

**NOTA CON RECOMENDACIONES PARA LA COLONIA ESPAÑOLA FRENTE A
POSIBLES EMERGENCIAS EN LA REPÚBLICA DOMINICANA**



Embajada de España en Santo Domingo

A 26 julio de 2016

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
HURACANES	5
TERREMOTOS Y MAREMOTOS	8
TERREMOTOS	8
MAREMOTOS/TUNAMIS	11
RECOMENDACIONES GENERALES	12
EQUIPO DE EMERGENCIA PARA LA VIVIENDA	14
SOPORTE BÁSICO	14
BOTIQUÍN	14
ROPA Y AJUAR BÁSICO	15
HIGIENE Y SANEAMIENTO	15
SUMINISTROS ESPECÍFICOS	15
SUMINISTROS ESPECIALES	16
DOCUMENTACIÓN FAMILIAR IMPORTANTE	16
CONTENIDO MÍNIMO DE LA MALETA EN CASO DE EVACUACIÓN DE EMERGENCIA	17
VIDEOS DIVULGATIVOS INTERESANTES	18
PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIAS	18
HURACANES	18
TERREMOTOS	18
INCENDIOS	19
DESLIZAMIENTOS DE TIERRA	19
SEQUIAS	19
INUNDACIONES	19

INTRODUCCIÓN

La Embajada de España en la República Dominicana dirige a los ciudadanos españoles presentes en este país una serie de indicaciones a tener en cuenta antes, durante y después de posibles emergencias como [huracanes](#), [terremotos](#) o [maremotos](#). También se incluye un apartado con [recomendaciones generales](#), el [equipo de emergencia para la vivienda](#) y el contenido mínimo de [la maleta](#) en caso de evacuación. Al final del documento, se incluyen [videos divulgativos](#) para ampliar esta información. Estas recomendaciones han sido elaboradas en base a los materiales preparados por la Oficina Técnica de Cooperación de la Agencia Española Cooperación de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) en la República Dominicana, el Consulado General de España, Cruz Roja Española y Cruz Roja Dominicana.

En caso de producirse una situación de riesgo o emergencia, la Embajada y el Consulado General de España en la República Dominicana se valdrán de sus páginas web en Internet, de sus cuentas oficiales en las redes sociales Facebook y Twitter así como de otros medios disponibles como correos electrónicos para informar sobre las noticias e informaciones relevantes para la colonia, incluida la concentración de la colonia para su evacuación voluntaria. Los datos de contacto se detallan a continuación:

Dirección Embajada

Av. Independencia, 1205.- Santo Domingo
Teléfono: +1 809 535 65 00. Fax: +1 809 535 15 95
Página Web: www.maec.es/embajadas/santodomingo
Correo Electrónico: emb.santodomingo@maec.es
Cuenta oficial Embajada en Facebook: [Embajada de España en RD](#)
Cuenta Embajada en Twitter: [@EmbajadaESPenRD](#)

Consulado General

Av. Independencia, 1205.- Santo Domingo
Teléfono Centralita: 809 450 22 22. Fax: 809 535 15 50.
Página Web: www.maec.es/consulados/santodomingo
Correo Electrónico: cog.santodomingo@maec.es

Teléfono de emergencias consulares (atención 24h): +1 (809) 697.30.35

El teléfono general de emergencias en la República Dominicana es: **911**. El [Centro de Operaciones de Emergencia de la República Dominicana \(COE\)](#) cuenta con una página web con información sobre preparación ante emergencias y un servicio de alertas en <http://coe.gob.do/index.php/alertas>

HURACANES

La mejor estrategia ante la llegada de un huracán es no encontrarse en su trayectoria por muy seguro que parezca el refugio elegido. No obstante, pese a que los modelos de predicción de trayectorias de huracanes han sufrido una notable mejoría en los últimos años, todavía resulta complicado prever su trayectoria exacta una vez que toca tierra. Si es cierto que se contará con un aviso previo (24-48 horas) de que la amenaza se materialice para una zona concreta de la República Dominicana y que la tormenta no deberá encontrarnos nunca fuera de un refugio adecuado.

Antes

Al principio de la temporada ciclónica es necesario preparar la vivienda elaborando un Plan Familiar ante desastres que debe contar con los puntos siguientes:

- Estudie el conjunto de amenazas que pueden afectar a tu familia y vivienda, y conocer su vulnerabilidad ante inundaciones y fuertes vientos.
- Tenga los materiales necesarios para llevar a cabo acciones de mitigación como pueden ser: cinta adhesiva para la rotura de los vidrios de las ventanas, afianzar cosas que puedan desprenderse, protectores para determinadas ventanas, etc.
- Estudie la configuración de la casa e identifique una habitación segura ante vientos e inundaciones. Esta área segura puede no estar en su hogar y ser un refugio de la comunidad.
- Asegúrese de conocer dónde se corta el suministro eléctrico, de gas y agua de su casa para proceder a cortarlos cuando el huracán sea inminente.
- Identifique posibles rutas de escape y lugares de reunión con la familia/compañeros.
- Cuente con un armario seguro que contenga agua potable, comida, menaje, botiquín, teléfono móvil, ropa, botas de agua, linternas, etc.
- Asegúrese de poder contar con teléfonos cargados, el vehículo disponible y bien repostado y de tener una maleta de emergencia y su equipo de emergencia listo y calculado para 5 días.
- Localice para establecer el refugio viviendas y oficinas en lugares elevados y, si es posible, no cerca de la costa.
- Colóquese en un lugar lo más elevado posible, robusto y seguro, cierre bien las puertas y ventanas y proteja los cristales con cinta adhesiva.
- Mantenga la documentación importante (pasaporte, etc.) en bolsas de plástico selladas.
- Mantenga los aparatos eléctricos desconectados.
- Asegure los materiales que puedan desprenderse a causa de los fuertes vientos que vendrán con el huracán.

Durante

- Permanecer en el interior del sitio seguro seleccionado lejos de cristales y en el lugar más robusto del edificio.
- Evitar los sótanos y pisos bajos a causa de las posibles inundaciones.
- Si el edificio en el que se encuentra se empieza a desmoronar, protegerse con un tablero, colchón, lona o similar y agarrarse fuerte a algún elemento sólido del edificio o bajo un mueble sólido.
- Nunca salir al exterior puesto que se corre el riesgo de recibir golpes de objetos arrastrados por la fuerza del viento, por las ráfagas o el agua.
- Esté alerta ante el cese de los vientos ya que si la calma se debe al ojo del huracán pronto regresará la tempestad.
- En caso de estar conduciendo, detenga el vehículo, encienda las luces de emergencia y manténgase alejado de árboles (principalmente cocoteros), postes de cableado y vías de agua.
- Utilice linternas mejor que velas y otras llamas para la iluminación, debido a que pueden causar fuegos o quemaduras.

Después

- Escuche la radio para estar al tanto de las instrucciones de las autoridades y para averiguar si ya ha pasado el huracán.
- Comprué el estado de las personas reunidas, ofrezca los primeros auxilios en caso de que sea necesario e informe a los servicios de emergencia si hay heridos graves. Evalúe la posibilidad de llevar a las personas graves a los hospitales ya que estos pueden estar colapsados o afectados por el huracán.
- Revise el edificio para evaluar los daños y manténgase lejos de nuevos peligros.
- Compruebe el estado de la instalación eléctrica y del gas para evitar cortocircuitos, electrocuciones, intoxicaciones y explosiones.
- El teléfono debe utilizarse exclusivamente para casos de emergencia.



El Sistema Nacional de Protección Civil utiliza un sistema de alerta por medio de colores. Así funciona el Sistema de Temprana para Ciclones Tropicales:



ALERTA AZUL - AVISO
Se ha detectado la presencia de un ciclón tropical o éste permanece a más de 72 horas de una posibilidad de que su línea de vientos comience a afectar.



ALERTA VERDE - PREVENCIÓN
Se ha acercado a una distancia que hace prever el impacto de sus vientos en un periodo de entre 72 y 24 horas.



ALERTA AMARILLA - PREPARACIÓN
Se prevé el impacto en un periodo de entre 60 y 12 horas; se preparan refugios temporales y se considera la evacuación de islas e instalaciones petroleras marítimas.



ALERTA NARANJA - ALARMA
Impacto inminente en un periodo de entre 36 y 6 horas; hora de evacuar, comienzan a funcionar los refugios, suspenden la navegación marítima.



ALERTA ROJA - AFECTACIÓN
La línea de vientos está impactando el área o puede hacerlo en menos de 18 horas; la población debe mantenerse bajo resguardo y atender las instrucciones de las autoridades.

PLAN DE SUPERVIVENCIA

Antes



Si estás de visita o vives en la costa, escucha constantemente la radio.



Despeja azoteas, canaletas y coladeras; poda árboles; repara techos y ventanas.



Reserva agua no contaminada; sella la tapa del pozo o cisterna con cemento.



Los vientos huracanados son más fuertes a mayores elevaciones.



Resguarda fertilizantes e insecticidas; asegura el mobiliario externo; retira antenas y rótulos.

Durante



Si no hay que evacuar, protege ventanas por dentro con madera o cinta adhesiva.



Desconecta gas, luz y agua hasta asegurarte de que no hay fugas ni riesgo de corto circuito.



Si el viento abre puertas o ventanas, no avances hacia ellas de manera frontal.



Si el viento arrecia, refúgiate en un baño, armario o pasillo sin ventanas.

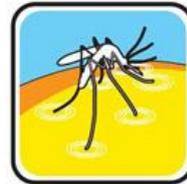


Vigila el nivel del agua cercano.

Después



No comas nada crudo ni de procedencia dudosa; bebe sólo agua envasada.



Desaloja el agua estancada para evitar plagas e infecciones.



No es seguro dejar el refugio durante la calma temporal del ojo del huracán.



No salgas: el principal peligro son torrentes, inundaciones y deslaves.



Cuidado con las construcciones dañadas y los escombros.

TERREMOTOS Y MAREMOTOS

Terremotos

Antes

- Preparar: botiquín, agua, comida, linternas, baterías y extintores.
- Localizar las llaves de la luz, gas y agua y saber cómo cerrarlas.
- Atornillar a las paredes estanterías, librerías, muebles pesados, etc. y colocar los objetos pesados en zonas bajas.
- Identificar los lugares seguros bajo muebles robustos, lejos de cristales que puedan romperse o de objetos que se puedan caer.

Qué hacer **antes** de un terremoto

Tenga preparado

 Botiquín primeros auxilios	 Linternas de dinamo	 Agua embotellada y comida no perecedera
 Silbato	 Radio con pilas	 Extintor

Hable, planee y practique

 Haga simulacros y hable con la familia sobre cómo actuar en caso de terremoto Tenga siempre identificadas las zonas seguras y las salidas de emergencia de su casa, colegio o lugar de trabajo.	 Sepa cómo cerrar las llaves de agua, gas y luz. Revise los enchufes	 Conozca los teléfonos de emergencias (ambulancias, policía, bomberos)
---	--	--

Disminuya los riesgos

 Asegure firmemente objetos que puedan ocasionar daños: cuadros, espejos, lámparas, armarios, librerías, etc.	 No coloque en zonas altas objetos pesados como macetas, jarrones, botellas, libros, televisores, etc.
---	---

Durante

- Intentar permanecer tranquilo.
- Localizar las salidas de emergencia y elementos de protección como extintores y botiquines (se necesita formar al personal sobre su utilización).
- Permanecer dentro del edificio para evitar ser golpeado por objetos o escombros que puedan caer.
- Si se encuentra en un vehículo, detenerlo lo más rápidamente en condiciones de seguridad, encender las luces de emergencia y permanecer en su interior hasta que pare el temblor.
- Situarse y permanecer lejos de edificios, infraestructuras y postes con cableado.



El objetivo de estas sugerencias e ilustraciones es concienciar y mejorar la preparación contra los terremotos; sin embargo, no garantizan la seguridad de un individuo. Los autores no asumen responsabilidad por ninguna lesión, muerte, daño a propiedad, o cualquier otro efecto producido por un terremoto. Instituto Geográfico Nacional • C/ General Ibañez Ibero 3 • 28003 Madrid • España • <http://www.ign.es> • sismologia@fomento.es

Después

- Tras el terremoto hay que tener cuidado con infraestructuras que puedan estar dañadas, como puentes, pasos elevados, túneles, etc.
- En caso de haber quedado atrapado, cubrirse nariz y boca. No gritar para hacerse notar ya que se corre peligro de asfixia por el polvo. En su lugar, dar golpes para señalar la situación.
- Si no se hizo antes, cerrar las llaves del gas, agua y electricidad.
- Si hay heridos, no moverlos a no ser que estén en una zona en la que puedan sufrir daños y administrarles los primeros auxilios.
- Nunca utilizar el ascensor, bajar por las escaleras.
- Tener identificado y nunca tocar cableado eléctrico que pueda estar dañado, y objetos que puedan estar en contacto ya que las descargas eléctricas pueden ser mortales.
- Si necesita luz, iluminar con una linterna, nunca con fuego puesto que si hay un escape de gas se puede provocar una explosión. Igualmente, evitar el uso de aparatos eléctricos ya que las chispas pueden causar fuego.
- Utilizar el teléfono solo en caso de emergencia para no colapsar las redes.
- Hacer caso de las informaciones e instrucciones de las autoridades oficiales a través de la radio.



El objetivo de estas sugerencias e ilustraciones es concienciar y mejorar la preparación contra los terremotos; sin embargo, no garantizan la seguridad de un individuo. Los autores no asumen responsabilidad por ninguna lesión, muerte, daño a propiedad, o cualquier otro efecto producido por un terremoto. Instituto Geográfico Nacional - C/ General Ibañez Ibero 3 - 28003 Madrid - España - <http://www.ign.es> - slsmologia@fomento.es

Maremotos/tsunamis

Antes

- Si reside a menos de 3 km de la costa, localizar un lugar seguro con más de 10 metros de altura (unos tres pisos) para acudir en caso de alerta y darlo a conocer a los miembros de la unidad familiar o en el trabajo.
- Tener preparado un botiquín.
- A ser posible conocer los sistemas de alerta temprana del país, planes de contingencia y rutas de evacuación.
- Contar con una radio para escuchar posibles avisos.

Durante

- Desplazarse a la parte alta del edificio donde se encuentre o a aproximadamente 2 km tierra adentro.
- Encender la radio e intentar mantenerse informado de la alerta por maremoto.
- Seguir órdenes de evacuación que se contengan en la alerta.
- Permanecer lejos de la costa.
- Priorizar salvar la vida, no equipamientos o pertenencias personales.

Después

- Mantenerse alejado de la costa, o seguir en el edificio, hasta que haya sido declarada zona segura.
- Aplicar los primeros auxilios en caso de que haya heridos e informar de la situación.
- Tener precaución con los escombros y material arrastrado, puede haber escondidos clavos o elementos cortantes que puedan transmitir enfermedades como el tétanos.
- Se debe prestar especial atención a los edificios ya que pueden estar dañados los cimientos, haberse producido cortocircuitos eléctricos o tener animales como ratas o serpientes. Nunca intentar entrar en un edificio que esté rodeado por agua.
- No beber agua estancada ya que puede estar contaminada y solo beber agua de la red si las autoridades han confirmado que su consumo es seguro.
- Evitar corrientes de agua, charcos y agua estancada ya que puede estar en contacto con cables de alta tensión y provocar electrocuciones.
- Al moverse por carretera hay que identificar infraestructuras que puedan haber sido debilitadas por el agua y que puedan ceder ante el peso de un coche.
- Evitar postes y cables de alta tensión.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en contacto con el agua ya que el lodo puede contener restos de productos químicos y de aguas residuales.

RECOMENDACIONES GENERALES

Tras un desastre natural del tipo que sea, debe tener previstas de antemano una serie de contingencias que pueden afectar a las telecomunicaciones, el suministro energético, el transporte, la seguridad y la manutención.

- Telecomunicaciones: es posible que la telefonía fija y móvil se vean gravemente afectadas y aunque el servicio se pueda restablecer pronto, es probable que esté saturado o sea de mala calidad. Será conveniente contar con medios de telecomunicación autónomos como por ejemplo telefonía satélite así como la manera de cargarlos. Habrá que considerar poder contar con un servicio de voz y otro de datos para poder mandar información.
- Suministro energético: igualmente, es muy probable que el suministro energético se vea interrumpido, con lo que es necesario contar con medios de suministro energético alternativos así como el combustible necesario para hacerlos funcionar. La prioridad del suministro eléctrico serán los medios de telecomunicación, los ordenadores, etc. y la iluminación. Se recomienda pensar tanto en generadores como en paneles solares.
- Transporte: las carreteras y vías de comunicación podrán estar afectadas igualmente. Es necesario tener previstas las rutas de evacuación, ya sea por motivos médicos o de seguridad y poder contar con medios de transporte y combustible de manera autónoma.
- Seguridad y manutención del equipo: tras un desastre natural las necesidades de la población serán por lo general extremas, siendo el agua o la comida elementos que escasearán y que pueden dar lugar a asaltos o pillaje, algo ante lo que hay que estar prevenido desde un doble sentido: 1) hacer lo posible para evitar los asaltos; 2) tener una reserva de comida y agua, materiales para cocinarlos y menaje. Es necesario prever un botiquín de primeros auxilios y formación de capacidades dentro del núcleo familiar para poder utilizarlo para poder utilizarlo.

Antes

- Monitorear los medios de comunicación (radio, televisión) e internet sobre para las previsiones y evolución de fenómenos climáticos.
- Reforzar puertas, ventanas y si es posible colocar el material y equipamiento en un lugar seguro.
- Prever y practicar varias rutas de evacuación así como el acceso a refugios seguros y a centros médicos o lugares desde los que se pueda hacer una evacuación médica.
- Establecer un punto de encuentro seguro conocido por el núcleo familiar. Este punto de encuentro debe ser accesible y que se prevea que no esté afectado por el desastre del que se trate por lo que no debe ser un edificio, ya que puede verse afectado.

- Tener una caja de supervivencia con comida, agua, menaje, hornillo, gas, etc... Contar con medios de telecomunicación y materiales para suministrar energía de manera autónoma.
- Contar con extintores, tenerlos revisados y explicar formar a los miembros de la familia en su utilización.

Durante

- Intentar mantenerse informado con los medios de comunicación y telecomunicaciones que funcionen. Una radio con pilas es algo sencillo y autónomo que puede servir bien a este fin así como un teléfono satélite.
- Mantenerse en un sitio seguro y no buscar refugio en edificios dañados.

Después

- Intentar contactar con las personas de cada unidad familiar no localizadas e intentar tener una idea de su ubicación, estado y necesidades.
- Contactar con el Consulado General para comunicar el estado de las personas y solicitar el apoyo necesario en caso de que haya heridos.
- Si hay heridos, su atención debe ser prioritaria, ya sea aplicando primeros auxilios, transportando las personas heridas a un centro médico o activando el protocolo de evacuación médica.
- Hacer una evaluación rápida de la situación de seguridad y de posibles nuevos riesgos existentes ante los que haya que prepararse (saqueos, robos, animales sueltos, etc.).
- Hay que ser conscientes que tras un desastre natural puede haber otras consecuencias como réplicas de terremotos, deslizamientos de lodo, inundaciones, etc.
- Antes de entrar en un edificio tras el desastre, hay que asegurarse de que está en buenas condiciones y que no tiene daños que puedan suponer un peligro.
- Hay que tener mucho cuidado con el sistema eléctrico (cables, transformadores, etc.) y materiales transmisores ya que pueden estar cortados, desprotegidos y todavía transportar electricidad. Si hay cables rotos o quemados o hay chispas, hay que intentar desconectar la electricidad del edificio, pero solo si se puede hacer de manera segura, en caso contrario hay que alejarse y avisar a las autoridades. Atención a las roturas de cañerías ya que las fugas de agua pueden provocar electrocuciones que pueden llegar a ser mortales.
- Atención a posibles fuegos, escapes de gas, material inflamable o explosivo. Si huele a gas o se escucha un escape hay que alejarse de la zona y no intentar apagar posibles fuegos o enchufar material eléctrico que pueda con una chispa causar un incendio.

- Intentar mantenerse informado con los medios de comunicación y telecomunicaciones que funcionen.

EQUIPO DE EMERGENCIA PARA LA VIVIENDA

El equipo de emergencia para la vivienda tiene el objetivo de asegurar que la vivienda cuente con los materiales mínimos necesarios para poder vivir durante tres días sin tener que salir al exterior. Se propone un equipamiento básico que deberá completarse con los elementos especiales de sus propias necesidades físicas y psíquicas para ello.

Existen cinco rubros básicos a los que debemos prestar atención en la casa: soporte básico, botiquín, vestido, suministros de emergencias y elementos especiales. Parte de estos materiales constituyen también [la maleta de emergencia](#) que se mencionará en el siguiente apartado y por lo tanto deberán estar situados en una bolsa de mano, maleta pequeña u mochila.

Soporte básico

Agua: se debe almacenar agua potable en la casa a razón de cinco litros por cada residente en la vivienda y día. Trataremos de tener el agua en recipientes portátiles de cierta durabilidad (botellas, garrafas, garrafones). Así mismo se tratará de almacenar agua corriente en bañeras y/u baldes en previsión del corte del suministro y para labores de aseo, limpieza, etc. Se ha de mantener al menos, agua suficiente para tres días de suministro.

Comida: Almacenar al menos, tres días de comida no perecedera, seleccionando cuidadosamente alimentos que no necesitan refrigeración, ni ser cocinados, ni mucha agua y que sean compactos y poco pesados.

Como ejemplo, se sugieren:

- Carnes enlatadas listas para comer, fruta, y Vegetales.
- Jugos enlatados.
- Complementos (sal, azúcar, pimienta, especias, etc.)
- Alimentos de alta energía / frutos secos.
- Vitaminas.
- Comida para bebés (si los tienes)
- Alimentos contra el estrés (fritos, chicles, etc.).

Botiquín

Asegura 2 botiquines de trauma (uno en el vehículo y otro en la casa).

Ropa y ajuar básico

- Al menos un cambio completo de ropa.
- Tres juegos de ropa interior.
- Toalla.
- Gorra o gafas de sol.

Como ejemplo, se sugieren:

- Zapatos fuertes o botas.
- Capa de agua o chubasquero.
- Sabanas o sacos de dormir.
- Gorra y Guantes.
- Gafas de sol.
- Mudas (3)
- Ropa para 3 días.

Higiene y saneamiento

- Papel higiénico y pañuelos de papel
- Jabón de manos y detergente
- Bolsas de basura (para uso personal)
- Desinfectante
- Lejía
- Cubo de plástico con tapa
- Elementos de higiene femenina
- Neceser personal

Suministros específicos

Cubiertos, platos, vasos, de plástico	Extintor de incendios ABC.
Radio FM-AM de pilas y pilas extra. Linterna y pilas extra	Lona plástica.
Dinero de mano en pesos: aprox 300 – 500 euros (unos 15.000- 25.000 pesos dominicanos)	Mapa del área (para localizar refugios).
Abridor de latas o una navaja multiusos.	Cerillas o mechero
Silbato.	Rollo de papel de aluminio.
Alicates.	Bolsas de plástico diversas
Cinta adhesiva	Papel y bolígrafo.
	Aguja e hilo.

Suministros especiales

Tener presentes miembros de la familia con necesidades especiales como menores y personas enfermas o disminuidas.

Para Bebés	Para Adultos
Leche en polvo	Medicación para las subidas de tensión
Pañales	Insulina (según prescripción médica).
Ropa.	Medicación prescrita
Elementos para el aseo e higiene	Lentes de contacto etc Gafas extra.
Medicación	Juegos y libros (anti estrés).

Documentación familiar importante

Mantener esta documentación en la maleta de emergencia dentro de un envase a prueba de agua.

Facturas, contratos, documentación importante	Tarjetas de crédito
Inventario de sus posesiones en la casa	Cheques de viaje
Pasaportes	Dinero de mano
DNI	Agenda telefónica (impresa)
Cartilla de vacunación	Libros de familia
Información Bancaria	Certificados de nacimiento, estudios

CONTENIDO MÍNIMO DE LA MALETA EN CASO DE EVACUACIÓN DE EMERGENCIA¹

Equipo

- Cargador para coche del teléfono móvil y el teléfono
- Linterna con pilas de repuesto

Documentación

- Pasaporte y DNI y cedula dominicana
- Certificados de vacunación
- Dinero (euros y pesos) y tarjetas de crédito si las tuviere
- Número de póliza del seguro sanitario y tarjeta del mismo
- Licencia de conducir
- Agenda de direcciones y lista de contactos telefónicos más importantes
- Bolígrafo y cuaderno.

Ropa

- Al menos un cambio completo de ropa
- Dos juegos de ropa interior
- Toalla
- Gorra o gafas de sol

Medicamentos y Diversos

- Repelente de Mosquitos
- Crema solar
- Papel higiénico
- Neceser básico
- Pastillas contra la diarrea
- Sobres de rehidratación oral
- Gafas/lentes de contacto (si usas)
- Líquido de limpieza de lentes de contacto (si usas)
- Tampones o compresas femeninas (si usas)
- Medicinas personales con prescripción médica

Comida y Bebida

- Al menos un litro de agua
- Chocolate o barras energéticas
- Bebidas energéticas

¹Fuente: Plan de Seguridad Delegación Cruz Roja Española en República Dominicana y Plan de Contingencia de la Cruz Roja Dominicana.

VIDEOS DIVULGATIVOS INTERESANTES

Plan familiar de emergencias

Nota: Dado que todos los miembros de la unidad familiar deben estar informados sobre qué hacer antes/durante y después de un evento extremo, Es aconsejable que los padres e hijos vean estos videos juntos.

- Plan familiar de emergencias (para toda la familia):
https://www.youtube.com/watch?v=7mCyoKMo_Z8
- Plan de emergencias *Disney*:
<https://www.youtube.com/watch?v=Vc5kSdjh2nE>

Huracanes

¿Qué es? Explicación/descripción del fenómeno

- ¿Qué es un huracán? Para niños:
<https://www.youtube.com/watch?v=XfEWcWVSKQo>
- ¿Cómo se forma un huracán y cuáles son sus categorías (adultos):
<https://www.youtube.com/watch?v=TAcx0zSg5qE>

¿Qué hacer antes, durante y después?

- ¿Qué hacer en caso de huracán (adultos):
<https://www.youtube.com/watch?v=cFcqQSngNHo>
- Huracanes: Cruz Roja: Que hacer antes, durante y después (animado):
<https://www.youtube.com/watch?v=3aK43KXix-8&list=PL64C3BB6D00ECBF26&index=6>

Terremotos

¿Qué es? Explicación/descripción del fenómeno

- Terremotos y Tsunamis. ¿Cómo se originan?
<https://www.youtube.com/watch?v=Ne1obsmAi1g>
- ¿Qué es un tsunami y como se produce?
<https://www.youtube.com/watch?v=1azIHJLUv2M>

¿Qué hacer antes, durante y después?

- Terremotos: Cruz Roja: Que hacer antes, durante y después (animado):
<https://www.youtube.com/watch?v=eChTgerlLeE&index=3&list=PL64C3BB6D00ECBF26>
- Como reaccionar ante un terremoto en escuela (animado):
https://www.youtube.com/watch?v=tg-ALy8v_qM

- Maremotos: Cruz Roja: Que hacer antes, durante y después (animado):
<https://www.youtube.com/watch?v=u-VUEtt9M4A&index=5&list=PL64C3BB6D00ECBF26>
- Maremotos: Cruz Roja: Que hacer antes, durante y después (animado):
<https://www.youtube.com/watch?v=u-VUEtt9M4A&index=5&list=PL64C3BB6D00ECBF26>

Incendios

¿Qué hacer antes, durante y después?

- Incendios: Cierra la puerta al fuego (animación):
<https://www.youtube.com/watch?v=Pj4frSbJP5Y>
- Incendios: evitando incendios en casa (MAPFRE):
<https://www.youtube.com/watch?v=TKBJob3SU6Y>

Deslizamientos de tierra

- Cruz Roja: Que hacer antes, durante y después (animado):
<https://www.youtube.com/watch?v=FQlw-blkELY&list=PL64C3BB6D00ECBF26&index=2>

Sequias

- Cruz Roja: Qué hacer antes, durante y después (animado):
<https://www.youtube.com/watch?v=PJc9q0kp2Pw&list=PL64C3BB6D00ECBF26&index=4>

Inundaciones

¿Qué hacer antes, durante y después?

- ¿Qué hacer en caso de inundación?
<https://www.youtube.com/watch?v=l9R9uYqxs2w>
- Cruz Roja (animado): https://www.youtube.com/watch?v=_7FLf3nibVc
- ¿Qué hacer en inundaciones?
<https://www.youtube.com/watch?v=FdFgsVeddtA>
