los edificios a prueba de incendios a hacer lo siguiente en caso de incendio:

#### Si el incendio es en su apartamento:

- Retírese inmediatamente y cierre la puerta al salir.
- Llame al 911 una vez que esté fuera del apartamento.

#### Si el incendio no es en su apartamento:

- Quédese en su apartamento.
- Llame al 911; hágale saber al operador que usted está ahí.
- Mantenga cerrada su puerta. Si el humo está entrando en su apartamento, ponga una toalla mojada debajo de su puerta.

## Transporte

Esté preparado para hacer otros planes de transporte si los autobuses u otros modos de transporte no están funcionando. Inscríbase en Nixle, el programa gratis oficial de comunicación de emergencia de Anchorage, para más información acerca de los eventos de emergencia y cambios a los servicios importantes de la ciudad.

Autobús alternativo:	
Medio alternativo de transporte:	
Otro:	
Llamaré a (amigo):	
Teléfono (hogar/trabajo/móvil):	
Servicio de taxis:	
Teléfono:	

**Recuerde:** si necesita evacuar su hogar durante una emergencia y necesita asistencia, llame al 911.

Si se emite una orden de evacuación, evacúe como se le indica. Permita tiempo de viaje adicional y considere sus necesidades.

No olvide llevarse sus mascotas domesticadas.

Las personas con discapacidades u otras necesidades funcionales o de acceso que no tengan otras opciones para evacuar de manera segura, pueden llamar al 911 para solicitar asistencia de transporte.

Dependiendo de su necesidad, usted será llevado a:

- Un centro de evacuación de fácil acceso en un vehículo de fácil acceso, O
- Un hospital fuera de la zona de evacuación en una ambulancia.

# DESARROLLE UN PLAN

Si recibe ayuda por parte de los servicios de emergencia, no podrá solicitar transporte a una dirección específica.

Evacúe antes si depende de ascensores para salir de su edificio. Puede que los ascensores no estén funcionando o puede que no estén disponibles en todo momento.

Mi plan de evacuación

## Refugio

Si la emergencia lo obliga a evacuar o le impide que se quede en su casa, considere ir a un hotel, a la casa de un amigo o familiar o a un refugio.

**PUEDE** que se establezcan refugios de emergencias en escuelas, edificios de la ciudad y lugares de adoración. Los refugios proporcionan alimentos, agua y suministros BÁSICOS. Esté preparado para llevar consigo artículos que necesite, incluyendo equipo especial (por ejemplo, oxígeno, ayudas de movilidad, baterías, etc.). Los miembros de la familia o los miembros de su red de apoyo de emergencia pueden ir con usted al refugio.

Si tiene mascotas, lleve a su mascota a una perrera o con amigos o familiares fuera del área de evacuación. Si no pudiera hacer esto, se establecerán refugios de animales luego de la evacuación inicial. **Traiga suministros para atender a su mascota, incluyendo comida, correas, transportador para mascotas y medicamentos.**

Traiga suministros para limpiar los desechos de su animal. Solo se permitirán las mascotas registradas. Siempre se permitirán los animales de servicio.

Los refugios no se determinan con antelación debido a la naturaleza de los desastres (terremotos, clima extremo) que hace imposible que se sepa lo que se puede usar luego de un desastre.

Todos los miembros de su hogar deberían tener un bolso para emergencias: un conjunto de cosas que quiere tener cuando tenga que salir a toda prisa. Su bolso para emergencias debe ser resistente y fácil de llevar, como un morral o una maleta pequeña con ruedas.

**Marque los artículos que ya tiene y añada los que necesitará:**

- Agua embotellada y comida no perecedera, como barras de granola
- Copias de sus documentos importantes en un contenedor a prueba de agua (por ejemplo, tarjetas de seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, identificación con foto, prueba de residencia, certificados de matrimonio y nacimiento, copias de tarjetas de crédito y tarjetas de cajeros automáticos).
- Linterna, radio AM/FM operada por baterías o por manivela y baterías extra.
- Lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis.
- Información de contacto de los miembros de su hogar y de los miembros de su red de apoyo.
- Efectivo, en billetes de poca denominación.
- Bloc de notas y un bolígrafo.
- Equipo médico de respaldo (ejemplo: lentes, baterías) y cargadores.
- Kits de reparación de neumáticos en aerosol o inflador de neumáticos para reparar los neumáticos pinchados de las sillas de ruedas o scooters.
- Suministros para su animal de servicio o mascota (por ejemplo, comida, agua extra, recipiente, correa, artículos de limpieza, registros de vacunas y medicamentos).
- Cargadores portátiles de celulares.
- Otros artículos personales:





## PREPARE UN KIT DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

En algunas emergencias, como tormentas de nieve u olas de calor, podría tener que quedarse en casa. Un kit de suministros de emergencia debería tener suficientes suministros para siete días.

**Marque los artículos que ya tiene y añada los que necesitará:**

- Un galón de agua potable por persona por día.
- Comida enlatada no perecedera lista para comer y un abrelatas manual.
- Kit de primeros auxilios.
- Medicamentos y una lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis.
- Linterna, radio AM/FM operada por baterías o por manivela y baterías extra o radios a cuerda que no necesitan baterías.
- Barras luminosas.
- Silbato o campana.
- Equipo médico de respaldo, si es posible (ejemplo, oxígeno, medicamentos, baterías de scooter, prótesis auditivas, ayudas de movilidad, lentes, máscaras y guantes).
- Estilo y números de serie de los dispositivos médicos (tales como marcapasos) e instrucciones de uso.
- Otros artículos:


Considere añadir artículos que podría necesitar en emergencias como tormentas de nieve u olas de calor.

**Suministros para clima de invierno:**

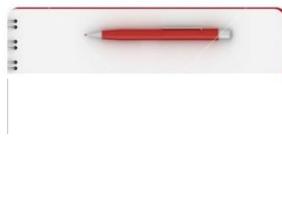
- Mantas, sacos de dormir, papel periódico extra para aislar.
- Guantes, medias y bufandas extras; gorros, equipo de lluvia y ropa extra.
- Otros artículos:


**Suministros para clima caliente:**

- Ropa ligera y holgada.
- Bloqueador solar (de al menos SPF 15).
- Suministros de preparación de comidas de emergencia en caso de un apagón, tales como platos, vasos y utensilios desechables.


**Si tiene un vehículo, considere preparar un kit de suministros de emergencia para mantenerlo en el auto que incluya:**

- Un saco de arena o arena para gatos para que las ruedas logren tracción y una pala pequeña.
- Un juego de cadenas para neumáticos y alfombrillas de tracción.
- Una llave de cruceta y un gato que funcione, neumático de repuesto.
- Espátula para parabrisas y escoba.
- Herramientas pequeñas (pinzas, llave, destornillador).
- Cables para hacer puente de batería de auto.
- Un pedazo de tela de un color brillante para utilizar como bandera y bengalas o triángulos reflectantes.







### Consideraciones especiales

- Considere añadir artículos a sus suministros de emergencia que se ajusten a sus necesidades, incluyendo necesidades médicas o de dieta.
- Si depende de un equipo médico electrónico, contacte a su compañía de suministros médicos para obtener más información acerca de una fuente de electricidad de respaldo.
- Si depende de electricidad para un equipo de soporte vital, pregúntele a su compañía de suministro si su equipo médico que depende de electricidad califica para que usted sea considerado como un cliente con equipo de soporte vital. Aunque registrarse es un paso importante, usted debería tener una fuente de electricidad de respaldo, tal como una batería o un tanque de oxígeno que no necesite electricidad.
- Si depende de oxígeno, hable con su proveedor de oxígeno acerca de los reemplazos de emergencia.
- Si recibe tratamientos críticos, tal como diálisis o quimioterapia, hable con su proveedor acerca de cómo puede continuar recibiendo estos tratamientos durante una emergencia.



Todos deberían estar siempre alertas y estar preparados para lo inesperado. En caso de que suceda un ataque terrorista que cause un desastre natural, es importante que siga los siguientes pasos para protegerse.

**Escuche a los oficiales de emergencia para recibir instrucciones y decidir si evacúa o se mantiene en su lugar:**

- Si se le pide que evacúe, salga lo más pronto posible. Manténgase cerca del suelo si es posible. Si está montado en un medio de transporte tal como un autobús, el subterráneo o tren y se le indica que debe evacuar, recuerde escuchar las instrucciones dadas por el personal u otros equipos de respuesta de emergencia.
- Si se le pide que se mantenga en donde está o que se “refugie en donde está”, no salga hasta que se le indique lo contrario. Cierre puertas y selle ventanas, ductos de ventilación y chimeneas.

**Esté alerta y actúe.**

Esté siempre atento a sus alrededores. Si se da cuenta de algo fuera de lo ordinario, no lo mantenga en secreto; asegúrese de reportarlo.

- Si ve o escucha cualquier actividad sospechosa, llame al 911.
- Si ve equipaje o bolsas abandonadas en autobuses o áreas públicas, llame a PeopleMover o al Departamento de Policía de Anchorage (Anchorage Police Department, APD).
- Si recibe correo sospechoso, no lo toque. Llame al 911. Si tocó el paquete, lave sus manos con agua y jabón inmediatamente.

**¡UNA VEZ QUE COMPLETÓ ESTA GUÍA  
YA ESTÁ LISTO PARA ANCHORAGE!  
¡FELICITACIONES!**



## RECURSOS DE ANCHORAGE

**Municipio de Anchorage**  
**Oficina de Gestión de Emergencias**  
[http://www.muni.org/Departments/OEM/Pages/  
default.aspx](http://www.muni.org/Departments/OEM/Pages/default.aspx)

**Estado de Alaska: División de Seguridad  
Nacional y Gestión de Emergencia (Division of  
Homeland Security and Emergency  
Management, DHS&EM)**  
<https://ready.alaska.gov/>

## MANTÉNGASE INFORMADO

### Departamento de Policía de Anchorage

Facebook <https://www.facebook.com/APDInfo>

Twitter <https://twitter.com/APDInfo>

Sitio web del municipio <http://www.muni.org/departments/police/pages/default.aspx>

### Departamento de Bomberos de Anchorage

Facebook <https://www.facebook.com/pages/The-Anchorage-Fire-Department>

Twitter <https://twitter.com/afdinfo>

Sitio web del municipio <http://www.muni.org/departments/fire/pages/default.aspx>

### Oficina de Gestión de Emergencias

Facebook <https://www.facebook.com/AnchorageOEM>

Twitter [https://twitter.com/Anchorage\\_OEM](https://twitter.com/Anchorage_OEM)

Sitio web del municipio <http://www.muni.org/departments/oem/pages/default.aspx>

Línea de condiciones de emergencia: 907-343-4701

### Medios de comunicación locales

Alaska Dispatch News

<http://www.adn.com/>

KFQD Radio (750 AM/103.7 FM)

<http://www.kfqd.com/>

KNBA Radio (90.3 FM)

<http://knba.org/>

KOAN Radio (1080 AM/95.1 FM)

<http://www.1080koan.com/>

KTUU Channel 2 TV (NBC)

<http://www.ktuu.com/>

KTVA Channel 11 TV (CBS)

<http://www.ktva.com/>

KYUR Channel 13 TV (ABC)

<http://www.youralaskalink.com/>

## SERVICIOS PÚBLICOS

### **Electricidad de Chugach**

Reporte un corte de energía eléctrica

En Anchorage: 907-762-7888

<http://www.chugachelectric.com/>

### **Luz y Electricidad Municipal (Municipal Light & Power, ML&P)**

Reporte un corte de energía eléctrica

En Anchorage: 907- 279-7671

<http://www.mlandp.com/>

### **ENSTAR**

Compañía de Gas Natural

Anchorage: 907-277-5551

Reporte una posible filtración de gas

1-844-SMELL GAS (1-844-763-5542)

Si su vida o su propiedad están en peligro llame al 9-1-1

<https://www.enstarnaturalgas.com/>



### PROVEEDORES DE SERVICIO SIN FINES DE LUCRO

#### ■ Cruz Roja Estadounidense de Alaska

235 East 8th Avenue, Suite 200

Anchorage, AK 99501

Teléfono: 907-646-5400

<http://www.redcross.org/local/alaska>

#### ■ Las Tropas del Ejército de Salvación en Anchorage

1701 C. Street, Anchorage, Alaska 99501

Teléfono: 1-800-SAL-ARMY

<http://anchorage.salvationarmy.org/>

#### ■ Alaska 2-1-1

Conéctese, obtenga respuestas. La ayuda comienza aquí.

Llame al 2-1-1 o al 1-800-478-2221 de lunes a viernes desde las 8:00 a.m. a las 5:00 p.m. o visite nuestro sitio web las 24 horas del día, los 7 días de la semana cuando necesite ayuda para encontrar ayuda. Es gratis y confidencial.

Alaska 2-1-1 es un servicio de United Ways of Alaska

### MIS RECURSOS

Añada sus propios recursos importantes y números de teléfono aquí.


Utilizado con el permiso de ReadyNewYork

*A la Gestión de Emergencia de la Ciudad de Nueva York le gustaría dar gracias a los miembros del Grupo de Asesoría de Necesidades Funcionales y de Acceso por su arduo trabajo en este proyecto.*

# ¡OBTENGA NOTIFICACIONES! ¡OBTENGA NIXLE!

Inscríbase GRATIS en el sistema oficial de notificación de emergencia de Anchorage en [Nixle.com](http://Nixle.com) o al enviar un mensaje de texto con su código postal al municipio de Anchorage al 888-777



¿Le gustaría recibir alertas por parte de sus agencias locales?

**ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON SU  
CÓDIGO POSTAL AL 888777 PARA INSCRIBIRSE**

Reciba alertas por



Clima  
inclemente



Actividades  
criminales



Tráfico  
congestionado



Personas  
desaparecidas



Eventos  
locales

# NOTAS