



## PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN

### Regla de 3

- **3 segundos** sin sangre
  - Arme un botiquín de primeros auxilios
- **3 minutos** sin aire
  - Tome un curso de primeros auxilios
- **3 horas** sin refugio
  - Piense en tiendas de campaña, lonas y sacos de dormir
  - Tenga un poncho y una manta térmica para necesidades inmediatas
- **3 días** sin agua
  - Tenga 1 galón de agua/persona/día y una manera de purificar el agua
- **3 semanas** sin comida
  - Tenga una mezcla de comida para diferentes métodos de cocción



### Haga un plan

Paso 1: Cree un plan de emergencia

- ¿Cómo recibiré alertas y advertencias de emergencia?
- ¿Cuál es mi albergue?
- ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
- ¿Qué plan de comunicación tengo?

Paso 2: Tenga en cuenta las necesidades específicas

- Adapte el plan a las necesidades específicas de la vida diaria, como necesidades dietéticas, mascotas y necesidades médicas

Paso 3: Ponga en práctica su plan

### Competencias de seguridad

- Aprenda primeros auxilios y CPR
- Aprenda a usar un extintor
- Sepa cómo desconectar los servicios públicos
  - Gas natural: las fugas y explosiones causan muchos incendios después de los desastres
  - Agua: el agua se vuelve en un recurso valioso durante un desastre
  - Electricidad: las chispas pueden potencialmente encender el gas si hay fugas