



¿ESTÁ PREPARADO PARA UN DESASTRE?

Los desastres pueden suceder en cualquier momento, con o sin aviso. Pueden ser resultado de incidentes ocasionados por el humano, como ataques terroristas, o eventos naturales, como inundaciones o tormentas de hielo. La historia de Vermont demuestra que ninguna comunidad es inmune a los efectos de un desastre, por esto es tan importante adoptar medidas ahora para prepararse.

Esta guía destaca algunas de las medidas que puede tomar ahora para prepararse usted mismo y a su familia, negocio y comunidad.

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Todos los miembros de la familia deben saber qué hacer en caso de emergencia. Llenen este plan juntos y revísenlo frecuentemente. Si tiene hijos, hable sobre los procedimientos de emergencia y evacuación con la guardería o escuela.

Es importante que conozca el número de emergencia local, en caso de que falle el sistema 911. Prepare lo siguiente y mantenga el documento donde los miembros de su familia puedan encontrarlo.

9-1-1 y número de emergencia local de respaldo:

Dirección de la residencia:

Teléfono de la residencia:

Teléfono del padre:

Teléfono del padre:

Vecino de confianza:

Ubicación del refugio de emergencia más cercano:

Familiar que esté fuera del estado (para comunicarse con esta persona si la familia se separa durante una emergencia. Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que llamar en la ciudad, por esto, un contacto que esté fuera de la ciudad puede estar en mejor posición para comunicarse con los miembros de la familia separados):

Trabajo del padre/madre:

Trabajo del padre/madre:

Los mensajes de texto frecuentemente pueden superar las interrupciones de la red, incluso cuando no se pueden hacer llamadas telefónicas.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES

- Identifique a un amigo o familiar que esté en otro estado y que pueda coordinar las comunicaciones en caso de que su familia se separe.
- Hable con los directores de la guardería o de la escuela de sus hijos sobre su plan de desastres.
- Prepare un kit de suministros para desastres, con elementos de emergencia, que incluya, entre otros:
 - Linterna con baterías de repuesto
 - Silbato para hacer señales de emergencia
 - Radio portátil a baterías con baterías de repuesto
 - Kit y manual de primeros auxilios
 - Alimentos y agua para tres días
 - Abrelatas manual
 - Medicamentos esenciales al menos para siete días
 - Efectivo y tarjetas de crédito
- Determine los documentos financieros que debe llevar consigo si tiene que evacuar, y determine si también debe incluir su chequera. Es importante tener acceso a dinero, ya que posiblemente tenga que seguir pagando sus facturas y cubrir el costo de alimentos y refugio.
- Haga una lista de los medicamentos recetados y las dosis que actualmente toma. Incluya la información de contacto de sus médicos y farmacéutico, y detalles sobre su
- régimen de medicamentos e historia médica.
- Conozca la ubicación de los refugios, y los puntos y rutas de evacuación de su comunidad.
- Haga una evaluación de riesgos de su vivienda, y mitigue los que identifique.
- Hable con sus hijos sobre lo que deben hacer durante las emergencias.

- Mantenga una lista de los números de teléfono importantes cerca del teléfono y enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 911.
- Compre una radio del tiempo de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA) con función de alerta sonora, para mantenerse informado sobre el clima severo y otra información importante. Las radios del tiempo de la NOAA reciben la difusión de información del Servicio Meteorológico Nacional (NWS) y el Sistema de Alerta de Emergencia (EAS).
- Consulte a su agente de seguros sobre su cobertura, ya que la mayoría de las pólizas no cubren daños por terremoto o inundaciones. Proteja los equipos y propiedad valiosa con cláusulas adicionales, y considere contratar un seguro de continuidad del negocio.
- Determine cómo protegerá a sus animales o mascotas en caso de un desastre. Algunos albergues no admiten mascotas (se permiten los animales de servicio). Si evacúa su casa, no abandone a sus mascotas.
- Revise que todos los detectores de monóxido de carbono (CO) y humo de su hogar funcionen correctamente.
- Cada seis meses, cambie las baterías de los sensores de monóxido de carbono (CO) y humo y los suministros perecederos que tiene en el kit de suministros para desastres.
- Hable con sus vecinos respecto a sus planes de emergencia y cómo se pueden ayudar unos a otros durante una crisis.
- Inscríbase en un curso de reanimación cardiopulmonar (RCP), primeros auxilios o preparación para desastres.

PREPARE UN KIT DE SUMINISTROS PARA DESASTRES FAMILIAR

El kit de suministros para desastres de su familia debe incluir todos los artículos que necesitan para sobrevivir al menos por tres días.

Manténgalo en un lugar accesible y asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan dónde está.

Revise el contenido del kit cada seis meses y cambie todo lo que haya caducado.

- Incluya documentos importantes, como registros médicos y financieros, mapas, listas de contactos de emergencia, etc.
- Si tiene hijos, incluya un animal de peluche, mantas, libros, juegos o juguetes favoritos.
- Almacene al menos un galón de agua por persona para cada día. Almacene el agua en recipientes plásticos limpios.
- Etiquete y marque la fecha en cada recipiente, y cambie el agua cada seis meses.

- Empaque mantas, un kit de primeros auxilios, medicamentos recetados y de venta libre (por ejemplo, antifebriles), un abrelatas manual, cartas para jugar, ropa para la estación, suministros básicos para higiene, una radio a baterías y una linterna con baterías de repuesto.
- Empaque un sobre con dinero en efectivo.
- Almacene alimentos no perecederos que no necesiten refrigerarse o cocinarse, y que se preparen con poca o nada de agua. Guárdelos en un recipiente metálico o plástico para protegerlos de las plagas. Etiquete y marque la fecha en cada recipiente, y cámbielos cada seis meses.
- Algunos ejemplos de alimentos son:
 - Comidas listas para consumir
 - Caramelos o galletas dulces
 - Cereal, frutas o verduras deshidratados Café o té instantáneo
 - Sopas o jugos enlatados o deshidratados Galletas saladas o mezclas de frutos secos
 - Mantequilla de maní y mermelada no perecedera
 - Alimentos para mascotas
 - Alimentos para bebés o personas con necesidades dietéticas especiales
 - Sal, pimienta, especias y azúcar
 - Incluya una lata de combustible sólido y cerillos para calentar los alimentos
- Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco y fresco.
- Deseche todas las latas que estén hinchadas, abolladas o corroídas.
- Piense de nuevo sus necesidades cada seis meses, y actualice el kit cuando cambien las necesidades de su familia.
- Mantenga los artículos en bolsas plásticas herméticas y coloque todo el kit en uno o dos recipientes fáciles de transportar.

VT-ALERT

Manténgase informado de los desastres inminentes, información de conducción, condiciones climáticas, notificaciones de salud pública y otras alertas visitando: www.vtalert.gov. Inscríbese en VT-Alert para que reciba gratis notificaciones localizadas por medio de mensajes de texto, correo electrónico, teléfono o aplicación móvil. Puede elegir cuáles alertas recibir y cómo recibirlas.

VERMONT 2-1-1

Llame a Vermont 2-1-1 para obtener información sobre recursos comunitarios. De acuerdo a sus necesidades, será referido a programas gubernamentales, organizaciones comunitarias, grupos de apoyo y otros

recursos locales. La línea 2-1-1 (o 866-652-4636) es una llamada local en Vermont, confidencial y disponible las 24 horas del día, siete días a la semana.

Vermont 2-1-1 también está disponible en línea en: www.vermont211.org

Llame para solicitar asistencia personal o buscar en la base de datos de servicios en línea que, entre otros, incluye lo siguiente:

- Recursos de cuidado infantil
- Servicios de crisis
- Servicios de violencia doméstica y sexual
- Educación (por ejemplo, instrucción GED, clases de informática)

ACCIONES DE PROTECCIÓN DE EMERGENCIA

Durante las emergencias, los funcionarios pueden recomendar que usted y su familia tomen acciones de protección de emergencia (por ejemplo, evacuar su vivienda o refugiarse en el lugar donde se encuentre). La gestión de emergencias se realiza mediante la difusión de instrucciones e información de emergencia oficiales por el Sistema de Alerta de Emergencia (EAS), que utiliza sistemas de radio, televisión, teléfonos celulares, Internet y televisión por cable. Las radios del tiempo de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA) también reciben mensajes del Sistema de Alerta de Emergencia (EAS).

CÓMO EVACUAR

Cuando las condiciones son una amenaza para la vida o la seguridad, los funcionarios de seguridad pública pueden ordenar una evacuación. Si debe evacuar su vivienda o negocio, siga estas pautas:

- Reúna a todas las personas de su hogar y salgan juntos; lleve con usted su kit de suministro para desastres.
- No intente recoger a sus hijos en la escuela. Ellos serán llevados a una instalación de reunificación fuera del área afectada, donde podrá recogerlos.
- Durante una evacuación, es posible que se indique a los miembros del hogar que están fuera del área afectada que no regresen. Serán dirigidos a un centro de recepción o refugio donde podrán reunirse con usted.
- Monitoree la información e instrucciones en los medios de comunicación locales. Escuche cuidadosamente la información sobre las rutas de evacuación en el Sistema de Alerta de Emergencia (EAS). Los funcionarios locales pueden cambiar las rutas para acelerar las

evacuaciones. Excepto en caso de emergencia, no llame a los departamentos de policía o bomberos para pedir información; ellos necesitan tener libres las líneas telefónicas para las emergencias.

- Use zapatos resistentes y ropa que ofrezca algo de protección, como pantalones largos, camisas de manga larga y gorra.
- Hable con sus vecinos para ver si necesitan ayuda o transporte.
- Si tiene ganado, a menos que le indiquen lo contrario, póngalo bajo techo con suministro de agua y alimentos para tres días.
- Obedezca a todos los oficiales de control de tráfico en su ruta.

Si tiene tiempo...

- Asegure su casa cerrando puertas y ventanas con llave.
- Apague las luces y desconecte los electrodomésticos innecesarios.
- Si su vivienda sufre daños, y se le indica que lo haga, desconecte los servicios de agua, gas y electricidad antes de irse.
- Haga los arreglos necesarios para sus mascotas, ya que es posible que no las admitan en los refugios.
- Notifique a un amigo o familiar, que esté fuera del área afectada, el lugar a donde van y cuándo piensan partir.

CÓMO REFUGIARSE EN EL LUGAR DONDE SE ENCUENTRE

Puede haber situaciones en que es mejor que permanezca donde está y evite las incertidumbres del exterior. En estos casos, los funcionarios de seguridad público pueden ordenarle que se refugie donde se encuentre.

- Esto significa que debe ir a interiores inmediatamente. Si su comunidad recibe un mensaje de refugiarse donde se encuentre:
- Entre a interiores y cierre todas las puertas y ventanas. Apague todos los ventiladores de ventana, aires acondicionados, secadoras de ropa, extractores de baños y cocina, y otras fuentes de aire exterior.
- Mantenga a las mascotas en el interior. Si tiene ganado, también póngalo bajo cubierta. Utilice alimentos y agua de una fuente cubierta.
- Si está viajando en un vehículo, cierre las ventanas, entradas de aire y apague la calefacción o aire acondicionado.
- Si la orden de refugiarse donde esté llega durante horas escolares, sus hijos serán refugiados en la escuela.

CONSIDERACIONES PARA LAS PERSONAS CON NECESIDADES FUNCIONALES

Lo más importante de la preparación es la planificación. Si tiene una discapacidad u otras necesidades de acceso o funcionales, para prepararse para una emergencia deberá tomar pasos adicionales.

La preparación para emergencias es saber lo que debe hacer y estar preparado para hacerlo oportuna y efectivamente durante una emergencia. Estar preparado significa tener un plan de acción: saber qué hacer antes de que ocurra la emergencia.

Para hacerlo, debe saber qué peligros enfrentará, y los recursos que tiene a su disposición y cómo usarlos.

En algunos casos (como inundaciones o huracanes), puede recibir una advertencia temprana, que le dará varias horas para actuar. Sin embargo, las emergencias pueden ocurrir con poca y ninguna antelación de advertencia (como terremotos, ataques terroristas o incendios grandes).

Antes del evento, informe a los funcionarios de emergencia locales sobre sus necesidades. De esta manera, se puede planificar para sus necesidades y asignar los recursos antes de que ocurra la emergencia. Puede registrarse en el programa CARE (Registro de ciudadanos para emergencia) para informar sus necesidades a los funcionarios locales: <https://e911.vermont.gov/care>.

Identifique a su "equipo de apoyo" antes del desastre. Estas son personas que aceptan verificar su estado y ayudarlo durante las emergencias. Su equipo de apoyo puede incluir a su asistente domiciliario, un vecino bien conocido, un buen amigo o un familiar que viva con usted o cerca.

Incluya al menos dos personas en su equipo, en caso de que una de ellas no esté disponible. Hable con estas personas sobre sus planes de emergencia y necesidades.

También debe hacer una lista de contactos de emergencia. Esta lista debe incluir a su equipo de apoyo, familiares, médico, farmacia y equipos de respuesta ante emergencias locales.

Medidas adicionales de la preparación:

- Mantenga un kit de suministros para desastres en su vivienda y automóvil.
- Además del contenido del kit básico, incluya todos los demás artículos especiales que podría necesitar para sobrevivir hasta que llegue la ayuda.
- Almacene en un recipiente, mochila o bolso de lona fácil de transportar los artículos que necesitará llevar con usted si debe evacuar.
- Use placas de alerta médica adecuadas y mantenga una lista actualizada de los medicamentos que toma y las dosis.

- Prepárese para dar instrucciones breves, claras y específicas al personal de emergencia respecto a cómo ayudarlo con dispositivos como sillas de ruedas.
- Prepare un kit de suministros para desastres para su mascota o animal de servicio.
- Si no conduce, planifique cómo evacuar con la ayuda de su equipo de apoyo y las autoridades locales.
- Asegúrese de tener una fuente de energía de respaldo para el equipo de soporte médico.

MASCOTAS EN LOS DESASTRES

El 70 % de los hogares de Vermont tiene una mascota. Los planes de desastres comunitarios no siempre pueden suministrar atención para animales. Por lo tanto, es mejor que prepare un plan de emergencias que incluya medidas para sus mascotas.

Cada vez más refugios de emergencia admiten mascotas, pero no todos lo hacen. Debe buscar un amigo o empresa fuera del área que pueda alojar a su mascota en caso de que deba evacuar su vivienda. Prepare un kit de suministros para desastres personalizado para su mascota, que incluya alimentos y otros objetos importantes.

ANIMALES DE SERVICIO EN REFUGIOS PÚBLICOS

Aunque la Ley para Personas con Discapacidades (ADA) garantiza que los animales de servicio puedan permanecer con sus propietarios en cualquier alojamiento público (como los albergues dispuestos en respuesta a un desastre), esta ley no garantiza otros aspectos del cuidado de los animales de servicio durante los desastres.

ANIMALES DE GRANJA

La evacuación de las granjas tiene sus problemas especiales. Es fundamental planificar adecuadamente. Es mejor coordinar las evacuaciones con vecinos, amigos, asociaciones ganaderas, clubes de caballos y entrenadores.

Determine el destino y medio de transporte con bastante anticipación a cualquier desastre.

Asegúrese de que los animales tengan una identificación durable y visible, y que tengan las vacunas al día.

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL HOGAR

Los incendios son un problema de seguridad pública grave, y su vivienda es donde se encuentra en mayor riesgo. En Vermont, cada año el fuego mata a 11 personas en promedio, 1,000 personas reciben tratamiento por lesiones causadas por fuego y quemaduras, y se estima que se pierden \$82 millones en propiedades.

Para protegerse, es importante comprender las características básicas del fuego.

- El fuego se propaga rápidamente, no da tiempo para reunir objetos de valor ni hacer llamadas telefónicas.
- En solo dos minutos, el fuego puede convertirse en una amenaza para la vida.
- En cinco minutos, la casa puede quedar completamente envuelta en llamas.

DETECTORES DE HUMO

Los detectores de humo que funcionan correctamente permiten que su familia tenga el doble de probabilidad de sobrevivir a un incendio.

- Instale detectores de humo en todos los niveles de la vivienda, de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Colóquelos fuera de las habitaciones, en el techo o en la parte alta de la pared (de cuatro a 12 pulgadas del techo), en el centro de las escaleras abiertas o en el fondo de las cerradas, y cerca (pero no en el interior) de la cocina o los baños.
- Revíselos al menos una vez por mes y cambie las baterías cada seis meses.

MAPA DE SEGURIDAD PARA INCENDIOS EN EL HOGAR

Con su familia, dibuje un mapa de su casa y la propiedad circundante. Identifique en el mapa los detectores de humo, extintores y salidas que deben usar para escapar de un incendio. Marque en el mapa el lugar seguro donde debe reunirse la familia luego de evacuar por un incendio (por ejemplo, al lado del roble grande).

CONSEJOS DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL HOGAR

- Asegúrese de que las ventanas de la casa no estén selladas con clavos ni pintura.

- Asegúrese de que los barrotes y otros mecanismos antirrobo que bloquean el ingreso de personas desde el exterior por la ventana se puedan abrir fácilmente desde el interior.
- Considere comprar escaleras de escape si su casa tiene más de un nivel.

Consejos sobre calefacción para la estación invernal:

- Mantenga un espacio libre de 3 pies / 36" / 1 metro entre los equipos calefactores y cualquier cosa que se pueda quemar, o siga las instrucciones del fabricante.
- Nunca deje calefactores de ambiente portátiles o velas desatendidos. Apague los calefactores antes de acostarse.
- Limpie las chimeneas y tuberías de ventilación cada año. Deseche las cenizas frías en un recipiente metálico con tapa.
- Nunca utilice líquido de encendedor, queroseno, diésel o gasolina para iniciar un fuego.
- Almacene la gasolina y los combustibles para calefacción en recipientes adecuados fuera de la vivienda.
- Use siempre el tipo y calidad de combustible adecuado para el equipo de calefacción.
- Instale el equipo de calefacción de conformidad con los códigos locales y las instrucciones del fabricante. Es mejor que un profesional instale estos equipos.
- Aproximadamente, el 25 % de los incendios ocurren en residencias, y dejar desatendidos alimentos en cocción o el error humano son las principales causas.
- Fumar sin precaución es la principal causa de muerte por incendio.

ENVENENAMIENTO POR MONÓXIDO DE CARBONO

El envenenamiento por monóxido de carbono (CO) es un problema real cada invierno. Envenenarse con monóxido de carbono (CO) puede matarlo, y frecuentemente la causa es calentar incorrectamente la vivienda.

Los síntomas iniciales del envenenamiento con monóxido de carbono (CO) son semejantes a la gripe (sin fiebre), y pueden incluir dolor de cabeza, fatiga, dificultad para respirar, náuseas y mareos. Si sospecha que está envenenado con monóxido de carbono (CO), busque aire fresco inmediatamente. Salga de la casa y, desde un lugar seguro, llame al departamento de bomberos local para pedir ayuda.

Medidas para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono (CO):

- Instale detectores de monóxido de carbono (CO) en todos los niveles de su vivienda.

- Coloque un detector de monóxido de carbono (CO) en la misma habitación donde hay calefactores sin ventilación.
- Asegúrese de que todas las ventilas de calefacción estén sin nieve u otras obstrucciones; si están obstruidas, el monóxido de carbono (CO) se regresará a su casa.
- Nunca opere un generador en el interior; hágalo en el exterior y alejado de puertas y ventanas.
- Pida a un profesional que instale correctamente los calefactores y estufas de leña.

Muchos departamentos de bomberos ofrecen detectores de monóxido de carbono (CO) y humo gratis, o programas de prevención de incendios.

Los bomberos y funcionarios de seguridad pública instan a los ciudadanos que recuerden cambiar las baterías de sus detectores de humo y monóxido de carbono (CO) cuando ajusten sus relojes en primavera y otoño. Más del 90 % de los hogares estadounidenses tienen detectores de humo, pero se estima que un tercio no funcionan o no tienen baterías.

Para obtener más ayuda, pida a su departamento de bomberos local que inspeccione su residencia.

SEGURIDAD CON LOS GENERADORES

Al usar un generador, es importante seguir estos consejos de seguridad:

- Siga las instrucciones del fabricante al instalar y usar el generador. Los generadores instalados incorrectamente pueden retroalimentar las líneas eléctricas, creando un peligro para los trabajadores de la empresa de servicios públicos.
- Opere el generador en exteriores y alejado de puertas y ventanas. NUNCA use un generador en el interior de la casa, y tampoco en el interior del garaje.
- Antes de reabastecer el combustible, permita que el generador se enfríe.
- Almacene la gasolina y otros líquidos inflamables alejados del generador, en el exterior de la casa.
- Instale detectores de monóxido de carbono (CO) en su hogar para asegurarse de que las emisiones del generador no entren en las habitaciones.
- Conecte los electrodomésticos individuales al generador utilizando únicamente extensiones con clasificación para trabajo pesado en exteriores, de un calibre adecuado para la carga del electrodoméstico.
- Antes de apagar el generador, apague todos los equipos alimentados.

- Mantenga a los niños alejados de los generadores portátiles, ya que muchas de sus partes están calientes y pueden ocasionar quemaduras.

PREPARACIÓN PARA EL INVIERNO

En Vermont, en invierno se pueden producir nevadas fuertes y temperaturas extremadamente frías. La nieve puede bloquear los caminos y causar la caída de líneas eléctricas.

Hipotermia:

La temperatura exterior puede ser peligrosa si no está vestido adecuadamente. La hipotermia es una emergencia médica que sucede cuando la persona permanece expuesta mucho tiempo a temperaturas bajas. Los ancianos y los niños muy pequeños son especialmente vulnerables. Es importante escuchar los reportes meteorológicos y prestar atención a las advertencias de clima invernal. Por lo general, la mejor protección contra la hipotermia es vestirse de acuerdo al clima.

Terminología relacionada con el clima invernal

- Lluvia helada: lluvia que se congela cuando alcanza el suelo, creando una capa de hielo sobre los caminos, vías peatonales, árboles y líneas eléctricas.
- Aguanieve: lluvia que se convierte en gránulos de hielo antes de alcanzar el suelo, lo que ocasiona que los caminos se congelen y se hagan resbaladizos.
- Aviso de clima invernal: se esperan temperaturas bajas, hielo y nieve.
- Riesgo de tormenta invernal: es posible que haya clima severo (como nevadas fuertes o hielo) en los próximos dos días.
- Advertencia de helada o congelación: se esperan temperaturas bajo el punto de congelación.
- Advertencia de tormenta invernal: las condiciones invernales están ocurriendo o se presentarán muy pronto.
- Advertencia de ventisca: la nieve intensa y vientos fuertes producirán nevadas engeguedoras, con visibilidad casi cero, grandes pilas de nieve y viento helado severo.

Seguridad con los vehículos

Las precauciones de seguridad con el vehículo son vitales durante el invierno. Mantenga ropa para clima frío en el vehículo, en caso de que se averíe. Durante el clima extremo, la policía estatal de Vermont puede cambiar los horarios de patrullaje para ofrecer ayuda tarde en la noche a los conductores en las carreteras interestatales.

Consejos para conducir con seguridad en invierno

- Averigüe las condiciones meteorológicas y de los caminos antes de salir y conduzca en consecuencia.
- Conduzca lentamente: conducir demasiado rápido en caminos invernales es la principal causa de colisiones.
- Conduzca a una distancia segura, al menos de tres largos del auto, dejando suficiente espacio para detenerse.
- Antes de salir, limpie toda la nieve y hielo del vehículo.
- Tenga cuidado con el hielo negro que parece pavimento limpio.
- Si el auto comienza a deslizarse, gire en la dirección en que se desliza. Así tiene más posibilidades de recuperar la tracción. Si el auto tiene frenos antibloqueo, presione el pedal firme y continuamente. Si no los tiene, imite el efecto bombeando los frenos.
- Si queda varado durante una tormenta invernal, permanezca despierto en el interior del vehículo e intente mantenerse cálido. Incluso las caminatas cortas en condiciones de tormenta invernal pueden ser peligrosas.
- Estacionese lo más alejado posible a un lado del camino y encienda las luces de emergencia para minimizar los riesgos de tráfico.
- Si se atasca en nieve profunda y el tubo de escape queda enterrado, no deje el motor en ralentí. Esto puede ocasionar envenenamiento por monóxido de carbono (CO).
- Lleve un teléfono celular, y si tiene una emergencia, llame al 911, pero no dependa demasiado de este servicio.

Prepare el vehículo para conducción en invierno

- Instale neumáticos de invierno.
- Revise los limpiaparabrisas y llene el depósito del líquido lavaparabrisas.
- Asegúrese de que la calefacción y los descongeladores funcionen.
- Asegúrese de que los frenos estén en buenas condiciones.
- Asegúrese de que la batería y el sistema de carga funcionen correctamente.
- Si tiene una camioneta grande, lleve cadenas para neumáticos.

Lleve un kit de invierno para el auto

- Cables pasa corriente
- Dos o más mantas
- Pala para nieve y raspador de hielo
- Linterna y baterías de repuesto
- Ropa adicional: gorro, mitones, parka, cubrezapatos o botas por si tiene que caminar para pedir ayuda
- Alimentos altos en calorías y no perecederos, como caramelos y frutos secos en un recipiente de plástico rígido
- Arena o tiras de tapete para tracción
- Fluido anticongelante y lavaparabrisas adicional
- Bengalas o reflectores

Para obtener información y recursos útiles para el tiempo peligroso, visite: <https://vtrans.vermont.gov/operations/winter>

PANDEMIA

Una pandemia es un brote de una enfermedad en varios países y que afecta a muchas personas. Frecuentemente, los virus, que se pueden propagar rápidamente entre las personas, son los que causan las pandemias.

Planificación para una pandemia

- Prepárese para la eventualidad de que las escuelas, lugares de trabajo y centros comunitarios estén cerrados. Tenga un plan para cuidar a los niños y conectarse con otras personas por Internet o teléfono.
- Tenga lo que usted y su familia necesitarán para permanecer en casa durante varios días o semanas. Esto incluye alimentos como arroz, comida enlatada, agua embotellada y suministros de aseo.
- Mantenga en casa suficientes medicamentos recetados. Tenga medicamentos por si enferma, incluidos analgésicos y antifebriles, un termómetro, pañuelos desechables, desinfectante de manos, mascarillas, y la información de su seguro médico y de contacto de su médico.
- Piense cómo puede cuidar a las personas de su familia que tienen necesidades especiales si los servicios de apoyo no están disponibles.
- Cómo limitar la propagación de los gérmenes y prevenir la infección:
 - Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Cuando estornude o tosa cúbrase la boca con pañuelos desechables.
 - Permanezca en casa y alejado de otras personas mientras esté enfermo.

Manténgase actualizado con información y orientación de la enfermedad consultado a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en cdc.gov.

Para obtener más información, visite el sitio web del Departamento de Salud de Vermont en healthvermont.gov

CORTES DE ENERGÍA

El carácter rural y las tormentas frecuentes de Vermont aseguran que de vez en cuando ocurrirán cortes eléctricos.

Consejos para mantenerse seguro durante un corte de energía

- Si usted es un adulto mayor o tiene necesidades especiales, comuníquese con la empresa de energía hoy mismo para informarles de sus necesidades en caso de un corte de energía.
- Durante los cortes de energía, verifique regularmente el estado de las personas mayores.
- Tenga a la mano baterías, linterna y una radio a baterías.
- Si se espera que el corte dure un periodo de tiempo prolongado, busque refugio en otro sitio si la temperatura en el exterior es fría. No espere hasta que sea demasiado tarde. Llame a Vermont 2-1-1 para solicitar información de los refugios.
- Llame a la empresa de energía para reportar el corte.
- Nunca toque las líneas eléctricas caídas, o algo que las toque, ya que podría causar electrocución y muerte. Trate todas las líneas eléctricas como energizadas.
- Manténgase cálido. Si está haciendo frío, mantenga cubierta la cabeza, las manos y los pies. Una recomendación es usar varias capas de ropa ligera en lugar de una sola capa gruesa.
- Ubique y revise todos los suministros y equipos de emergencia para asegurarse de estar preparado. Los alimentos permanecen congelados en un congelador completamente lleno de 36 a 48 horas, siempre que la puerta permanezca cerrada. Si el congelador solo está medio lleno, los alimentos se conservan por 24 horas. La carne se conserva más tiempo que los alimentos cocidos. Intente no abrir el congelador o refrigerador cuando no hay energía, a menos que sea necesario.
- Desconecte o apague todos los electrodomésticos que se encienden automáticamente cuando regresa la energía.
- Esto incluye calderas, calefactores de ambiente eléctricos, aires acondicionados, estufas eléctricas, calentadores de agua y otros electrodomésticos. Cuando se encienden muchos electrodomésticos al tiempo, los circuitos pueden sobrecargarse.

- No utilice un calefactor de ambiente de queroseno sin ventilación.
- No use una estufa de gas para calentar la casa.
- Si utiliza un generador, asegúrese de operarlo únicamente en el exterior. Cuando los generadores no tienen la ventilación adecuada, pueden ocasionar envenenamiento por monóxido de carbono (CO) y muerte.
- Asegúrese de que el generador esté correctamente instalado; cuando está mal instalado, puede retroalimentar energía a las líneas eléctricas, poniendo en riesgo de electrocución a los trabajadores de la empresa de energía.

INUNDACIONES

Tal como ocurrió en el desastre histórico causado por la tormenta tropical Irene en 2011, en Vermont puede haber y hay inundaciones todo el año. La descongelación rápida y las acumulaciones de nieve en invierno y primavera, y las lluvias fuertes en verano y otoño, ocasionan que los ríos y arroyos suban de nivel e inunden las riberas. Por esto es fundamental estar preparados para las inundaciones todo el año.

Terminología relacionada con las inundaciones

- Riesgo de inundación: es posible que ocurra una inundación. Los avisos de riesgo de inundación son emitidos por el Servicio Meteorológico Nacional (NWS) de 12 a 36 horas antes del posible evento.
- Riesgo de inundación repentina: es posible que ocurra una inundación repentina. Prepárese para ir a un lugar más alto. Las inundaciones repentinas pueden ocurrir sin aviso.
- Advertencia de inundación: está ocurriendo una inundación en este momento o pronto ocurrirá. Si le indican que evacúe, hágalo inmediatamente.
- Advertencia de inundación repentina: en este momento hay una inundación repentina. Vaya inmediatamente a un lugar más alto y manténgase alejado de arroyos.

Consejos de seguridad para inundaciones

- Si llega a encontrar aguas de inundación, nunca intente atravesarlas caminando o conduciendo.
- Monitoree los informes en los medios de comunicación.
- Pregunte a los funcionarios locales si su propiedad puede inundarse o si está en una zona de alto riesgo. Puede conseguir mapas de terrenos

inundables en las oficinas o ayuntamientos de la mayoría de las ciudades.

- Escuche a los funcionarios de seguridad pública locales y estatales, y obedezca sus instrucciones de manera oportuna.
- Conozca las mejores rutas de evacuación en caso de inundación, los posibles albergues públicos y dónde encontrar terreno elevado. Durante las inundaciones repentinas, puede ser necesario que intente llegar a terreno más alto a pie y rápidamente.
- Asegúrese de que su casa está preparada. Cuando sea posible, reduzca al mínimo el daño por la inundación del sótano elevando los servicios públicos y materiales que se puedan dañarse.
- Ancle los tanques de combustible para asegurarse de que sean arrastrados, lo que crearía un peligro de seguridad y ambiental en el interior y exterior de la vivienda.
- Prepárese para desconectar la energía eléctrica de su vivienda cuando haya agua estancada, líneas eléctricas caídas o antes de evacuar. Conozca cómo desconectar de manera segura el suministro de gas y agua.
- Comuníquese con su agente de seguros o el gobierno local para hablar sobre la cobertura de seguros por inundaciones. Las pólizas de seguro de propietario normalmente no cubren las pérdidas por inundación.

Para obtener más información, visite: www.weather.gov/safety/flood

CALOR EXTREMO

El calor puede causar enfermedades graves. En los días muy calurosos, la temperatura del cuerpo puede aumentar a niveles peligrosos, poniéndolo en mayor riesgo de enfermedad por calor grave, lo que incluye agotamiento y golpe de calor (que son emergencias que ponen la vida en riesgo). Durante estas épocas, es importante tomar acciones para mantenerse fresco, por su seguridad, la de su familia y sus mascotas.

Consejos para el calor extremo:

- Manténgase fresco. Permanezca en interiores, con aire acondicionado (si es posible), o en lugares frescos como sótanos o edificios públicos con aire acondicionado (como bibliotecas o centros comerciales). Use ropa ligera, suelta y de colores claros.
- Mantenga fresca la casa. Utilice persianas de color claro para evitar que entre el sol de la mañana y tarde. Cierre las ventanas durante el día cuando en el exterior la temperatura es mayor que en el interior. Limite el uso de la estufa, horno y otros electrodomésticos que generan calor.

- Manténgase hidratado. Beba más agua de lo usual, especialmente si hace ejercicio o está activo en exteriores.
- Sea proactivo: no espere a tener sed. Evite el alcohol y la cafeína.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Tome las cosas con calma. Reduzca el trabajo y el ejercicio en exteriores y realice estas actividades solo durante los momentos más frescos del día. Pida ayuda si se siente enfermo. Deje de hacer lo que esté haciendo si se siente débil o cree que se desmayará. El calor puede empeorar las afecciones de salud crónicas.
- No sea indiferente. Verifique el estado de sus seres queridos y vecinos, especialmente si son ancianos o tienen afecciones de salud crónicas.
- Manténgase informado. Siga los reportes meteorológicos y noticias locales, y visite el sitio web del Servicio Meteorológico Nacional en www.weather.gov

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Línea de atención del Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Inglaterra: 800-222-1222

Oficina central de la policía estatal de Vermont: 800-862-5402

Servicio Meteorológico Nacional de Burlington: 802-862-2475

Servicio Meteorológico Nacional de Albany: 800-239-2123

Información de seguros de inundación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA): 800-964-1784

Vermont 2-1-1 (información y remisión comunitaria): 211 o 866-652-4636

Cruz Roja Americana: 800-464-6692