

¿Está preparado para una emergencia?



En el mundo altamente tecnológico de hoy, con frecuencia nos enteramos anticipadamente de los peligros por venir a través de pronósticos del tiempo y otros sistemas de alerta. Sin embargo, a veces suele suceder que desastres naturales o causados por el hombre se pueden producir inesperadamente. Pero eso no significa que usted no pueda estar preparado.

Preparación básica

Estos son los pasos a seguir para protegerse y proteger a su familia en caso de una crisis:

- **Arme un kit de emergencia.** Arme un kit que lo ayudará a sobrevivir durante tres días en caso de que no pueda llegar a casa.
 - Incluya agua, alimentos enlatados, un abrelatas, suministros de primeros auxilios, mantas, dinero en efectivo, medicamentos, ropa extra, una linterna (y baterías adicionales), un teléfono celular y un cargador. No olvide los suministros para mascotas si tiene una.
 - Arme el kit de forma que sea lo suficientemente pequeño como para poder transportarlo. Manténgalo abastecido y almacénelo en un lugar accesible de modo que si necesita partir rápido pueda tomarlo e irse. Asegúrese de que el agua, los alimentos, los medicamentos y las baterías de su kit no hayan expirado.

- **Tenga un plan.** Los familiares deben hablar con anticipación y acordar:
 - Un lugar donde todos puedan reunirse en caso de separación. Quizás no sea seguro o posible ir a casa. Tal vez pueda elegir la casa de un familiar o amigo que no esté en su vecindario inmediato pero tampoco demasiado alejado.
 - Un número de teléfono (tal vez el de ese mismo familiar o amigo) al que pueda llamar para que puedan mantenerse en contacto.
- **Manténgase alerta.** Conozca las emergencias más probables donde usted vive o en el lugar hacia donde viaja. ¿Está en un área que tiende a tener tornados, inundaciones o terremotos? Preste atención a las advertencias meteorológicas y practique o analice acciones de emergencia con su familia y seres queridos.

Piense en “qué sucede si”

Nadie desea vivir con una mentalidad de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pero si sigue estos pasos, puede sentirse más tranquilo. Puede estar preparado.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.