

## Emergency Planning

We are all familiar with the public service announcements advising us to be prepared for emergencies. Take small steps to increase your disaster preparedness.

First, know your risks at home and at work. What industry do you work in? Are there chemical, fire, or other physical hazards? Where do you live and work and what are the earthquake, flood, wildfire, risks? Knowing your risks helps you identify necessary supplies, equipment, and procedures.

Make your workplace and home safe. Bolt down furniture and equipment. Secure items hung on walls and stored on shelves. Store hazardous chemicals in properly segregated containers. Prevent fires by maintaining good housekeeping.

Get emergency training. Know the procedures for evacuations, spill cleanup, earthquakes, and fire suppression. Be familiar with the alarm systems at work and home (silent, audible, strobes, speakers, etc.). Know where the nearest exits are and use them. Know where you should assemble outside the building to check in.

Make a home emergency plan and discuss with your family. Everyone should know how to communicate and where to meet in a disaster. Make special disaster plans for pets and family members with special needs along with schools and daycare facilities.

Build your disaster kit at home, work, and in the car. Begin with water and food. Add a first aid kit. Consider a radio or phone with phone lists. Add tools such as a flashlight, scissors, and knife. Add necessary medications, eyeglasses, comfortable shoes, warm clothes, and blankets.

Be trained in CPR and First Aid so that you can help others if they are hurt. Know how to use a fire extinguisher safely. Practice and drill emergency procedures so that you will be calm, capable, and prepared when disaster strikes.

## Planificación para emergencias

Todos estamos familiarizados con los anuncios de servicio público recomendándonos que estemos preparados para emergencias. Adopte medidas sencillas para aumentar su preparación para desastres.

Primero, sepa sus riesgos en el hogar y en el trabajo. ¿En qué industria trabaja? ¿Hay peligros químicos, de incendio u otros peligros físicos? ¿Cuáles son los riesgos de incendio, inundación, y fuego arrasador donde vive y trabaja? Saber los riesgos a los que está expuesto le ayuda a identificar los suministros, equipos y procedimientos necesarios.

Aumente la seguridad en su lugar de trabajo y su hogar. Atornille al suelo muebles y equipos. Asegure objetos colgados en las paredes y guardados en estantes. Guarde las sustancias químicas peligrosas en recipientes debidamente separados. Evite incendios manteniendo el buen orden y la limpieza.

Reciba capacitación para casos de emergencias. Sepa los procedimientos para evacuaciones, limpiezas de derrames, terremotos y extinción de incendios. Familiarícese con los sistemas de alarma en el trabajo y en el hogar (silentes, audibles, estroboscópicos, por altavoces, etc.). Sepa dónde están las salidas más cercanas y úselas. Sepa cuál es el lugar de reunión fuera del edificio.

Elabore un plan para emergencias para su hogar y hable de ello con su familia. Todos deben saber cómo comunicarse y dónde reunirse en caso de un desastre. Haga planes especiales en caso de desastre para las mascotas y los miembros de la familia con necesidades especiales conjuntamente con escuelas y guarderías infantiles.

Prepare su kit para desastres en el hogar, en el trabajo y en el vehículo. Comience con agua y alimentos. Agregue un botiquín de primeros auxilios. Considere un radio o teléfono con listas de teléfonos. Agregue herramientas como linterna, tijeras y cuchillo. Agregue las medicinas necesarias, lentes, zapatos cómodos, ropas de abrigo y mantas.

Reciba entrenamiento en resucitación cardiopulmonar (CPR) y en primeros auxilios de forma que pueda ayudar a los demás si resultan lesionados. Sepa cómo usar de forma segura un extintor de incendios. Practique y haga simulacros de procedimientos para emergencias de forma que esté calmado, competente y preparado cuando ocurra un desastre.