

# PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS 2012



## EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMAR AL 9-1-1

Número para no emergencias \_\_\_\_\_  
Control de envenenamiento/  
intoxicación 1-800-222-1222 \_\_\_\_\_

### MÉDICO

Proveedor de seguro principal \_\_\_\_\_  
# del grupo asegurado \_\_\_\_\_

Nombre del dentista o clínica dental \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_

Pediatra \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_

Nombre del hospital de preferencia \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_

### MEDICAMENTOS Y ALERGIAS

Nombre y tipo de medicamento(s) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y tipo de alergia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y tipo de medicamento(s) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y tipo de alergia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y tipo de medicamento(s) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y tipo de alergia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### DENTAL

Proveedor de seguro principal \_\_\_\_\_  
# del grupo asegurado \_\_\_\_\_  
Nombre del dentista o clínica dental \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_

### VETERINARIO

Nombre del dentista o clínica dental \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Mascota(s) \_\_\_\_\_

## CONTACTOS DE EMERGENCIA

### Personal

Nombre \_\_\_\_\_  
Relación \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_

### Trabajo

Nombre \_\_\_\_\_  
Relación \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_

### Familiares

Madre \_\_\_\_\_  
Teléfono (celular) \_\_\_\_\_  
Teléfono (trabajo) \_\_\_\_\_

### Padre

Teléfono (celular) \_\_\_\_\_  
Teléfono (trabajo) \_\_\_\_\_

### Otros contactos familiares

Nombre \_\_\_\_\_  
Relación \_\_\_\_\_  
Teléfono (casa) \_\_\_\_\_  
Teléfono (celular) \_\_\_\_\_  
Teléfono (trabajo) \_\_\_\_\_  
Esta persona, ¿trabaja o vive en la zona? Sí/No \_\_\_\_\_

### Amigo

Nombre \_\_\_\_\_  
Relación \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Esta persona, ¿trabaja o vive en la zona? Sí/No \_\_\_\_\_

### Vecino

Nombre \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Teléfono (casa) \_\_\_\_\_  
Teléfono (celular) \_\_\_\_\_

### Otro

Nombre \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Teléfono (casa) \_\_\_\_\_  
Teléfono (celular) \_\_\_\_\_

## SERVICIOS PÚBLICOS Y ESCUELAS

### Electricidad

Compañía \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias \_\_\_\_\_  
Ubicación de la llave general (interruptor eléctrico) \_\_\_\_\_

### Gas y calefacción

Compañía \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias \_\_\_\_\_  
Ubicación de la válvula de cierre interna \_\_\_\_\_  
Ubicación de la válvula de cierre externa \_\_\_\_\_  
Ubicación de la herramienta de cierre \_\_\_\_\_

### **ADVERTENCIA**

SI TIENE QUE APAGAR EL GAS, ¡NO VUELVA A ENCENDERLO! SÓLO LA COMPAÑÍA DE GAS PUEDE HACERLO.

### Desagüe

Compañía \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias \_\_\_\_\_

### Compañía de teléfono

Compañía \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias \_\_\_\_\_

### Escuelas

Familiar \_\_\_\_\_  
Escuela \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Lugar de evacuación \_\_\_\_\_

### Familiar

Escuela \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_  
Teléfono \_\_\_\_\_  
Lugar de evacuación \_\_\_\_\_

Las emergencias pueden producirse en cualquier momento y sin aviso alguno; pueden suceder en su vivienda o vecindario, o pueden producirse a nivel de condado o región. Este calendario contiene información importante que usted puede emplear para prepararse, medidas de protección que puede adoptar ante un desastre y pasos que puede seguir para reducir al mínimo el efecto del desastre en su persona y en su comunidad.

Si usted vive o trabaja en el Condado de Benton, Clackamas, Clark, Columbia, Linn, Multnomah o Washington o en la ciudad de Portland, visite [www.publicalerts.org/signup](http://www.publicalerts.org/signup) para averiguar cómo registrarse para que le envíen notificaciones de emergencias a través de su teléfono en casa, celular, VoIP (voz sobre protocolo de Internet), mensajes de texto y de correo electrónico.

### 1. Elabore un plan de emergencia

- Examine los peligros que puedan representar una amenaza para su familia y sepa lo que harán en caso de producirse una emergencia
- Designe un contacto de emergencia que resida fuera de la ciudad y/o del estado
- Designe rutas de evacuación desde su vivienda y un lugar cercano en el que puedan reunirse para asegurarse de que todos estén bien
- Sepan cómo apagar la llave del agua, del gas y de la electricidad
- Repase y practique el plan con todos los miembros de su familia todos los años
- Asegúrese de que sus números de teléfono estén incluidos en el sistema local de notificación de emergencias. Comuníquese con el Administrador de Emergencias de su localidad para informarse más al respecto
- Sepa los procedimientos de emergencia de su centro laboral y de las escuelas de sus hijos

### 2. Reunir suministros para desastres

- Agua – botellas y filtrado, u otros métodos para tratar agua que puedan proporcionar 1 galón de agua por persona por día, durante 3 días como mínimo
- Alimentos – listos para ser consumidos, no perecederos, con un alto contenido proteínico y ricos en calorías
- Botiquín de primeros auxilios y guía de referencia de primeros auxilios (First Aid Reference Guide)
- Mascarillas o pañuelos para protegerse del polvo, protección para los ojos, zapatos de suela gruesa y guantes
- Linternas y baterías adicionales o varas luminiscentes
- Cobijas, mudas de ropa, calcetines y ropa interior limpios
- Extintor pequeño
- Medicamentos adicionales, anteojos, audífonos, etc.
- Lista de teléfonos de las personas de contacto de emergencia
- Copias de documentos importantes (partidas de nacimiento, papeles de los seguros, documentos de identidad e información financiera)
- Artículos de higiene personal y de entretenimiento tales como juguetes y libros
- Herramientas, film plástico, llave inglesa o herramienta multiusos para cerrar las válvulas de los servicios públicos
- Dinero en efectivo y monedas para compras de último minuto

- Suministros para mascotas en caso de emergencia, tales como alimento, agua, medicamentos, porta mascotas, placas de identificación y fotos recientes de su mascota

### 3. Sepa qué hacer en caso de una emergencia

#### Sismo

- ESCÓNDASE debajo de un escritorio o de una mesa.
- CÚBRASE la cabeza y el cuello.
- SOSTÉNGASE hasta que se detenga el sismo.

#### Refugio

- DIRÍJASE AL REFUGIO DE INMEDIATO.
- Cierre con llave todas las puertas y ventanas.
- Apague los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación.
- Diríjase a una habitación interna.
- Escuche la radio o la televisión y siga las instrucciones que se den.
- Permanezca dentro hasta que los oficiales den permiso de salir.
- Lleve consigo los suministros para desastres cuando vaya a un refugio

#### Evacuación

- Salga de inmediato.
- Lleve consigo los suministros para desastres y a sus mascotas.
- Cierre su vivienda con llave.
- Use únicamente las rutas de evacuación designadas como tales.

#### ¿Qué más puedo hacer?

- Sepa quiénes son sus vecinos y obtenga su información de contacto
- Cheque a sus vecinos, sobre todos a los que puedan necesitar ayuda.
- Aprenda CPR (reanimación cardiopulmonar) y primeros auxilios u otras técnicas para responder ante desastres (vea marzo)
- Dé primeros auxilios a las víctimas.
- Limite el uso del teléfono a menos que se trate de una emergencia de vida o muerte.
- Escuche la radio o la televisión y siga las instrucciones que se den.
- Siga siempre las indicaciones de los oficiales locales.
- Conserve un kit de suministros para emergencias en su auto.

### Recursos adicionales

Ready.Gov [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

FloodSmart.gov [www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov)

Preparación de mascotas de ASPCA [www.aspc.org/pet-care/disaster-preparedness/](http://www.aspc.org/pet-care/disaster-preparedness/)

FEMA (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias) [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

Programa de peligros sísmicos del USGS [www.earthquake.usgs.gov/prepare/](http://www.earthquake.usgs.gov/prepare/)

Notificación de alertas públicas sobre emergencias [www.publicalerts.org](http://www.publicalerts.org)

Si tiene interés en patrocinar el Calendario de Preparación para Emergencias, desea proporcionar fotos para nuestro calendario 2013, o tiene sugerencias o comentarios, envíe un mensaje de correo electrónico a la Administración de Emergencias del Condado de Clackamas a [norayot@clackamas.us](mailto:norayot@clackamas.us) o llame al (503) 650-3386.

# Enero

## Inundaciones y derrumbes



### Durante una inundación

Si es probable que se inunde su zona:

- Escuche la radio o la televisión para obtener información.
- Tenga presente que pueden producirse inundaciones repentinas. Si existe la posibilidad de una inundación repentina, diríjase a una zona más elevada. No espere a que le indiquen que se mueva.

Si debe prepararse para evacuar, haga lo siguiente:

- Resgarse su vivienda. Si tiene tiempo, guarde los muebles de exteriores. Mueva los artículos esenciales al segundo piso.
- Cierre las llaves principales o válvulas de los servicios públicos si le indican que lo haga. Desenchufe los electrodomésticos. Si está mojado o está pisando agua, no toque los equipos eléctricos.
- No camine por agua en circulación. Seis pulgadas de agua en circulación pueden hacerlo caer. Si tiene que caminar en agua, camine por donde no esté circulando el agua. Use un palo para determinar cuán firme está el suelo delante suyo.
- No conduzca en zonas inundadas. Si las aguas de la inundación alrededor de su automóvil empiezan a subir, salga del vehículo y diríjase a una zona más elevada, si puede hacerlo de forma segura. Usted y el vehículo pueden ser arrastrados rápidamente.

### Circulación de corrimientos de tierra (deslaves) y de desperdicios

La circulación de deslaves puede producirse durante periodos de lluvias intensas o el derretimiento rápido de la nieve. Suelen empezar en laderas empinadas, licuefacerse y bajar aceleradamente por las colinas. La circulación de desperdicios fluctúa desde fango acuoso hasta fango espeso y rocoso que puede desplazar artículos grandes como rocas y árboles. Escuche siempre la radio y la televisión para obtener la información y las instrucciones más recientes para su zona.

Para obtener más información:

[www.ready.gov/america/beinformed/landslides.html](http://www.ready.gov/america/beinformed/landslides.html)



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																					
<b>1</b>  Año Nuevo	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>																																																																																					
<b>8</b>	<b>9</b>  Luna llena	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>  Terremoto en Haití de 7.0 (2010)	<b>13</b>	<b>14</b>																																																																																					
<b>15</b>	<b>16</b>  Cumpleaños de Martin Luther King, Jr.	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>																																																																																					
<b>22</b>	<b>23</b>  Año Nuevo Chino Luna nueva	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>  Terremoto en Cascadia de 8.7 a 9.2 y Tsunami (1700)	<b>27</b>	<b>28</b>																																																																																					
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		<b>DICIEMBRE</b> <table border="1"> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>28</td><td>30</td><td>31</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>		27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	30	31	1	2	3	4	5	6	7	<b>FEBRERO</b> <table border="1"> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>		29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	28	29	30	1	2	3																																																																																					
4	5	6	7	8	9	10																																																																																					
11	12	13	14	15	16	17																																																																																					
18	19	20	21	22	23	24																																																																																					
25	26	27	28	28	30	31																																																																																					
1	2	3	4	5	6	7																																																																																					
29	30	31	1	2	3	4																																																																																					
5	6	7	8	9	10	11																																																																																					
12	13	14	15	16	17	18																																																																																					
19	20	21	22	23	24	25																																																																																					
26	27	28	29	1	2	3																																																																																					
4	5	6	7	8	9	10																																																																																					

# Febrero

## Preparación para las personas con necesidades funcionales y de acceso



¿Necesita usted una ayudita adicional para vivir de forma independiente? Las sugerencias a continuación podrían ayudarle a conservar su independencia durante una emergencia.

### **Cree una red de apoyo**

- Forme equipos con familiares o amigos para ayudarse entre sí en caso de una emergencia. Incluya a un contacto que resida fuera del estado.
- Entregue una copia de la llave de su vivienda a cada uno de los integrantes de su equipo de apoyo.
- Muestre a los miembros de su equipo cómo hacer funcionar y desplazar de forma segura cualquier equipo especial.
- Asegúrese de que el animal de servicio que emplee esté familiarizado con todos los integrantes de su equipo de apoyo.

### **Cree un kit de suministros para desastres** (consulte la página dos de este calendario)

- Compre o cree una placa o un brazalete que ayude a indicar cualquier padecimiento médico o alergia que tenga.
- Redacte una lista de información médica, que usted y su equipo de apoyo puedan emplear, que incluya la información de contacto de sus proveedores médicos, las dosis y las horas de sus medicamentos, así como copias de su tarjeta de seguro y de su tarjeta de Medicare y de cualquier otro documento importante.
- Tenga a mano medicamentos importantes suficientes para una semana como mínimo.
- Si su vida depende de algún tratamiento en particular, sepa la ubicación de más de un centro para su tratamiento.
- El equipamiento debe funcionar bien, contar con suministros adicionales como baterías, cargadores, juegos de reparación y tanques de oxígeno. Tenga lupas, anteojos y baterías de repuesto para audífonos adicionales, así como libretas de apuntes y lápices para comunicarse. Incluya los manuales, el estilo y la lista de números de serie del equipamiento, el peso del mismo y la manera de transportarlo.

### **Capacitación y educación personal**

- Sepa qué tipo de ayuda podría necesitar antes, durante y después de un desastre.
- Sepa qué hacer y a qué lugares seguros acudir durante un desastre.
- Identifique las mejores rutas de escape de un edificio para las personas con restricciones de movilidad.

### **Para obtener más información e instrumentos:**

[www.fas.org/reallyready/disabilities/index.html](http://www.fas.org/reallyready/disabilities/index.html)

[www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm](http://www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm)

[www.hhs.gov/od/documents/disabilityAmericanRedCross.pdf](http://www.hhs.gov/od/documents/disabilityAmericanRedCross.pdf)

Información de diálisis: <http://kidney.org/help/DPIVideos.cfm>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																				
<p>ENERO</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	<p>MARZO</p> <table border="1"> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	26	27	28	29	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7		<p><b>1</b></p> <p>Día Nacional de la Libertad</p>	<p><b>2</b></p> <p>Día de la Candelaria</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>
1	2	3	4	5	6	7																																																																																				
8	9	10	11	12	13	14																																																																																				
15	16	17	18	19	20	21																																																																																				
22	23	24	25	26	27	28																																																																																				
29	30	31	1	2	3	4																																																																																				
5	6	7	8	9	10	11																																																																																				
26	27	28	29	1	2	3																																																																																				
4	5	6	7	8	9	10																																																																																				
11	12	13	14	15	16	17																																																																																				
18	19	20	21	22	23	24																																																																																				
25	26	27	28	29	30	31																																																																																				
1	2	3	4	5	6	7																																																																																				
<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Terremoto en Chile de 8.8 (2010) Luna llena</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>																																																																																				
<p><b>12</b></p> <p>Cumpleaños de Lincoln</p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>Día de San Valentín</p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>																																																																																				
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>Día de San Valentín</p>	<p><b>21</b></p> <p>Luna nueva</p>	<p><b>22</b></p> <p>Miércoles de Cenizas Cumpleaños de Washington</p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>																																																																																				
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>																																																																																							

# Marzo

## Preparación – Organización – Capacitación – Voluntariado



Estar preparado individualmente para una emergencia es sólo parte de la solución. Si sus vecinos y su comunidad no están preparados, entonces tampoco lo está usted. Para el programa de 5 Citizen Corps que se indica a continuación, visite: [www.citizen corps.gov](http://www.citizen corps.gov) o comuníquese con el Administrador de Emergencias de su localidad.

- **Community Emergency Response Teams o CERT (Equipos de Respuesta de Emergencia en la Comunidad) y NET (Equipos vecinales para emergencias)** están conformados por miembros de la comunidad que han recibido capacitación en habilidades básicas para responder ante emergencias.
- Los miembros de **Fire Corps** ofrecen su tiempo y sus talentos al cuerpo de bomberos y equipos de atención médica de emergencia (EMS) locales en situaciones de no emergencia proporcionando educación civil y apoyo a respuestas.
- Los voluntarios de **Medical Reserve Corps o MRC (Cuerpo de Reservas Médicas)** son profesionales sanitarios que se han comprometido a prestar atención médica durante emergencias mayores.
- **Neighborhood Watch** es un programa que procura la participación de vecinos para que, juntos con las fuerzas del orden público, disminuyan la delincuencia.
- **Volunteers in Police Service o VIPS (Servicio de Voluntarios del Servicio Policial)** realiza labores administrativas y de educación y extensión públicas, permitiendo que los policías juramentados respondan ante emergencias.

### Otras oportunidades:

- **Voluntary Organizations Active in Disaster o VOAD (Organizaciones de voluntarios de apoyo ante desastres)** son coaliciones de entidades religiosas, cívicas y humanitarias que coordinan y prestan servicios a los damnificados de desastres. Las organizaciones de su zona podrían denominarse COAD (Community Organizations Active in Disaster, Organizaciones comunitarias activas ante desastres). Washington - [www.wavoad.org](http://www.wavoad.org); Oregon - [www.orvoad.org](http://www.orvoad.org); Nacional - [www.nvoad.org](http://www.nvoad.org)
- **La Cruz Roja Norteamericana** ofrece a la comunidad educación gratuita en preparación para emergencias, capacita a voluntarios para que respondan ante desastres a nivel local y nacional, y ofrece a los damnificados albergue, alimentos, consejería de crisis y planificación de recuperación. [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- **Map Your Neighborhood o MYN (Trace un mapa de su vecindario)** es un programa basado en el vecindario que fomenta y enseña a prepararse para emergencias, a mitigar los peligros y a priorizar procedimientos ante emergencias o desastres.
- **Las organizaciones de búsqueda y salvamento** son organizaciones sin fines de lucro, compuestas enteramente de voluntarios, que se dedican a prestar ayuda de búsqueda y salvamento a las personas extraviadas o que están lastimadas en exteriores. [www.mthoodsarcouncil.org](http://www.mthoodsarcouncil.org)
- **Unidad de radioaficionados (Amateur Radio Unit)**, integrada por voluntarios dotados de una licencia que reciben capacitación y que están listos para responder en una emergencia de comunicación cuando la radiocomunicación entre aficionados es el único método fiable de comunicación. Washington [www.wastateares.org](http://www.wastateares.org); Oregon <http://oregonaresd1.org>; Nacional [www.arrl.org](http://www.arrl.org)

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

FEBRERO

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

ABRIL

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12



1

2

3

Read Across America Day  
(Campaña de lectura)

4

5

6

7

8

9

10

Purim  
Luna llena

11

12

13

14

15

16

17

Terremoto en Tohoku de  
9.0 y Tsunami (2011)

Inicia el horario  
de verano

Día de San Patricio

18

19

20

21

22

23

24

Primer día de primavera

Luna nueva

Semana de Conciencia de la Seguridad durante Inundaciones y Semana de Prevención de Intoxicación

25

26

27

28

29

30

31

Incendio en  
Triangle Shirtwaist (1911)

Terremoto en Alaska de  
8.6 e incendio (1964)

# Abril

## Preparación para sismos y maremotos

### Preparación para sismos

- Cree un kit de suministros para desastres (consulte la página dos)
- Ubique lugares seguros en interiores y exteriores  
o Entre los puntos seguros bajo techo se hallan: escritorios, mesas resistentes, contra las paredes interiores, lejos de las ventanas, espejos y muebles altos que no estén sujetos  
o Al aire libre, lejos de edificios, árboles y alambrado eléctrico y telefónico
- Sujete a un poste del bastidor de la pared los objetos pesados como libreros, vitrinas y muebles de entretenimiento
- Aleje de las camas fotografías enmarcadas y artículos de vidrio
- Conserve suministros de respuesta debajo de la cama: zapatos de suela dura, guantes y una linterna

### Durante el sismo

- ESCÓNDASE debajo de un escritorio o de una mesa.
- CÚBRASE la cabeza y el cuello.
- SOSTÉNGASE hasta que se detenga el sismo.

### Después del sismo

- Esté a la expectativa de réplicas
- Mire la tele o escuche una radio de baterías
- Use el teléfono solamente para llamadas de emergencia
- Manténgase alejado de las áreas afectadas
- Revise los servicios públicos: gas, electricidad y agua. Evacue el área de inmediato si siente olor a gas. Presuponga que todos los cables eléctricos caídos tienen corriente y CONSERVE SU DISTANCIA [www.fema.gov/hazard/earthquake](http://www.fema.gov/hazard/earthquake) y <http://earthquake.usgs.gov>

### Preparación para maremotos

Los maremotos son producto de sismos o corrimientos de tierra submarinos. Pueden avanzar a más de 500 millas por hora y alcanzar lugares tierra adentro en cuestión de minutos.

- Si usted se encuentra en una zona costera o cerca de ella, busque información de evacuación en caso de maremoto en su área
- A veces, el maremoto hace que, al principio, el agua cerca de la costa retroceda, exponiendo así el lecho oceánico
- Si se encuentra en la playa o cerca del océano y siente que se remece el suelo, diríjase de inmediato a una zona de mayor elevación una vez que el sismo se haya detenido
- Siga las indicaciones de evacuación para maremoto y permanezca alejado de ríos y riachuelos que desembocan en el océano
- Permanezca en zonas más elevadas y siga las indicaciones que se den por radio; no regrese hasta que los oficiales para emergencias hayan emitido una "Notificación de reingreso" <http://tsunami.gov> y <http://tsunami.noaa.gov>

\*Los feriados judíos empiezan al ponerse el sol el día anterior.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO		
<b>1</b>  Domingo de Palmas	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>  Viernes Santo Luna llena	<b>7</b>  Pascua Judía (Pésaj)*		
<b>8</b>  Pascua	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>  Fin de la Pascua Judía*		
<b>15</b>	<b>16</b>  Día de la Emancipación	<b>17</b>	<b>18</b>  Terremoto en San Francisco de 7.8 (1906)	<b>19</b>	<b>20</b>  Explosión de la plataforma petrolífera <i>Deepwater Horizon</i> (2010)	<b>21</b>  Luna nueva		
<b>22</b>  Día de la Tierra	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>  Día del Profesional Administrativo	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>		
<b>29</b>	<b>30</b>				<b>MARZO</b> 26 27 28 29 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7		<b>MAYO</b> 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
<b>Semana de Conciencia de Climas Inclementes, 29 de abril al 5 de mayo</b>								

# Mayo

## Volcanes y avalanchas



### Volcanes

#### Durante la erupción

- Siga las instrucciones que emitan las autoridades
- Evite las zonas hacia las que sople el viento desde volcán
- De ser posible, permanezca en interiores. Cierre todas las ventanas, las puertas y los reguladores de tiro (chimenea). Selle las aberturas con plástico si es posible
- Coloque la maquinaria, animales y ganado en un garaje o granero
- Si están cayendo rocas cerca de usted, adopte la posición fetal pero use sus brazos para protegerse la cabeza
- Evite las zonas bajas en las que los gases tóxicos son más peligrosos
- Si se encuentra cerca de un riachuelo, diríjase cuesta arriba

#### Después de la erupción

- La ceniza volcánica está compuesta de pedacitos diminutos dentados de piedra y vidrio. La ceniza puede tornar el día en oscuridad total, causar problemas de respiración y otras lesiones, interrumpir el servicio de energía eléctrica, causar a equipos e impedir las comunicaciones
- Obtenga información para emergencias a través de un radio de baterías
- Cúbrase la boca y la nariz con una máscara filtradora o un paño húmedo; use gafas protectoras para protegerse los ojos; mantenga su piel cubierta para evitar irritaciones y quemaduras
- Permanezca en interiores hasta que los oficiales sanitarios confirmen que es seguro salir
- Evite conducir vehículos sobre las cenizas
- Para obtener más información, visite <http://volcanoes.usgs.gov>

### Avalanchas

Casi todas las avalanchas se producen en laderas empinadas con una inclinación de 35 a 45 grados y en áreas abiertas, las cuales son lugares ideales para esquiar y montar motonieves. Las avalanchas se producen debido a que la nieve recién caída o que ha sido soplada por el viento sobrecarga capas débiles o debido a un calentamiento rápido.

- Revise siempre las condiciones respecto a las avalanchas con las autoridades locales antes de salir de viaje. Considere comprar o alquilar un localizador de víctimas de avalancha (beacon).
- Reconozca las señales de cautela: avalanchas recientes, nieve inestable, nevada fuerte en las últimas 24 horas, nieve soplada por el viento y tiempo considerablemente más cálido.
- Haga cruzar con cuidado a una persona a la vez y manténgase lo más pegados a los lados que puedan; no directamente uno sobre otro
- Si queda atrapado en una avalancha, aligere su peso quitándose el máximo de prendas y equipo como sea posible, use "movimientos de natación" e impúlsese hacia arriba para mantenerse cerca de la superficie.
- Si queda enterrado, trate de cavar un pozo de aire delante de su rostro y procure mantener la calma. <http://nwac.us>; <http://avalanche.org>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																				
<p>ABRIL</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<p>JUNIO</p> <table border="1"> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	<p><b>1</b></p> <p>Día Internacional de los Trabajadores</p>	<p><b>2</b></p> <p>Pandemia de la gripe H1N1 (2009)</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>Cinco de Mayo</p>
1	2	3	4	5	6	7																																																																																				
8	9	10	11	12	13	14																																																																																				
15	16	17	18	19	20	21																																																																																				
22	23	24	25	26	27	28																																																																																				
29	30	1	2	3	4	5																																																																																				
6	7	8	9	10	11	12																																																																																				
27	28	29	30	31	1	2																																																																																				
3	4	5	6	7	8	9																																																																																				
10	11	12	13	14	15	16																																																																																				
17	18	19	20	21	22	23																																																																																				
24	25	26	27	28	29	30																																																																																				
1	2	3	4	5	6	7																																																																																				
Semana de Conciencia de Climas Severos en la Región Pacífico Noroeste, 29 de abril al 5 de mayo																																																																																										
<p><b>6</b></p> <p>Luna llena</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>																																																																																				
<p><b>13</b></p> <p>Día de la Madre</p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Erupción del Volcán St. Helens (1980)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Día de las Fuerzas Armadas</p>																																																																																				
<p><b>20</b></p> <p>Luna nueva</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>Tornado en Joplin (2011)</p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>																																																																																				
<p><b>27</b></p> <p>Shavou'ot</p>	<p><b>28</b></p> <p>Memorial Day (Día de los soldados caídos)</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>																																																																																						

# Junio

## Los animales en situaciones de desastre



Planifique llevar consigo a sus mascotas si tiene que evacuar. Sólo como último recurso debe usted dejar a sus mascotas. Es poco probable que las mascotas subsistan por sí solas. Elabore un kit de suministros para mascotas en caso de emergencia (consulte la página dos).

### Refugios

Por motivos de salud pública, muchos refugios de emergencia no permiten mascotas. No espere a que azote el desastre para hacer averiguaciones. Averigüe qué hoteles, moteles y refugios de la zona que usted planea evacuar aceptan mascotas.

### Si no le queda más remedio que dejar a su mascota en su vivienda

- Déjela en una zona segura dentro de la vivienda. ¡Jamás deje a su mascota atada afuera!
- Déjele comida seca suficiente para 10 días como mínimo y varios recipientes plásticos con agua.
- Use avisos en las puertas y ventanas para indicar los tipos y el número de animales dentro la vivienda y los datos para comunicarse con usted.
- Cerciórese de que las placas de identificación de su mascota estén al día y bien sujetas a su collar.

### El ganado durante un desastre

- La adrenalina, el pánico y la confusión afectan tanto a las personas como a los animales.
- El instinto de supervivencia del ganado puede inutilizar las técnicas de manejo acostumbradas.
- Las técnicas de manejo pueden variar según el tipo de desastre. Investigue los desastres de su zona y planifique cómo manejar el ganado y dónde puede albergarlo.
- Durante el desastre concéntrese en la seguridad del momento.

Infórmese más acerca de la planificación respecto de sus animales en casos de desastre en [www.fema.gov/plan/prepare/animals.shtm#1](http://www.fema.gov/plan/prepare/animals.shtm#1)

Los fuegos artificiales y las tormentas asustan a los animales. Sobre todo durante la época de fuegos artificiales y de tormentas, mantenga a sus mascotas en un lugar seguro.

### La seguridad ante rayos

Elabore un plan de antemano la primera vez que vea rayos u oiga truenos. Si oye truenos, quizá se encuentre al alcance de rayos. ¡Actúe de inmediato!

- Si se encuentra al aire libre, evite el agua, áreas elevadas, árboles altos, áreas al descubierto, vallas y otros objetos de metal.
- Cuando sea posible, busque abrigo en una edificación de tamaño considerable o en un vehículo de metal con techo y puertas. Mantenga las ventanas completamente cerradas.
- Si se encuentra al aire libre y caen rayos cerca de usted, acúclillese y cúbrase los oídos con las manos para reducir al mínimo el daño a sus oídos. ¡No se acueste en el suelo!

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

MAYO

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

JULIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



1

2

3

4  
  
Luna llena

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14  
  
Día de la Bandera  
Aniversario del Ejército

15

16

17  
  
Día del Padre

18

19  
  
Juneteenth  
o Día de Liberación  
Luna nueva

20  
  
Solsticio de verano  
Primer día de verano

21

22

23  
  
Día de campo para  
radioaficionados amateurs

24

25

26

27

28

29

30

# Julio

## Emergencias por temperaturas altas



Cuando haga calor, beba en abundancia líquidos que no contengan alcohol ni cafeína; bébalos desde un principio y con frecuencia.

Los **calambres ocasionados por el calor** son el primer indicio de que la persona está acalorada y/o deshidratada.

Entre los síntomas del **golpe de calor** se hallan: dolor de cabeza, náuseas, mareos, sensación de debilidad, piel pálida o enrojecida, fría y húmeda.

La **insolación** es una emergencia médica. Entre los síntomas de la insolación se hallan: piel tibia y enrojecida, la ausencia de una sudoración normal, fiebre muy alta, delirio, la pérdida del conocimiento o convulsiones. ¡Solicite atención médica de inmediato!

- En los tres casos, adopte las medidas necesarias para refrescarse; beba agua si puede hacerlo.
- **JAMÁS** deje a personas o a animales en un vehículo ni en otros espacios cerrados donde no circule el aire. La temperatura en los vehículos puede aumentar rápidamente a niveles mortales.

### Seguridad en el agua

- Dígame a alguien adónde va, cuándo piensa regresar y a quién llamar en caso de que no regrese a tiempo.
- Sepa cuáles son sus limitaciones como nadador. El agua del río puede estar fría y la corriente ser rápida. Si uno salta en agua fría, puede perder literalmente el aliento.
- Cuando sea lo adecuado, utilice un salvavidas que le quede bien.
- No se zambulla en cuerpos de agua desconocidos ni en albercas de poca profundidad. Ingrese con cuidado o salte en ellos cayendo sobre los pies.
- Jamás corra cerca de una alberca. El agua alrededor puede hacer que se resbale y se caiga.
- Sepa cuáles son los peligros relacionados con la insolación y la hipotermia y cómo tratarlas.
- ¡Use protector solar!
- Supervise en todo momento a los niños que estén jugando cerca del agua. Los accidentes ocurren en un minuto.
- Sepa las leyes de paseo en bote del estado en que vive.

### La seguridad y los fuegos artificiales

Todos los años casi 10,000 personas reciben atención médica por lesiones relacionadas con fuegos artificiales. Protéjase a sí mismo y a otras personas:

- Compre fuegos artificiales a vendedores confiables y siga las instrucciones.
- Sólo use los fuegos artificiales al aire libre y asegúrese de tener agua cerca, de preferencia una manguera de jardín.
- Jamás encienda los fuegos artificiales cuando haya mucho viento ya que las chispas pueden ocasionar incendios.
- No encienda varios fuegos artificiales a la vez.
- Deseche los fuegos artificiales sólo después de haberlos sumergido en un cubo de agua.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																						
<b>1</b>  Día de Canadá	<b>2</b>	<b>3</b>  Luna llena	<b>4</b>  Día de la Independencia	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>																																																																																						
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>																																																																																						
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>  Luna nueva	<b>20</b>  Ramadán	<b>21</b>																																																																																						
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>																																																																																						
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			<b>JUNIO</b> <table border="1"> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>		27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	<b>AGOSTO</b> <table border="1"> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> </table>		29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
27	28	29			30	31	1	2																																																																																				
3	4	5	6	7	8	9																																																																																						
10	11	12	13	14	15	16																																																																																						
17	18	19	20	21	22	23																																																																																						
24	25	26	27	28	29	30																																																																																						
1	2	3	4	5	6	7																																																																																						
29	30	31	1	2	3	4																																																																																						
5	6	7	8	9	10	11																																																																																						
12	13	14	15	16	17	18																																																																																						
19	20	21	22	23	24	25																																																																																						
26	27	28	29	30	31	1																																																																																						
2	3	4	5	6	7	8																																																																																						

# Agosto

## Prevención de incendios



La quema de desechos es la causa número uno de los incendios provocados por personas. No quemé sin tener un permiso y JAMÁS quemé en los días de mucho viento. Considere métodos diferentes a la quema, tales como el picado o el reciclaje.

### Proteja su vivienda de incendios forestales

- Cree un cortafuegos no combustible de 30 pies (9 metros) alrededor de su vivienda; almacene la leña lejos de su vivienda.
- Pude las ramas a lo largo de los caminos de entrada de modo que queden a 14 pies del suelo, 14 pies de las demás superficies y a 10 pies del techo y del cableado eléctrico.
- Emplee materiales para el techo que no sean combustibles; mantenga los canalones limpios y proteja los conductos de salida debajo de los aleros y decks.
- Coloque la dirección de su vivienda en un lugar que pueda verse desde todos lados a unos 150 pies (45 metros) de distancia como mínimo.
- Inspeccione su chimenea dos veces al año como mínimo, límpiela una vez al año y coloque pantallas en la abertura.
- Conserve su jardín bien regado y corto. Plante cerca de su vivienda matas que no crezcan muy alto y que sean menos inflamables.
- Consulte con la Agencia de Manejo de Emergencias del condado en el que reside para determinar si ya cuenta con un Community Wildfire Protection Plan (Plan de protección de comunidades contra incendios forestales). Para obtener más información, diríjase a [www.oregon.gov/ODF/FIRE/FirePlans.shtml](http://www.oregon.gov/ODF/FIRE/FirePlans.shtml)

### Prevenga los incendios caseros y planifique un escape

- Mantenga los cerillos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Los incendios caseros suelen empezar mayormente en la cocina. La cocción de alimentos es la causa principal de los incendios caseros en EE.UU. Es también la causa principal de lesiones por incendio. A menudo, dichos incendios se producen porque se cocina sin la supervisión debida o por error humano.
- No emplee agua para apagar un incendio de grasa. Emplee ÚNICAMENTE bicarbonato de sodio, sal o una tapa que quede ajustada. Conserve una caja de bicarbonato de sodio cerca de la estufa en todo momento. Si una sartén se enciende, colóquela una tapa encima para apagar el fuego.
- Instale detectores de humo en el cielorraso de cada nivel de la vivienda, cerca y dentro de cada dormitorio.
- Pruebe los detectores de humo todos los meses. Cambie las baterías todos los años y los detectores de humo cada diez.
- Instale extintores cerca de las salidas y sólo empléelos para incendios menores.
- Cree un plan de escape de la vivienda que incluya por lo menos dos rutas de escape desde cada habitación y un lugar seguro donde reunirse.
- Practiquen el plan.

Para obtener más información, diríjase a [www.firewise.org](http://www.firewise.org) y [www.nfpa.org](http://www.nfpa.org)

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

JULIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

SEPTIEMBRE

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



1

2

3

4

Luna llena

Aniversario de la Guardia Costera

5

6

7

8

9

10

11

Evento Nacional de Salida de Noche

12

13

14

15

16

17

18

Luna nueva

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Huracán Katrina (2005)

Luna llena



# Septiembre

Mes de preparación nacional para emergencias



## ¿Qué hacer? ¡Es más fácil de lo que usted cree!

### Elaboración de un plan de emergencia para su familia

- Platique con su familia sobre lo que harán en caso de producirse una emergencia.
- ¡Tengan un plan de evacuación y practíquelo!
- Sepan cómo apagar la llave (toma) del agua, del gas y de la electricidad.
- Designen una ubicación no muy lejos de su vivienda en la que se reunirán después de una evacuación.
- Designen a una persona contacto que viva fuera del estado.
- Consideren la idea de unirse al Equipo de Respuesta Ciudadana ante Emergencias (CERT) de su localidad. (Diríjase a <http://citizencorps.gov> y obtenga más información)

### Cree un kit de suministros para desastres (consulte la página dos)

El kit consiste simplemente de víveres, agua, vestimentas, medicamentos, etc. suficientes para 3 días en un envase que esté listo para ser utilizado en caso de una emergencia. Para obtener más información, diríjase a [www.reallyready.org](http://www.reallyready.org) y [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

### Preparación para el año escolar

Si el niño llega a casa antes que los adultos, considere lo siguiente:

- La edad del niño y su nivel de madurez.
- Si ésta es la primera vez, considere ensayar, dejando al niño en casa solo por períodos cortos.
- Deje un número de teléfono al que pueda llamársele a usted o a otra persona de confianza. Programe llamadas para ver cómo está el niño.
- Adapte su vivienda a prueba de niños y asegúrese de que el menor tenga actividades seguras que pueda hacer cuando se encuentre solo.
- Practiquen cómo reaccionar ante emergencias. Asegúrese de que el niño sepa qué hacer.
- Pregunte al niño si se siente seguro y listo para quedarse solo en casa. Si tiene dudas, contrate a una niñera y vuelva a considerar el asunto en seis meses.

### Seguridad vial y respecto al autobús escolar para los niños

- Tanto usted como el niño, familiarícense con los puntos en los que el autobús escolar recogerá y dejará al niño.
- Absténgase de usar su teléfono celular o de otras distracciones cuando se encuentre cerca de zonas escolares.
- Elija un lugar seguro en el que pueda esperar el autobús, lejos del tránsito y de la pista.
- Platique con su hijo acerca del peligro que representan los extraños.
- Haga que los niños se mantengan lejos del autobús hasta que éste se haya detenido por completo y el conductor les indique que suban.
- Para obtener más sugerencias con respecto a la seguridad: [www.nsc.org](http://www.nsc.org)

\*Los feriados judíos empiezan al ponerse el sol el día anterior.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

AGOSTO

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

OCTUBRE

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



1

2

3

Día del Trabajo

4

5

6

7

8

9

10

11

Ataque a las  
Torres Gemelas (2001)  
Día de los Patriotas

12

13

14

15

16

Luna nueva

17

Rosh Hashaná\*

18

Aniversario de la  
Fuerza Aérea

19

20

21

Día Internacional  
de la Paz

22

Primer día de otoño

23

Luna llena 30

24

25

26

Yom Kippur\*

27

28

29

# Octubre

## La seguridad durante las fiestas

### Halloween

- ¡Vea y sea visto! Coloque cinta reflectora en bolsos, disfraces, zapatos, etc. y use pintura para la cara en vez de máscaras.
- Acompañe a sus niños a pedir dulces.
- Las personas adultas deben revisar siempre primero los dulces para asegurarse de que no hayan sido alterados.
- Supervise a los niños cuando tallen las calabazas y empleen herramientas seguras para niños.
- Consideren celebrar Halloween en una fiesta en vez de salir a pedir dulces.

### Seguridad vehicular

- Se producen más choques en el otoño y en el invierno que en las demás estaciones. Las tácticas de manejo deben modificarse ante climas más fríos y entornos más oscuros.
- Dese más tiempo para que llegue a su destino a salvo.
- Fíjese bien si vienen bicicletas o motocicletas —son pequeñas y es difícil verlas.
- No sea demasiado confiado por tener un vehículo con tracción en las cuatro ruedas. No lo ayudará a detenerse más rápidamente.
- Disminuya la velocidad cuando haga mal tiempo y guarde una mayor distancia de los otros vehículos.
- Evite movimientos abruptos al momento de guiar el volante, frenar o acelerar para disminuir la probabilidad de perder tracción y el control del vehículo.
- Fíjese en el tránsito delante de usted. Las acciones de otros conductores lo alertarán sobre problemas y le darán más tiempo para reaccionar.
- Los camiones se demoran más en detenerse. No se les cruce ni se les meta.

Durante la temporada de fiestas, y durante todo el año, tome medidas para cerciorarse de que usted y los demás no conduzcan en estado de ebriedad. Siga las sugerencias de NHTSA (Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras) a continuación y manténgase a salvo:

- Planifique con anticipación. Siempre designe a un conductor que no beba antes de que empiece cualquier fiesta o celebración.
- Tome las llaves. No permita que sus amigos conduzcan si están ebrios.
- Sea un anfitrión servicial. Si en esta temporada de fiestas usted es el anfitrión, haga recordar a sus invitados que planifiquen de antemano y designen a un conductor sobrio, ofrezca siempre bebidas que no contengan alcohol y asegúrese de que todos sus invitados se retiren con un conductor sobrio. [www.nhtsa.gov/lmpaired](http://www.nhtsa.gov/lmpaired)

### La seguridad al ir de cacería

- Infórmese acerca de la responsabilidad y ética del cazador.
- Explore cómo funcionan las armas de fuego e infórmese acerca de la seguridad con relación a las armas de fuego.
- Mejore su capacidad para identificar animales salvajes, el cuidado de la caza, destrezas de subsistencia y primeros auxilios.
- Conozca su blanco; asegúrese de que la zona esté despejada.
- Vista prendas de color naranja para cazadores.
- La educación del cazador no es sólo para niños o cazadores, sino para todas las personas que disfrutan de la vida al aire libre y se interesan por la conservación.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1

2

3

4

5

6

7

8  
Observancia del descubrimiento de América

9

10  
Día Internacional para la Reducción de Desastres Naturales

11

12

13  
Aniversario de las Fuerzas Navales

Semana de Seguridad ante Incendios, 7 al 13 de octubre

14

15  
Luna nueva

16

17  
Serie Mundial de Béisbol  
Terremoto de 6.9 (Loma Prieta) (1989)

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

Semana de Conciencia del Clima Invernal en la Región Pacifico Noroeste, 21 al 27 de octubre

28

29  
Luna llena

30

31  
Halloween



SEPTIEMBRE						
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOVIEMBRE						
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

# Noviembre

## Salud pública



### Emergencias médicas

Una emergencia médica es una condición que, de no tratarse, podría provocar daños severos e incluso la muerte. Recibir ayuda de inmediato en una emergencia médica puede marcar la diferencia entre una cura o tratamiento relativamente sencillos y una intervención más complicada y costosa.

### Esté preparado

Tenga siempre medicamentos adicionales, sus recetas e información médica en su kit de suministros para emergencias. Durante un desastre, quizá tenga que esperar días para tener acceso a sus medicamentos o para que se los surtan. Tenga medicamentos suficientes para 3 a 7 días; esto ayudará a evitar complicaciones médicas y las copias de su información médica le ayudará a recibir sus medicamentos y la atención que necesita.

### ¿Tiene usted gripe?

La influenza o gripe es una infección respiratoria (pulmones) que se difunde en la comunidad durante el invierno o la primavera. No es lo mismo que la gastroenteritis ("stomach flu"). Entre los síntomas comunes se hallan: fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o congestión nasal, dolor de cabeza, dolores del cuerpo, escalofríos y agotamiento.

Si la persona presenta alguno de los síntomas a continuación, busque atención médica de emergencia de inmediato:

- Confusión o no puede despertarse
- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Labios amoratados o salpullido en la piel
- Vomita o no puede ingerir líquidos
- Fiebre en lactantes menores de 3 meses
- Irritabilidad excesiva en los niños

### Prevención de la gripe

- Lávese las manos con frecuencia
- Tosa o estornude en la parte interior del codo y no en las manos
- Si está enfermo, quédese en su casa.
- Hágase vacunar y haga vacunar a su familia contra la gripe

### Envenenamiento e intoxicación

- Los envenenamientos ocurren en un instante y los niños son los que más peligro corren
- Platique siempre con las personas que atienden al niño para cerciorarse de que el medicamento se le dé según lo indicado
- Mantenga todos los medicamentos, venenos y productos de limpieza en un lugar bajo llave y fuera del alcance de los niños
- Se recomiendan las tapas a prueba de niños aunque algunos niños pueden abrirlas
- Tire a la basura medicamentos que se hayan vencido o llévelos a un evento de "recolección de fármacos" <http://smarxtdisposal.net> y [www.poison.org](http://www.poison.org)

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

OCTUBRE

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DICIEMBRE

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



1

Día de Todos los Santos  
Día de los Muertos

2

3

4

Finaliza el horario  
de verano

5

6

Elecciones

7

8

9

10

Aniversario de la  
Infantería de Marina

11

Día de los Veteranos  
de Guerra  
Día Conmemorativo  
del Armisticio  
(Primera Guerra Mundial)

12

Observancia del Día de  
los Veteranos de Guerra

13

Diwali  
Luna nueva

14

15

Año Nuevo islámico

16

17

18

19

20

21

22

Día de Acción de Gracias

23

24

25

26

27

28

Luna llena

29

30



# Diciembre

## La seguridad vehicular en el invierno



### Conducción de vehículos en época de invierno

- Conserve un kit de suministros para emergencias en su auto
- Si no tiene que conducir, permanezca en casa
- Mantenga lleno el tanque de la gasolina
- Disminuya la velocidad, frene ligeramente y use cambios bajos para conservar la tracción
- Disminuya la velocidad cuando se acerque a intersecciones, rampas de salida, puentes o zonas con sombra. En todos ellos puede haberse formado hielo negro.

### Si se encuentra varado en un vehículo en temporada de invierno:

- Permanezca dentro del vehículo
- Mantenga el motor encendido durante 10 minutos cada hora para proporcionarse calor
- Abra una de las ventanas ligeramente para recibir aire fresco y evitar la intoxicación por monóxido de carbono
- Asegúrese de que el tubo de escape no esté obstruido
- Amarre una tela de color en la antena o en la puerta del auto

### Instalación de cadenas para la nieve:

- Averigüe si su auto tiene tracción delantera o trasera. Puede hacerlo consultando el manual del propietario que vino con su auto. Las cadenas para la nieve siempre se colocan en las ruedas con tracción. Por ejemplo, si su vehículo tiene tracción trasera, instale las cadenas en las ruedas traseras.
- Consulte el manual del propietario del vehículo y vea si hace mención de la clase "S" o "limited clearance" (despeje limitado) para cadenas para la nieve. Si las ruedas requieren un producto de margen limitado, obtenga instrucciones adicionales del manual del propietario del vehículo, ya que no deben utilizarse cadenas para la nieve convencionales en el vehículo.
- Salga por completo de la pista y aléjese del tránsito vehicular. La instalación de cadenas para la nieve en la pista es algo muy peligroso para todos los automovilistas, incluido usted mismo.
- Siga las instrucciones en la caja de las cadenas para la nieve ya que los fabricantes tienen diferentes maneras de instalar las cadenas.
- Cuando conduzca con las cadenas para la nieve puestas en las ruedas, no exceda el límite máximo de velocidad que se indica en la caja de las cadenas.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

NOVIEMBRE

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

ENERO

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9



1

Día de Conciencia del SIDA

2

3

4

5

6

7

8

Día Conmemorativo de la Bahía de Pearl Harbor

9

10

11

12

13

14

15

Janucá

Aniversario de la Guardia Nacional  
Luna nueva

Nevada del siglo (2008)

16

17

18

19

20

21

22

Solsticio de invierno  
Primer día de invierno

23

24

25

26

27

28

29

30

Víspera de Año Nuevo 31

Navidad

Kwanzaa

Luna llena

# RECURSOS IMPORTANTES PARA HISPANOHABLANTES

## RECURSOS RELATIVOS A LA SALUD

### Información sobre la gripe:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)  
[www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)

**Clackamas County Community Health**  
(Servicio de salud pública del Condado de Clackamas)  
2051 Kaen Rd., Oregon City, OR 97045  
503-742-5300  
[www.clackamas.us/community\\_health/ph](http://www.clackamas.us/community_health/ph)

**Departamento de Salud del Condado de Multnomah**  
426 SW Stark Street, Portland, OR 97204  
503-988-3674  
[www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)

**Washington County Health and Human Services**  
(Servicios de salud y servicios humanos del Condado de Washington)  
155 N. First Ave., Hillsboro, OR 97124  
503-846-8881  
[www.co.washington.or.us/HHS](http://www.co.washington.or.us/HHS)

**MCHD - La Clínica de Buena Salud**  
6736 NE Killingsworth Street, Portland, OR 97208  
503-988-3991 Clínica

**Latino Cancer Coalition (Coalición Latina del Cáncer)**  
1200 SE Morrison Street, Portland, OR 97214  
503-233-0721

**Control de Envenenamiento e Intoxicación (24 horas)**  
1-800-222-1222

**SHIBA - Senior Health Insurance Benefits Assistance**  
(Asistencia con Beneficios de Seguro de Salud para Personas de la Tercera Edad)  
1-800-722-4134  
[www.oregonshiba.org](http://www.oregonshiba.org)

## SERVICIOS SOCIALES

**Immigrant and Refugee Community Organization**  
(IRCO: Organización comunitaria de inmigrantes y refugiados)  
10301 NE Glisan Street, Portland, OR 97220  
503-234-1541  
[www.irco.org](http://www.irco.org)

**Lutheran Community Services NW**  
(Servicios comunitarios de la Iglesia Luterana NO)  
Multicultural Community Services (Servicios comunitarios para personas de todas las culturas)  
605 SE 39th Ave., Portland, OR 97214  
503-231-7480  
3600 Main St, Suite 200, Vancouver, WA 98663  
360-694-5624  
[www.lcsnw.org/portland](http://www.lcsnw.org/portland)  
correo electrónico: [msf@lcsnw.org](mailto:msf@lcsnw.org)

**Human Solutions**  
12350 SE Powell Blvd, Portland, OR 97236  
503-548-0200  
501 NE Hood St, Suite 310, Gresham, OR 97030  
503-405-7875  
[www.humansolutions.org](http://www.humansolutions.org)

**Impact Northwest**  
503-988-4996  
[www.impactnw.org](http://www.impactnw.org)  
correo electrónico: [info@impactnw.org](mailto:info@impactnw.org)

**El Programa Hispano**  
138 NE 3rd Street, Suite 140, Gresham OR 97030  
503-669-8350  
901 SE Oak Street, Portland, Oregon 97214  
503-236-9670

**211/Información y derivaciones o asistencia**  
Marque el 211 ó 503-222-5555 ó 1-800-723-3638  
[www.211info.org](http://www.211info.org)  
correo electrónico: [contact@211info.org](mailto:contact@211info.org)

**Oregon Food Bank (Banco de alimentos de Oregon)**  
503-282-0555  
[www.oregonfoodbank.org](http://www.oregonfoodbank.org)

## EDUCACIÓN Y REFERENCIAS

**Office of Consolidated Emergency Management**  
(Oficina de Manejo Consolidado de Emergencias)  
Información en español sobre cómo estar preparado  
[www.ocem.org/families\\_and\\_individuals.cfm](http://www.ocem.org/families_and_individuals.cfm)

**Educate Ya, Inc.**  
200 NE 20th Avenue, Suite 10, Portland, OR 97232  
503-238-5790

**Adelante**  
2600 SE 170th, Portland, OR 97236  
503-810-4287

**Puentes**  
901 SE Oak Street, Suite 101, Portland, OR 97214  
503-546-9975

## VIOLENCIA Y CONSUMO DE DROGAS

**Project UNICA-Portland**  
901 SE Oak Street, Suite 106  
Portland, OR 97214  
503-236-9670  
Línea para situaciones de crisis (24 horas):  
503-232-4448

**Sexual Assault Latina Services-SARC**  
(Servicios para mujeres latinas víctimas de la agresión sexual)  
4900 SW Griffith Dr, Suite 100, Beaverton, OR 97005  
503-232-4448 (línea para situaciones de crisis, atención en español)  
503-640-5311 (línea para situaciones de crisis, atención en inglés)

**Programas de ayuda para víctimas**  
Condado de Clackamas 503-655-8616  
Condado de Multnomah 503-988-3222  
Condado de Washington 503-846-3437

**Línea para crisis domésticas (desde cualquier parte del estado)**  
1-888-235-5333