



GUÍA DE PREPARACIÓN MENSUAL PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN



Oregon State
University

Regla de 3

Puede vivir...

- **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

Para obtener más información de la planificación de la preparación, visite:

<https://emergency.oregonstate.edu/emergency-management/preparedness-topics>

<https://haz.guide/40>

<https://www.ready.gov/>