

ANEXO SOBRE CATÁSTROFES ¿QUÉ HACER?

GUÍA PRÁCTICA PARA CADA UNA DE LAS CATÁSTROFES MÁS FRECUENTES EN FAIRFAX COUNTY

Fairfax County es vulnerable a un amplio rango de catástrofes (naturales, provocadas por el hombre y cotidianas). Estas catástrofes amenazan la seguridad de los residentes. Tienen el potencial de provocar daños o destruir propiedades y perturbar la economía. Si bien no podemos eliminar las catástrofes, podemos disminuir los posibles impactos.

Las catástrofes pueden ocurrir de forma aislada o, más comúnmente, en una sucesión de hechos con efecto cascada. Por ejemplo, un huracán puede provocar una inundación además de cortes del suministro eléctrico y emergencias médicas. O una tormenta eléctrica puede producir relámpagos que provoquen un incendio estructural.

El Plan de Mitigación de Riesgos en caso de catástrofes de Virginia del Norte y otras fuentes se usaron para identificar las catástrofes detalladas a continuación. Estas catástrofes identificadas son aquellas que representan el riesgo más alto para el condado (es decir, la probabilidad más alta de provocar los impactos más serios a las vidas y los bienes que queden expuestos a las mismas). Los análisis se basan en revisiones detalladas de la historia de catástrofes anteriores, además de las herramientas de pronóstico y modelación de probabilidades.

Los anexos sobre catástrofes están agrupados por características comunes, y no implican ningún tipo de orden:

Catástrofes naturales:

- ▶ Tormenta eléctrica
- ▶ Huracán o tormenta tropical
- ▶ Inundación
- ▶ Tormenta de invierno o frío extremo
- ▶ Calor extremo
- ▶ Tornado
- ▶ Terremoto
- ▶ Pandemia de influenza

Catástrofes provocadas por el hombre (incluyendo accidentes y acciones intencionales):

- ▶ Ataque cibernético
- ▶ Disturbio civil
- ▶ Actos de violencia/terrorismo
- ▶ Materiales peligrosos
- ▶ Productos químicos, biológicos, radiológicos o nucleares
- ▶ Rotura de presa

Emergencias de "todos los días":

- ▶ Incendio estructural
- ▶ Apagón/corte del suministro eléctrico
- ▶ Emergencia médica

INCENDIO ESTRUCTURAL

QUÉ ES

Más de 4,000 estadounidenses mueren al año y 25,000 resultan heridos en incendios. Los incendios pueden iniciarse rápido; en menos de 30 segundos, una pequeña llama se convierte en un gran incendio. También se propaga rápidamente, tanto hacia arriba como hacia los lados en espacios cerrados. Una residencia puede verse envuelta en llamas en tan solo cinco minutos. Además, incluso en zonas sin llamas, el humo y el calor pueden ser letales debido a las quemaduras (externas o internas en la garganta y los pulmones), asfixia, desorientación o simplemente pánico.

TÉRMINOS CLAVE

- ▶ **Asfixia** es cuando una persona no recibe oxígeno, lo cual puede provocar inconsciencia o la muerte. Es la principal causa de muerte en los incendios en casas.
- ▶ Una **quemadura de primer grado** es una quemadura superficial que produce enrojecimiento.
- ▶ Una **quemadura de segundo grado** es una quemadura de espesor parcial que produce enrojecimiento y ampollas.
- ▶ Una **quemadura de tercer grado** es una quemadura de espesor total que mata las terminaciones nerviosas y quema la piel por completo. Si hay una quemadura de tercer grado, también habrá una quemadura de primer y segundo grado alrededor del sitio de la quemadura. Las quemaduras de tercer grado en una porción considerable del cuerpo de una persona pueden ser fatales.

QUÉ HACER

Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Instale alarmas de humo y cambie las baterías cada seis meses.
- ❑ Instale extintores de incendio en cada piso de la casa, en lugares conocidos y de fácil acceso, y sepa cómo usarlos; asegúrese de que el extintor de la cocina sea para incendios provocados por la grasa.
- ❑ Cada seis meses, controle que los extintores de incendio tengan la presurización adecuada.
- ❑ Elabore un plan de evacuación de la casa y póngalo en práctica; el plan debe incluir dos formas de salir de cada habitación en caso de que la vía principal de escape esté obstruida por el fuego o el humo.
- ❑ Asegúrese de que el cableado y la caja del disyuntor cumplan con el código correspondiente.
- ❑ Instale tomacorrientes con interruptores de falla a tierra (GFCI) en todos los baños, cocinas y demás áreas donde el agua pueda entrar en contacto con los aparatos eléctricos.
- ❑ Contrate un seguro adecuado para propietarios o arrendatarios.
- ❑ Inspeccione los alargues para detectar cables expuestos o pelados, o enchufes flojos.
- ❑ Coloque “protectores” en los tomacorrientes.
- ❑ Limpie la chimenea periódicamente.
- ❑ No guarde trapos húmedos con pintura o productos químicos de limpieza.
- ❑ No guarde tanques de combustible de repuesto (propano o gasolina) en el interior, incluso en un garaje anexo.
- ❑ No fume en la cama.
- ❑ Tenga cuidado al usar fuentes alternativas de calefacción (por ejemplo, calentadores). Nunca deje estas fuentes de calor sin supervisión.
- ❑ Nunca use un dispositivo fabricado para cocinar o para uso al aire libre (por ejemplo, calentador para campamento o freidora) como fuente interna de calor.

- ❑ Nunca deje una vela encendida sin supervisión. Considere usar velas a batería y que no producen llama.
- ❑ Aprenda primeros auxilios.
- ❑ Consulte “Emergencia médica” más abajo.

Durante (Respuesta)

- ❑ Use un extintor de incendios para apagar fuegos pequeños. Nunca use agua en un fuego provocado por cortocircuito o grasa.
- ❑ Si sus prendas están en llamas, “deténgase, déjese caer y rueda” hasta apagar el fuego.
- ❑ Si atraviesa una puerta cerrada para escapar, perciba el calor con el dorso de su mano.
- ❑ Gatee por debajo del humo para salir.
- ❑ Cierre las puertas a su paso para demorar la propagación del fuego.
- ❑ No recoja objetos de valor ni use el teléfono mientras sale de una estructura en llamas. Solo salga.
- ❑ Una vez que salió y está a salvo, llame al 911.
- ❑ Cuando los bomberos llegan a la escena, acérquese a la primera unidad e infórmeles que todos los familiares salieron o dé las explicaciones correspondientes, incluya a las mascotas.
- ❑ No permanezca en una estructura en llamas para salvar a una mascota que no quiere salir.

Después (Recuperación)

- ❑ Busque atención médica según sea necesario.
- ❑ No vuelva a ingresar a una estructura en llamas por ningún motivo hasta que las autoridades le indiquen que es seguro hacerlo.
- ❑ Llame a su productor de seguro.
- ❑ Comuníquese con los servicios locales de asistencia en caso de desastres si necesita alojamiento, alimento o un lugar donde quedarse.
- ❑ En muchos casos, su casa o el edificio donde vive pueden ser considerados como un peligro y no podrá regresar durante un largo tiempo.

APAGÓN/CORTE DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO

QUÉ ES

Los cortes del suministro eléctrico pueden generar inconvenientes y frustración cuando duran poco tiempo; sin embargo, pueden ser peligrosos si duran días o más, en especial, durante el invierno o el verano, o para individuos con necesidades médicas especiales. Los cortes del suministro eléctrico también pueden ser costosos, ya que todo alimento refrigerado o congelado en un casa puede echarse a perder.

Los cortes del suministro eléctrico pueden ocurrir sin motivo; sin embargo, suelen ser un efecto secundario de tornados, huracanes, tormentas eléctricas, tormentas de invierno, calor extremo (sobrecarga del sistema) o incluso de actos deliberados como un ataque con explosivos o un ataque cibernético. Algunos de los cortes del suministro eléctrico a gran escala que ocurrieron recientemente fueron el resultado de fallas en el programa de gestión de la red eléctrica, sin daño físico en los componentes.

Según el peligro principal, el daño no relacionado con el corte del suministro eléctrico puede demorar la restitución del servicio, principalmente debido a árboles caídos o inundaciones que obstruyen accesos.

QUÉ HACER

Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio a batería o manivela disponible.
- ❑ Haga una copia de seguridad de todos los archivos importantes de su computadora.
- ❑ Considere comprar un generador para su casa; consulte con un electricista o ingeniero antes de hacer la compra o instalación. Almacene de forma segura un suministro adecuado de combustible para el generador.
- ❑ Desenchufe los equipos eléctricos. Durante la restitución de la electricidad, se pueden presentar aumentos de tensión o sobretensiones que pueden dañar los equipos.
- ❑ Llene un balde o dos con agua para usar como fuente de agua y, potencialmente, para bañarse o arrojar agua al inodoro; es posible que la presión del sistema falle si la presión del agua municipal depende de la electricidad.
- ❑ Tenga un teléfono con un tubo que se conecte por cable al receptor (no un teléfono inalámbrico) y por cable a la pared; conserve el servicio telefónico con línea de cobre si tiene la posibilidad de hacerlo (el servicio telefónico convencional no depende del suministro eléctrico). Si decide utilizar un servicio de voz por Internet (VoIP), asegúrese de comprar una batería de repuesto.
- ❑ Cargue los teléfonos celulares y los dispositivos a batería que usa de modo regular.

Durante (Respuesta)

- ❑ Denuncie el corte del suministro eléctrico. Nunca suponga que un vecino lo hizo.
- ❑ Use una linterna solo para iluminación en caso de emergencia.
- ❑ Nunca deje una vela encendida sin supervisión. Considere usar velas a batería y que no producen llama.
- ❑ Desenchufe los equipos eléctricos hasta que se restituya el suministro eléctrico de modo estable.
- ❑ Solo use generadores lejos de su casa y nunca encienda un generador dentro de una casa o garaje, ni lo conecte a la red eléctrica de su casa.

TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Un **corte del suministro eléctrico** es un estado en el cual se pierde la energía eléctrica en un área determinada o parte de la red de distribución. Puede afectar a un único medidor (casa o edificio), manzana, un circuito o un sistema, dependiendo del alcance del daño y la causa raíz del corte del suministro eléctrico.
- ▶ Una **baja de voltaje** es una caída de tensión en el sistema. Se caracteriza por el debilitamiento de la iluminación.
- ▶ Un **apagón** es la pérdida total de energía en una zona determinada.

- ❑ Recuerde que los artefactos a gas continuarán funcionando, incluso durante un apagón; esto incluye cocinas y parrillas a gas. No intente usar una caldera a gas o calentador de agua caliente a menos que sea un profesional autorizado.
- ❑ Controle con atención el almacenamiento/la seguridad de los alimentos:
 - No abra el refrigerador o el congelador; conservarán el frío durante más tiempo de esta forma.
 - Si afuera hace frío, considere colocar los alimentos a la intemperie para que se mantengan fríos.
 - El tiempo que los electrodomésticos conservan el frío dependerá del tamaño del artefacto, la cantidad de alimentos en su interior (un refrigerador más lleno conservará el frío por más tiempo) y cuán cálido es el aire circundante; un refrigerador perderá el frío en tan solo unas pocas horas, mientras que, por lo general, un congelador lo conservará durante un día o más.
 - Una vez que decida abrir el refrigerador o congelador, planee comer todo lo que pueda tan rápido como pueda (un congelador que se está descongelando y una parrilla en el patio trasero pueden ser el motivo de una excelente “fiesta vecinal por descongelamiento”).
- ❑ Si la presión del agua es insuficiente, un balde de agua arrojado manualmente al inodoro funcionará como descarga.

Después (Recuperación)

- ❑ Si la electricidad se restituye, asegúrese de que está estable antes de enchufar los equipos.
- ❑ Elimine los viajes innecesarios en automóvil, ya que algunos semáforos podrían no funcionar y los caminos podrían estar congestionados.
- ❑ Deseche todo alimento refrigerado que ha estado expuesto a temperaturas de 4.4 °C (40 °F) o superiores durante dos horas o más, o que tienen un olor, color o textura inusual. “Ante la duda, idesechélos!”

EMERGENCIA MÉDICA

QUÉ ES

Una emergencia médica es cualquier lesión o enfermedad aguda que presenta un riesgo inmediato para la vida de una persona o un problema de salud a largo plazo. No puede predecir los accidentes o las enfermedades, pero puede prepararse para una emergencia médica.

Las emergencias médicas pueden ocurrir sin anticipación o pueden ser un impacto secundario de virtualmente cualquier otra catástrofe abordada en esta Guía de Respuesta en caso de Emergencia en la Comunidad.

Algunos ejemplos de emergencias médicas son: dificultad para respirar, desmayo, dolor o presión en el pecho, hemorragia sin control, sangre al toser o vomitar, dolor grave y repentino, envenenamiento o lesiones graves, por ejemplo fracturas, laceraciones, quemaduras o heridas punzantes.

TÉRMINOS CLAVE

- ▶ **RCP** es la abreviatura de reanimación cardiopulmonar. La RCP es un procedimiento de emergencia por el cual se hace trabajar al corazón y los pulmones mediante la opresión del pecho a la altura del corazón y el envío forzado de aire a los pulmones. Se usa para mantener la circulación cuando el corazón dejó de bombear por sí solo. Muchas organizaciones de la comunidad ofrecen cursos de RCP.
- ▶ El curso de **primeros auxilios** es un curso de tratamiento básico de las lesiones y capacidades para salvar vidas que muchas organizaciones comunitarias ofrecen.
- ▶ Un **desfibrilador externo automático** (DEA) es un equipo portátil que controla el ritmo cardíaco y puede enviar una descarga eléctrica al corazón tratando de recuperar el ritmo normal.
- ▶ El **Registro de vida** es un formulario que se adhiere a la puerta del refrigerador y da al personal de emergencias información médica y de contacto para emergencias de vital importancia en caso de que usted no pueda dar esa información por sí mismo.

QUÉ HACER

Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Sepa cómo llamar o enviar un mensaje de texto al 911.
- ❑ Conserve un kit de primeros auxilios bien equipado en su casa, trabajo y automóvil.
- ❑ Arme una lista con los contactos de emergencia.
- ❑ Arme una lista con los trastornos médicos y los medicamentos y llévela siempre con usted.
- ❑ Complete un Registro de vida (File of Life) y colóquelo en la puerta del refrigerador.
- ❑ Conozca los signos de advertencia de las emergencias médicas.
- ❑ Participe en entrenamientos, por ejemplo RCP, primeros auxilios, soporte vital básico (SVB) o Detén la hemorragia para estar preparado para una emergencia.

Durante (Respuesta)

- ❑ Conserve la calma y llame al 911. Si recibió el entrenamiento adecuado, inicie RCP (reanimación cardiopulmonar), o respiración boca a boca, si fuera necesario.
- ❑ Si cree que tiene una emergencia médica, busque atención médica de inmediato.
- ❑ Reúna la mayor cantidad de información posible sobre la circunstancia y llame al 911. Siga detenidamente las instrucciones del operador. Permanezca en la línea hasta que el operador le diga que puede cortar.
- ❑ Si tiene poco tiempo para hablar con el operador, asegúrese de compartir su dirección y problema médico en primer lugar.
- ❑ Llame si puede, si puede; de lo contrario, envíe un mensaje de texto. Siempre es preferible llamar al 911, ya que es una mejor manera de intercambiar información.

Después (Recuperación)

- ❑ Revise toda su documentación para asegurarse de que su contacto de emergencia e información médica estén actualizados.
- ❑ Instruya a otros en sus redes de contacto a fin de estar mejor preparados como comunidad.