



**Esté  
Preparado  
con la  
Cruz Roja**

TARJETA DE CONTACTO  
EN CASO  
DE EMERGENCIA



Cruz Roja  
Americana  
de la Bahía

1 (888) 4-HELP-BAY  
www.cruzrojadelabahia.org

# Esté Preparado con la Cruz Roja

Haga un Plan | Prepare un Kit | Manténgase Informado

1 (888) 4-HELP-BAY  
1 (888) 443-5722

[www.cruzrojadelabahia.org](http://www.cruzrojadelabahia.org)

En su escuela

En su lugar de trabajo

Fuera de su vecindario

Cerca de Casa

**Lugar de Reunion en Caso de Emergencia**

Telefono

Nombre

**Contacto de Emergencia (hacia el exterior)**

Telefono

Nombre

**Contacto de Emergencia (local)**

fold here

fold here

fold here

fold here

fold here

fold here

# Esté Preparado con la Cruz Roja

TARJETA DE  
CONTACTO  
EN CASO  
DE EMERGENCIA

## ¿Está Preparado?

Como se comunicará con su familia después de un desastre? Tiene usted los elementos necesarios en su kit de emergencias? Sabe usted que hacer en caso de que un temblor se presente ahora? Simples y básicos procedimientos pueden asegurar el bienestar de su familia en caso de un desastre.

## Haga un Plan

**Un plan preventivo es el primer paso para asegurarse que su hogar esté preparado ante un desastre.**

- **Desarrolle un Plan de Comunicación:** Identifique a las personas que usted y su familia pueden contactar en caso de que sean separados por un desastre. Mantenga siempre un contacto local y uno fuera del área ya que será más fácil localizar a su contacto fuera del área de desastre.
- **Decida dónde Encontrarse Después de un Desastre:** Escoga un lugar cerca de casa o fuera de su vecindario y muestre a su familia los accesos más fáciles para llegar a ese lugar.
- **Revise y practique su plan**

## Prepare un Kit

**Guarde suficientes provisiones para todos los miembros de su familia para por lo menos tres días. Prepare los kits de emergencia para el hogar, el lugar de trabajo y el automóvil.**

- Agua y Comida
- Lámpara de mano, baterías, mapas y radio portátil
- Elementos de primeros auxilios y medicamentos
- Ropa y un par de zapatos extras
- Artículos personales y sanitarios
- Dinero en efectivo de menor valor
- Información de tu contacto en caso de una emergencia

## Manténgase Informado

**Sepa cómo protegerse antes, durante y después de una catástrofe.**

- **Terremoto:** Conserve la calma, PROTEJASE, CUBRA su cabeza y ESPERE hasta que el temblor termine.
- **Fuego:** Retírese de las llamas, vaya a lugares abiertos y seguros. En un lugar cerrado tirese al suelo y diríjase a una salida. De lo contrario, acerquese a la ventana y solicite ayuda.
- **Entréñese en Primeros Auxilios y RCP:** Inscribese para tomar clases en [www.cruzrojadelaBahia.org](http://www.cruzrojadelaBahia.org).
- **Obtenga la Información Precisa:** Sintonice 1370 AM, 98.9 FM and 93.FM en la Bahía de San Francisco. Siga las instrucciones de los dirigentes locales.