

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Preparación ante desastres durante la pandemia de COVID-19

Estamos pasando momentos difíciles a medida que enfrentamos los impactos de la pandemia de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19). Es probable que el COVID-19 esté con nosotros durante un largo tiempo, y es por eso que debemos prepararnos de manera algo diferente para otros desastres que puedan afectar a nuestras comunidades. Es difícil pensarlo, pero otros desastres, como huracanes e incendios forestales, aún pueden suceder.

Saber qué peligros pueden afectar a su comunidad y aprender qué hacer antes, durante, y después de cada uno lo ayudará a estar a salvo y a fortalecer su capacidad de adaptación para que pueda recuperarse o “levantarse” rápidamente. Existen acciones que puede tomar para prepararse a la vez que se protege del COVID-19 durante un desastre. Use esta guía para ayudarlo a planificar.

### ¿Qué desastres podría enfrentar?

Algunos desastres, tales como inundaciones o incendios domésticos, pueden ocurrir en cualquier lugar. Otros, incluyendo terremotos y huracanes, son más comunes en determinadas regiones. Para entender sus riesgos locales:

- Use el [mapa interactivo de la Cruz Roja Americana](#) para identificar los posibles desastres en su área. Familiarícese con las acciones que puede tomar para mantenerse a salvo revisando la [Biblioteca de emergencia de la Cruz Roja Americana](#). Descargue la aplicación gratuita [Emergencia - Cruz Roja Americana](#) para obtener consejos de seguridad (busque “American Red Cross” en las tiendas de aplicaciones).
- Conozca el plan de respuesta de su comunidad para cada desastre y determine si estos planes han sido adaptados al COVID-19. Obtenga información de contacto de los [gobiernos y las agencias](#) estatales, locales y tribales y de las [agencias de gestión de emergencia estatal](#).

### ¿Cómo cubriré mis necesidades básicas en un desastre durante la pandemia?

Los desastres pueden causar desafíos repentinos como el corte de la energía eléctrica, bloqueo de caminos, interrupción de la respuesta de los servicios de emergencias y el cierre de tiendas y farmacias durante un período de tiempo extendido. El COVID-19 agrega un problema más a esta situación compleja. Prepárese ahora para tener habilidades esenciales y poder tener cubiertas sus necesidades básicas.

- **Aprenda habilidades que salvan vidas, como primeros auxilios y RCP.** La Cruz Roja Americana tiene una variedad de [clases en línea](#) para aprender estas habilidades. También puede descargarla aplicación de [Primeros Auxilios](#) (busque “American Red Cross” en las tiendas de aplicaciones).
- **Arme dos kits de suministros de emergencia y tenga suministro de medicamentos recetados para un mes.** Comience con esta [lista de suministros básicos](#). Personalice su kit para cubrir sus necesidades. Incluya desinfectante y artículos de higiene como jabón y desinfectantes para manos para protegerse contra el COVID-19. Puede que algunos suministros será difíciles de conseguir, y la disponibilidad será menor durante un desastre, por eso comience a recolectar suministros ahora.
  - **Kit para quedarse en casa (suministros de emergencia para 2 semanas):** Incluya todo lo que necesita para quedarse en casa durante al menos dos semanas con artículos tales como alimentos, agua, suministros de limpieza y desinfectante, jabón, productos de papel y artículos de higiene personal.
  - **Kit de evacuación (3 días de suministros en una “bolsa de evacuación”):** El segundo kit debe ser una versión liviana y más pequeña que pueda llevar con usted si debe salir de su hogar rápidamente. Incluya todo lo que necesita para abastecerse por sí mismo durante tres días de alimentos, comida, artículos de higiene personal, suministros de limpieza y desinfectante que pueda usar si está fuera de casa (pañuelos de papel, desinfectante de manos con 60% de alcohol y toallas de desinfección). Asegúrese que tiene [tapabocas de tela](#), tales como mascarillas y bufandas, para todas las personas en su hogar que puedan llevar uno de manera segura. Los tapabocas de tela no reemplazan al distanciamiento social físico. Continúe manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies entre usted y los demás en público. No se deben colocar tapabocas de tela en niños pequeños menores de 2 años, una persona que tenga dificultad para respirar, o que no pueda sacarse el tapabocas sin asistencia.
  - **Un suministro de medicamentos recetados que le dure 1 mes así también como medicamentos de venta libre, como jarabes para la tos y medicamentos para reducir la fiebre y suministros o equipamiento médico.** Mantenga estos artículos juntos en un contenedor separado para que pueda llevárselos si tiene que evacuar.

## ¿Cómo planifico para un desastre durante una pandemia?

**Planifique lo que hará antes, durante y después de cada tipo de desastre.** Las diferentes emergencias requieren diferentes acciones para mantenerse seguro.

- Revise la [Biblioteca de emergencia de la Cruz Roja Americana](#) para listas de verificación e información de seguridad.
- Descargue la aplicación gratuita [Emergencias - Cruz Roja Americana](#) para consejos de seguridad, alertas climáticas y más.
- Obtenga información precisa acerca de cómo protegerse y proteger a sus seres queridos del COVID-19 de los CDC en [cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html) y la Cruz Roja Americana en [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus).

### **Asegúrese de que puede enterarse rápidamente acerca de un peligro.**

Tenga acceso a alertas climáticas y notificaciones comunitarias. Asegúrese que puede recibir notificaciones oficiales incluso durante una pérdida de energía. Siga siempre las instrucciones de su estado y autoridades locales.

- Regístrese para recibir las alertas de emergencia gratuitas que su comunidad pueda ofrecer. Considere comprar una radio a baterías o descargar la aplicación gratuita [Emergencia - Cruz Roja Americana](#).
- Sepa qué tipo de notificaciones esperar y qué hacer cuando las reciba. Por ejemplo, un aviso para estar “en guardia” significa que debería estar listo para actuar; una “alarma” significa que debe tomar acción de inmediato.
- Conozca las señales naturales de alarma de un peligro, puede que no siempre reciba una alerta oficial.
- Debido al COVID-19, debe mantenerse actualizado acerca de la información y restricciones de sus autoridades de salud pública local y estatal ya que esto puede afectar sus acciones y recursos e instalaciones disponibles.

**¿Quedarse o irse?** Algunos desastres requieren que se quede dónde está para mantenerse seguro. Otros desastres requieren que vaya a otro lado para mantenerse seguro. Si necesita ir a otro lado, piense acerca de estas preguntas:

- ¿Dónde iré?
- ¿Cómo llegaré allí?
- ¿Dónde me quedaré?
- ¿Cómo puedo ayudar a protegerme del COVID-19?
- ¿Qué llevaré conmigo?

Por ejemplo, en el caso de un [huracán](#) o un [incendio forestal](#) puede que necesite dejar su hogar rápidamente y viajar a un lugar seguro fuera del área afectada. Si las autoridades le aconsejan que evacúe, esté preparado para irse inmediatamente con su kit de evacuación (“bolso de evacuación” de suministros de emergencia).

- Planifique ahora si necesitará ayuda para irse o si necesitará compartir el transporte.
- Pregunte a amigos o familiares fuera de su área si puede quedarse con ellos. Hable y vea si tienen síntomas de COVID-19 o si tienen gente en sus hogares con un riesgo mayor de sufrir una enfermedad grave. Si tienen síntomas o personas con riesgo mayor en su hogar, realice otros arreglos. Hable con hoteles, moteles y campings para ver si están abiertos. Averigüe si su agencia de gestión de emergencias local ha adaptado sus planes de refugios.
- Si tiene que evacuar, tenga un plan para saber a dónde irá (familiares, amigos) y sepa qué recursos de refugio se encuentran disponibles en su comunidad a través de aplicaciones de emergencia o mensajería de funcionarios locales de gestión de emergencias.

## Si me separo de mi familia, ¿cómo me reconectaré con ellos?

Cree un plan para reconectarse con sus seres queridos si las redes están caídas. Tenga una batería de respaldo para cargar su teléfono celular.

- Complete una [tarjeta de contacto](#) para cada miembro de su hogar, y asegúrese que la llevan con ellos.
- Los mensajes de texto funcionan bien. Puede que sea posible enviar un mensaje de texto cuando no pueda realizar una llamada.
- Designe a un contacto fuera de la ciudad que pueda ayudar a los miembros de su hogar a reconectarse. Puede ser más fácil comunicarse con gente fuera del área afectada.
- Planifique un lugar de reunión para poder reconectarse cuando sea seguro hacerlo:
  - En una ubicación específica a una distancia segura de su hogar para un incendio doméstico.
  - Fuera de su vecindario, en caso de que no pueda regresar a su casa o si debe evacuar.
- Familiarícese con el sitio web [Safe & Well \[Sano y salvo\] de la Cruz Roja Americana](#) en caso que necesite ayuda para reconectarse.

## ¿Qué documentos críticos necesito recuperar rápidamente?

Tener documentos importantes lo ayudará a comenzar a recuperarse rápidamente luego del desastre. Ponga a resguardo registros personales, financieros, de seguro, médicos y otros. Los documentos importantes incluyen:

- Certificados de nacimiento, pasaportes, tarjetas de seguro social
- Fotos digitales actuales de sus seres queridos actualizadas cada seis meses, especialmente las de los niños
- Documentos de pólizas de seguros, escrituras, hipotecas, arrendamientos y préstamos
- Lista de medicamentos, alergias y equipamiento médico.
- Fotografías de posesiones valiosas que pueda querer incluir en un reclamo de segur.

Para información detallada sobre planificación financiera para un desastre, vea [Desastres y Planificación financiera](#) y [Kit de primeros auxilios para emergencias financieras](#).