



## **“ZERO HOUR: RESIDENT GUIDE” COURSE**

### **CURSO DE SUPERVIVENCIA COMO RESIDENTE EN CASOS DE EMERGENCIA**

#### **MODULO I**

##### **MISION**

Como residente usted es una parte importante en los planes y preparativos en caso de emergencia. Esta Guía lo ayudará a prepararse mejor, responder con mayor eficacia y recuperarse de desastres que puedan ocurrir su localidad. Nuestro objetivo es ofrecer sugerencias, habilidades y herramientas que lo ayuden a ser autosuficiente en caso de un desastre.

Un desastre de gran envergadura puede dejar a cientos, hasta miles de personas sin hogar y agotar los recursos de comida, agua y refugio disponibles para toda respuesta de emergencia y agencias de apoyo. Con esta Guía pretendemos ayudarlo a usted y a su familia a sobrevivir a un desastre y luego recuperarse de él. Es importante familiarizarse con las recomendaciones y recursos que proporciona esta Guía y tomar las medidas necesarias para mantener a su familia a salvo.

## **MODULO II**

CONTAR CON UN PLAN (Como reconocer de las amenazas de su área)

- Plan familiar de emergencia
- Diez medidas fundamentales
- Plan de comunicación en el hogar
- Información de contacto de los miembros de la familia en caso de emergencia
- información en caso de emergencia
- información del contacto fuera del estado en caso de emergencia
- Plan de escape en caso de incendio
- Personas que necesitan ayuda especial
- Evacuaciones
- Refugio en el lugar
- Lista de verificación ante evacuación
- Diez elementos esenciales
- Seguridad escolar
- Cierre de escuelas públicas
- Preparación en el lugar de trabajo
- Cómo preparar a su congregación en caso de desastre
- Cómo planificar el suministro de agua
- Servicios públicos
- Cerrar el gas

- Cortar la electricidad
- Cortar el suministro de agua
- Cómo preparar a las mascotas, Perro, gatos y otros animales pequeños
- Como preparar caballos y animales grandes
- Plan para la evacuación de las mascotas
- Refugio en el lugar para animales grandes

## **MODULO II**

### **GUARDAR PROVISIONES**

- Provisiones en caso de desastres
- Diez provisiones fundamentales en caso de emergencia
- Provisiones de alimento
- Botiquín básico de primeros auxilios
- Fuentes de agua potable
- Proporciones para purificar el agua con lejía
- Lista de verificación de provisiones para mascotas en caso de desastre
- Lista de verificación de provisiones para caballos y animales grandes en caso de desastre

## **MODULO III**

### **MANTENERSE INFORMADO Y COMUNICADO**

- Sistemas de comunicaciones

## **MODULO IV**

### **PARTICIPAR**

- Redes de vecindarios
- Grupos comunitarios de intervención en caso de emergencias
- Registros documentales vitales
- Vigilancia del vecindario

## **MODULO V**

### **CUANDO OCURRE UN DESASTRE**

- Evacuar
- Buscar un refugio
- Estar a salvo
- Obtener ayuda
- Comenzar la recuperación

## **MODULO VI**

### **PELIGROS**

- Incendios forestales
- Tormentas, inundaciones y aludes
- Químicos y materiales peligrosos

- Terremotos
- Gripe pandémica
- Terrorismo
- Condiciones climáticas extremas
- Tsunamis / Inundaciones

## **MODULO VII**

### **PRIMEROS AUXILIOS BASICOS**

- RCP
- Asfixia
- Lesiones en la cabeza, la espalda y el cuello
- Traumatismo y control de hemorragia
- Colocación de un cabestrillo en el brazo u hombro
- Movilidad a heridos

**FIN DE CURSO**