

# 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

# TORMENTA ELÉCTRICA

## QUÉ ES

Las tormentas eléctricas son eventos climáticos grandes y localizados. Las tormentas eléctricas son más comunes en verano, pero pueden ocurrir en cualquier estación. Todas las tormentas eléctricas producen relámpagos y conllevan la potencialidad de generar tornados, vientos fuertes, granizo, incendios arrasadores e inundaciones repentinas. Este último fenómeno es el responsable de más muertes que cualquier otra catástrofe relacionada con las tormentas eléctricas.

Los relámpagos son un fenómeno de especial preocupación debido a su imprevisibilidad; con frecuencia suelen presentarse en lugares lejanos al sitio de la tormenta, a veces ocurren a una distancia de 16.1 kilómetros (10 millas) del lugar donde llueve.

## QUÉ HACER

### Antes (Preparación/mitigación)

- Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- Prepare su casa limpiando alcantarillas y desagües.
- Retire árboles muertos o en descomposición, o ramas que pudieran caer.
- Sujete firmemente o guarde en el interior cualquier objeto exterior que pudiera volar o convertirse en un “misil” y provocar daños.
- Desenchufe todo equipo electrónico.
- Infórmese sobre si su residencia/negocio está en una zona designada como llanura de inundación.
- Presente su solicitud para el seguro de inundación (tenga en cuenta que los mapas de inundaciones de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias no reflejan los riesgos de una inundación repentina o “sábana” que se desplaza rápidamente; el tipo de inundación provocada, generalmente, por fuertes lluvias).
- A medida que la amenaza se aproxima, decida dónde ir: ¿puede permanecer en el interior?, ¿un vehículo cerrado es su mejor opción?
- Aprenda primeros auxilios.
- Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **alerta de tormenta eléctrica** significa que existe la posibilidad de una tormenta eléctrica en su zona.
- ▶ Una **advertencia de tormenta eléctrica** significa que hay una tormenta eléctrica o probablemente haya una pronto.

### Durante (Respuesta)

- Al ver un relámpago o escuchar un trueno, diríjase de inmediato al interior de una construcción o a un vehículo cerrado.
- Permanezca en el interior durante 30 minutos después del último trueno.
- Si está manejando en una zona de baja visibilidad, intente salir del camino de modo seguro y estacione. Permanezca en el vehículo y cierre las ventanas.
- Si no puede estar en el interior o llegar a un edificio seguro, evite los terrenos elevados, árboles altos y aislados, postes y mástiles, y objetos de metal de gran tamaño (incluyendo las cercas y tribunas).
- Si está en el medio de un cuerpo de agua, diríjase de inmediato a la costa.

### Después (Recuperación)

- Continúe con la actividad que estaba haciendo o diríjase hacia donde iba cuando sea seguro hacerlo.
- Esté en contacto con su familia y amigos mediante mensajes de texto o las redes sociales.

Para más información sobre **RELÁMPAGOS**, consulte <https://www.weather.gov/safety/lightning>

# HURACANAS/ TORMENTAS TROPICALES

## QUÉ ES

Los huracanes y las tormentas tropicales son sistemas climáticos violentos con circulación bien definida en la superficie. Las amenazas que presentan los huracanes son fuertes vientos, lluvia intensa, marejada ciclónica, inundación en zonas costeras e interiores, corrientes de resaca y tornados. Las tormentas fuertes pueden atravesar cientos de millas, con vientos que superan los 241.4 kph (150 mph), provocando inundaciones originadas por marejadas ciclónicas de 3.7 metros (12 pies) o más. Incluso las tormentas que ya no arrastran vientos huracanados pueden ocasionar una inundación devastadora debido a la lluvia (por ejemplo, Allison, Irene, Sandy y Harvey).

Las tormentas tropicales rotan en dirección contraria a las agujas del reloj en torno al ojo. Las nubes convectivas de la tormenta crean la “pared del ojo”, donde están los vientos más destructivos. Por lo general, la mitad este de un huracán en el Atlántico presenta los mayores riesgos en términos de viento y oleaje.

Los huracanes tienen vientos de 119.1 kph (74 mph) y más, las tormentas tropicales tienen vientos de 61.2-117.5 kph (38-73 mph) y las depresiones tropicales tienen vientos menores que 61.2 kph (38 mph). La temporada de huracanes en el Atlántico se extiende desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre, con el pico de actividad entre mediados de agosto y fines de octubre.

## QUÉ HACER

### Antes (Preparación/Mitigación)

- Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- Decida con anticipación si evacuará y dónde irá si se le ordena partir o decide hacerlo.
- Si decide evacuar, lleve su bolso para emergencias, ya sea que se dirija a un refugio de emergencia o de otro tipo.
- Prepare su casa (corte los servicios públicos, cierre bien su propiedad, etc.).
- Asegúrese de tener seguro y haga un inventario de sus bienes personales.
- Sujete firmemente o guarde en el interior cualquier objeto exterior que pudiera volar o convertirse en un “misil” y provocar daños.
- Considere colocar correas u otras formas de sujeción estructural si su propiedad es particularmente vulnerable.
- Aprenda primeros auxilios.
- Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **alerta de huracán/tormenta tropical** significa que hay posibilidad de que estos fenómenos meteorológicos ocurran en las próximas 36 horas.
- ▶ Una **advertencia de huracán/tormenta tropical** significa que estos fenómenos meteorológicos se esperan en las próximas 24 horas.
- ▶ **Alertas y advertencias de corto plazo** son advertencias que dan información detallada sobre amenazas específicas de huracán; por ejemplo, inundaciones repentinas o tornados.
- ▶ La **escala de vientos huracanados Saffir-Simpson** clasifica los vientos sostenidos máximos de los huracanes en una escala de 1 a 5 (las categorías de huracanes están, en términos generales, directamente relacionadas con otras amenazas; por ejemplo, lluvias y marejada ciclónica).
- ▶ Los **vientos sostenidos** se definen como un promedio de viento durante un minuto, medido a 10.1 m (33 pies) en la superficie.
- ▶ La **marejada ciclónica** es el aumento anormal del nivel del agua provocado por una tormenta, por encima de cualquier pronóstico de marea.

### Durante (Respuesta)

- Escuche la radio y la televisión para acceder a información oficial y actualizada.
- Encuentre una habitación segura dentro de su casa (una habitación interna, armario o baño).
- No salga hasta que el Centro Nacional de Huracanes del Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service’s National Hurricane) confirme que la tormenta abandonó la zona.

### Después (Recuperación)

- Regrese a su casa cuando los representantes locales indiquen que es seguro hacerlo.
- Evite caminar o conducir en la inundación.
- Esté en contacto con su familia y amigos mediante mensajes de texto o las redes sociales.



## ANEXO SOBRE CATASTROFES

# INUNDACIÓN

### QUÉ ES

Las inundaciones son una de las catástrofes más comunes de Fairfax County. Según su profundidad y velocidad, las inundaciones pueden ser una molestia o un desastre. Prepárese para las inundaciones independientemente del lugar donde viva, pero en especial si está en una zona baja, cerca de un cuerpo de agua, aguas abajo de un dique o en otras zonas que se hayan inundado durante tormentas anteriores.

### QUÉ HACER

#### Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- ❑ Decida con anticipación si evacuará y dónde irá si se le ordena partir o decide hacerlo.
- ❑ Prepare su casa limpiando alfombras y desagües.
- ❑ Desconecte los electrodomésticos.
- ❑ Infórmese si su residencia o negocio está en una zona designada como llanura de inundación.
- ❑ Contrate un seguro de inundación. Tenga esto en cuenta incluso si no está en una llanura de inundación de 100 años (las “Áreas de riesgo de inundación especiales” según designación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias); muchas de las inundaciones recientes excedieron las marcas de 100 años, ie incluso de 500 años!
- ❑ Aprenda primeros auxilios.
- ❑ Consulte “Emergencia médica” más abajo.

#### Durante (Respuesta)

- ❑ Escuche información oficial.
- ❑ Si está con una crecida de agua, diríjase a terreno elevado de inmediato.
- ❑ No toque equipos eléctricos si está mojado o parado en el agua.
- ❑ Siempre aléjese de las inundaciones.
- ❑ No conduzca en caminos inundados, incluso si tiene un vehículo alto o si el agua parece tener poca profundidad; “más vale alejarse que ahogarse”.
- ❑ Aléjese de líneas de tensión caídas para evitar el riesgo de sufrir una descarga eléctrica o electrocutarse.

### TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **alerta de inundación** significa que existe la posibilidad de inundación o inundación repentina en su zona.
- ▶ Una **advertencia de inundación** significa que hay inundación o es probable que ocurra pronto. Si se le aconseja evacuar, hágalo de inmediato.
- ▶ Una **alerta de inundación repentina** significa que existe la posibilidad de una inundación repentina. Esté preparado para dirigirse a un terreno más alto. Una inundación repentina puede ocurrir sin ninguna advertencia.
- ▶ Una **advertencia de inundación repentina** significa que hay una inundación repentina. Diríjase de inmediato a terreno más alto; no espere instrucciones.
- ▶ Una **inundación de 100 años** (o “inundación base”) es una inundación cuya probabilidad de ser igualada o superada en cualquier año dado es del 1 %, según los mapas de inundaciones de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. Una inundación base también puede conocerse como una tormenta de 100 años, y el área inundada durante la inundación base a veces se denomina llanura de inundación de 100 años que, en general, se correlaciona con las “Áreas de Riesgo de Inundación Especiales” donde se exige un seguro federal de inundación para obtener una hipoteca. Cabe destacar que una “inundación de 100 años” hace referencia a la probabilidad anual de que ocurra dicho fenómeno, no el intervalo previsto entre tales inundaciones.
- ▶ Una **inundación de 500 años** es una inundación cuya probabilidad de ser igualada o superada en cualquier año dado es del 0.2 %, según los mapas de inundaciones de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias. El área inundada durante una inundación de 500 años suele conocerse como llanura de inundación de 500 años. Cabe destacar que una “inundación de 500 años” hace referencia a la probabilidad anual de que ocurra dicho fenómeno, no el intervalo previsto entre tales inundaciones.

#### Después (Recuperación)

- ❑ Regrese a su casa cuando los representantes locales indiquen que es seguro hacerlo.
- ❑ Evite caminar o conducir en la inundación.
- ❑ No beba agua de la inundación.
- ❑ No utilice el agua del pozo de una casa inundada para beber o lavar hasta que se hayan hecho las pruebas necesarias y se determine que es seguro hacerlo.
- ❑ Elimine el agua estancada donde los mosquitos puedan reproducirse.
- ❑ No coma alimentos que puedan haber estado en contacto con el agua de la inundación. “Ante la duda, deséchelos”.
- ❑ Elimine todos los elementos porosos que han estado húmedos durante más de 48 horas y que no pueden limpiarse ni secarse por completo. Estos elementos pueden continuar siendo una fuente de crecimiento de moho y deben retirarse de la casa.
- ❑ Esté en contacto con su familia y amigos mediante mensajes de texto o las redes sociales.

Para conocer si su propiedad está en una **ZONA PROPENSA A INUNDACIONES**, vaya a [msc.fema.gov/portal/search](https://msc.fema.gov/portal/search)

# CLIMA INVERNAL / FRÍO EXTREMO

## QUÉ ES

El clima invernal incluye hielo, nevadas intensas y condiciones de frío extremo. Estas condiciones pueden provocar cortes en el suministro eléctrico y pérdida de los servicios de comunicaciones y calefacción; a veces, durante muchos días. La mayor amenaza durante el invierno proviene de los impactos secundarios; por ejemplo, accidentes de tránsito en caminos cubiertos de hielo. La hipotermia y el congelamiento que pueden ser el resultado de una exposición prolongada al frío también se consideran riesgos. Además, la limpieza (con palas) de los eventos climáticos invernales puede ser extenuante y, por lo tanto, puede representar un riesgo para los adultos mayores y otras personas con limitaciones físicas.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Un **aviso de clima invernal** implica que se esperan condiciones climáticas invernales y que las mismas pueden ser peligrosas.
- ▶ Una **alerta de tormenta de invierno** significa que hay posibilidad de tener nieve, aguanieve o hielo; prepárese. (las próximas 36 a 48 horas)
- ▶ Una **advertencia de tormenta de invierno** significa que se espera nieve, aguanieve o hielo; itome medidas! (dentro de 24 horas)
- ▶ Una **advertencia de escarcha/helada** significa que se esperan temperaturas bajo cero.
- ▶ Una **advertencia de tormenta de nieve** indica la presencia de vientos sostenidos o ráfagas regulares de hasta 56.3 kilómetros (35 millas) por hora o más, además de una nevada considerable, abundante nieve acumulada y visibilidad prácticamente nula.

## QUÉ HACER



### Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- ❑ Haga un mantenimiento periódico de su caldera.
- ❑ Prepare su casa colocando sal en senderos, caminos y entradas.
- ❑ Tenga un equipo de calefacción de emergencia.
- ❑ Contrate una póliza de seguro multirriesgo para la casa.
- ❑ Planifique la remoción de la nieve: tenga palas a mano o considere juntarse con algunos vecinos para conseguir un quitanieves de la comunidad.
- ❑ Cierre los grifos exteriores y drene las tuberías.
- ❑ Aprenda cómo opera la llave de paso principal del agua (en caso de que se rompa una tubería).
- ❑ Aprenda primeros auxilios.
- ❑ Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.



### Durante (Respuesta)

- ❑ Si fuera posible, no salga durante la tormenta.
- ❑ Vístase con prendas adecuadas para el frío. Use varias capas de prendas sueltas, livianas y de abrigo en lugar de una sola capa de ropa pesada.
- ❑ Conduzca únicamente si fuera necesario; en especial, si no tiene experiencia en conducir durante el invierno o si tiene tracción trasera.
- ❑ Preste atención a los síntomas de hipotermia, entre ellos:
  - Temblores incontrolables
  - Pérdida de memoria
  - Desorientación
  - Incoherencia

- Dificultad para hablar
- Somnolencia
- Agotamiento aparente

Si detecta estos síntomas, busque ayuda médica de inmediato.

- ❑ Preste atención a los síntomas de congelamiento; entre ellos, la pérdida de sensibilidad, palidez o blancura en extremidades; por ejemplo, dedos de la mano y del pie, lóbulos de la oreja y punta de la nariz.
- ❑ Si está conduciendo y su vehículo deja de funcionar, salga del camino, encienda las luces intermitentes, permanezca en su automóvil y llame para pedir ayuda.



### Después (Recuperación)

- ❑ Asegúrese de eliminar la nieve de las áreas pavimentadas de su vivienda y senderos adyacentes (incluyendo las aceras). La nieve acumulada es un peligro para los vecinos y, eventualmente, se puede convertir en hielo.
- ❑ “Adopte” un hidrante cerca de su casa o negocio y manténgalo sin nieve.
- ❑ Preste atención a los síntomas de hipotermia tanto en usted como en otras personas.
- ❑ Tenga cuidado al quitar la nieve con pala. Hacer un esfuerzo excesivo puede provocarle daño e, incluso, ser el disparador de un ataque cardíaco. Si planifica quitar la nieve con pala, estire antes de salir, descanse y no se exija en exceso.
- ❑ Si tiene vecinos mayores o con necesidades funcionales o de acceso, quite la nieve por ellos; si está preocupado por su capacidad para hacerlo, pida ayuda a sus vecinos.



# CALOR EXTREMO

## QUÉ ES

El calor extremo (en especial junto con un nivel alto de humedad) puede ser mortal, disminuye la evaporación y, por ende, exige que el organismo trabaje más para moderar su temperatura central. La sobreexposición al calor o hacer un esfuerzo excesivo (demasiado ejercicio o esfuerzo) puede ser el disparador de enfermedades relacionadas con las altas temperaturas: calambres por calor, agotamiento por calor y, eventualmente, golpe de calor. Las enfermedades relacionadas con las altas temperaturas tienen un alto nivel de riesgo en especial para niños, adultos mayores y personas enfermas o con sobrepeso.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **ola de calor** es un período prolongado de calor excesivo, frecuentemente en combinación con condiciones de alta humedad.
- ▶ El **índice de calor** indica el calor que se percibe, junto con la humedad relativa y la exposición solar, sumado a la temperatura ambiente absoluta. La exposición solar directa puede aumentar el índice de calor en 15 grados.
- ▶ Los **calambres por calor** son espasmos y dolores musculares provocados por un gran esfuerzo.
- ▶ Por lo general, el **agotamiento por calor** ocurre cuando las personas se ejercitan intensamente o trabajan en lugares húmedos y calurosos, y se pierden los líquidos corporales a través de una sudoración intensa. El agotamiento por calor debe tratarse con la ingesta de líquidos y refrescar la piel; de lo contrario, se convertirá en un golpe de calor.
- ▶ Un **golpe de calor** (o “shock térmico”) es una afección potencialmente mortal en la que el sistema de control de temperatura de la víctima, que produce sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. Las víctimas del golpe de calor perderán la conciencia o la coherencia por completo, y requieren de atención médica de inmediato.

## QUÉ HACER



### Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- ❑ Si tiene aire acondicionado, haga un mantenimiento periódico.
- ❑ Beba abundante líquido. Conozca su cuerpo y qué es normal para usted.
- ❑ Vista prendas sueltas que cubran la mayor cantidad posible de piel. Las prendas livianas y de colores claros reflejan el calor y la luz solar, y ayudan a mantener la temperatura corporal en niveles normales.
- ❑ Si fuera posible, re programe sus actividades al aire libre.
- ❑ Nunca deje a niños o mascotas solos en vehículos cerrados.
- ❑ Aprenda primeros auxilios.
- ❑ Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.



### Durante (Respuesta)

- ❑ Permanezca en el interior el mayor tiempo posible y limite la exposición al sol y al calor.
- ❑ Beba abundante agua y bebidas deportivas para reemplazar los electrolitos.
- ❑ Evite hacer trabajos pesados durante las horas del día de mayor calor.
- ❑ No esté solo cuando trabaje en condiciones de calor extremo, tenga un teléfono a mano y tome descansos frecuentes.

- ❑ Si debe hacer ejercicio, considere las actividades en el interior. Si debe hacer ejercicio al aire libre, hágalo durante las horas más frescas del día, beba una cantidad adicional de líquidos, no esté solo, tenga un teléfono a mano y reduzca su nivel de esfuerzo.
- ❑ Si se siente mareado, con demasiado calor o no se siente bien, iactúe de inmediato!
  - Detenga cualquier actividad extenuante.
  - Dirjase a un lugar fresco.
  - Beba algo si puede.
  - Tome un baño para refrescarse o coloque algo frío contra su cuerpo.
  - Pida ayuda a alguien o llame al 911; ihágalo antes de que su condición comprometa su capacidad de pensamiento crítico!
- ❑ Preste atención a los vecinos mayores y si algún vecino no tiene aire acondicionado.



### Después (Recuperación)

- ❑ Consulte a un profesional médico si el trastorno relacionado con las altas temperaturas no mejora.
- ❑ Continúe hidratándose.

# TORNADO

## QUÉ ES

Los tornados son las tormentas más violentas de la naturaleza. Se caracterizan por una columna de aire que gira rápidamente de 104.6 kilómetros (65 millas) por hora hasta 321.9 kilómetros (200 millas) por hora. Los tornados débiles provocarán daño superficial en los edificios a los que afectan directamente, mientras que los tornados muy fuertes pueden destruir todo a su paso en cientos de yardas. Los tornados pueden estar acompañados de tormentas eléctricas, tormentas tropicales y huracanes. Estos fenómenos pueden aparecer repentinamente, sin advertencia, y pueden ser invisibles hasta que se levanta polvo o escombros, o aparece una nube embudo. Tenga en cuenta que Fairfax County no cuenta con sirenas de tornados.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **alerta de tornado** significa que las condiciones climáticas actuales pueden resultar en un tornado.
- ▶ Una **advertencia de tornado** significa que el radar meteorológico visualizó o indicó la presencia de un tornado.
- ▶ La **escala Fujita mejorada** mide la intensidad del tornado según la velocidad del viento (EFO a EF5).

## QUÉ HACER:

### Antes (Preparación/Mitigación)

- Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- Practique refugiarse en un lugar en el interior de su residencia o negocio.
  - Si hay una alerta de tornado, preste atención a la información actualizada que da la estación de radio meteorológica, la estación de radio comercial, la televisión o un sitio web de noticias.
  - Durante una alerta de tornado (no una advertencia), sujete firmemente o guarde en el interior cualquier objeto exterior que pudiera volar o convertirse en un “misil” y provocar daños.
- Preste atención a los indicios de un tornado: cielo oscuro o verdoso, granizo, nubes grandes, oscuras y bajas, y un gran estruendo.
- Aprenda primeros auxilios.

### Durante (Respuesta)

- Escuche información oficial.
- Diríjase de inmediato al nivel más bajo de su edificio, a una habitación interna o pasillo.
- Aléjese de ventanas y entradas.
- No permanezca en un tráiler o casa rodante. Diríjase de inmediato a un edificio con cimientos sólidos.
- Si está en un automóvil, o si no tiene dónde refugiarse, permanezca acostado en una zanja o zona baja. No busque refugio debajo de un puente o paso sobre nivel.
- Planifique permanecer en el refugio hasta que el peligro haya pasado.
- Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.

### Después (Recuperación)

- Regrese a su casa cuando los representantes locales indiquen que es seguro hacerlo.
- No permanezca cerca de edificios o infraestructura que presentan daños.
- Esté en contacto con su familia y amigos mediante mensajes de texto o las redes sociales.



# TERREMOTO

## QUÉ ES

Un terremoto es una sacudida del suelo que puede provocar daños en edificios e infraestructura. Después de un terremoto, los incendios son un riesgo importante debido a las fugas de gas y fallas en la presión del agua.

La intensidad del terremoto se representa mediante la escala de Richter, la cual mide la amplitud sobre una base logarítmica, es decir, que a cada número entero le corresponde un aumento de 10 veces en la amplitud del terremoto o un aumento de 30 veces en el total de la energía liberada. Los terremotos inferiores a 5 en la escala de Richter pueden sentirse pero raramente provocan daños; los terremotos de 9 y más provocan una devastación regional completa.

Para referencia, el terremoto de Virginia en 2011 fue de 5.9 en la escala de Richter; el terremoto de Northridge, California, en 1995 fue de 6.7; el terremoto en la ciudad de México en 2017 fue de 8.2; y el terremoto de Fukushima, Japón, en 2011 fue de 9.1.

Virginia es uno de los 45 estados o territorios en los Estados Unidos propensos a sufrir terremotos.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **réplica** es un terremoto de igual o menor intensidad que sigue al terremoto principal.
- ▶ El **epicentro** es el lugar de la superficie terrestre directamente sobre el punto de la falla donde comenzó la ruptura del terremoto.
- ▶ Una **falla** es la fractura a lo largo de la cual la corteza terrestre se desplaza durante un terremoto.
- ▶ La **magnitud** es la cantidad de energía liberada durante un terremoto.

## QUÉ HACER

### Antes (Preparación/Mitigación)

- Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio a batería o manivela disponible.
- Localice puntos seguros en cada habitación, debajo de una mesa resistente o contra una pared interior.
- Haga simulacros de terremotos con su familia.
- Entienda cómo su casa o estructura reaccionará y considere reforzarla si hay áreas de preocupación.
- Aprenda primeros auxilios.
- Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.

### Durante (Respuesta)

- Tírese al piso, cúbrase y espere. Déjese caer de manos y rodillas, si puede, protegiéndose la cabeza y el cuello.
- Aléjese de las ventanas si está en el interior.
- Permanezca en el interior hasta que el temblor se detenga o si está seguro de que puede salir.
- Si está a la intemperie, encuentre un lugar abierto y alejado de edificios altos y déjese caer al suelo hasta que el temblor se detenga.

- Si está en un vehículo, diríjase a un lugar abierto y deténgase.
- Escuche información oficial.

### Después (Recuperación)

- Espere sentir réplicas (terremotos de menor intensidad) durante horas o días después del primer sismo.
- Evite las zonas que sufrieron daños.
- Verifique sus servicios públicos (en especial el gas), y evacúe y llame al 911 si percibe olor a gas.
- Busque grietas en los cimientos de su propiedad o mampostería, ya que esto puede ser indicio de daño estructural. Si detecta algún daño, haga inspeccionar la estructura antes de volver a ocupar el lugar.
- Esté en contacto con su familia y amigos mediante mensajes de texto o las redes sociales.



# PANDEMIA DE INFLUENZA Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS

## QUÉ ES

Una pandemia es un brote de una enfermedad transmisible a nivel global (mientras que una “epidemia” es de alcance regional, o bien está limitada a determinadas poblaciones). Una pandemia de influenza ocurre cuando aparece una cepa del virus de la gripe:

- Que provoca una enfermedad grave.
- Para la cual la población humana tiene inmunidad limitada.
- Que puede transmitirse fácil y rápidamente de persona a persona; en especial, a través de la saliva, la tos o los estornudos.

Las enfermedades infecciosas son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Debido al tráfico aéreo y al comercio internacional, los agentes de enfermedades infecciosas traspasan las fronteras a diario al ser transportados por seres humanos, animales, insectos y productos alimenticios.

## QUÉ HACER

### Antes (Preparación/Mitigación)

- Regístrese en Fairfax Alerts y tenga un radio a batería o manivela disponible.
- Todas las personas mayores de seis meses deben aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años, salvo que el médico indique lo contrario.
- Lávese y desinfecte las manos a menudo.
- Apele al sentido común y tome medidas adecuadas para detener la propagación de gérmenes; por ejemplo, cubrir la nariz y la boca al toser o estornudar, y alejarse lo más posible de otras personas cuando esté enfermo.
- Lave y desinfecte los artículos de la casa a menudo.
- Tenga buenos hábitos de salud; entre ellos, comer una dieta equilibrada, ejercitarse a diario y descansar lo suficiente.
- Controle periódicamente los medicamentos recetados habituales para asegurarse de que tiene un suministro continuo en su casa.
- Tenga medicamentos de venta libre y otros artículos para la salud a mano; entre ellos, calmantes, remedios para el estómago, medicamentos para la tos y el resfrío, líquidos para reponer los electrolitos y vitaminas.
- Obtenga copias y guarde las versiones electrónicas de los antecedentes médicos entregados por médicos, hospitales, farmacias y otras fuentes, y guárdelos para su referencia personal.
- Consulte “Emergencia médica” más abajo.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ La **influenza** (gripe) es una enfermedad respiratoria provocada por el virus de la influenza que afecta a millones de personas cada año. Las diferentes cepas presentan características muy variadas en términos de virulencia, transmisibilidad e impactos en la población. El virus de la gripe también tiene la capacidad de mutar rápidamente y cruzarse con y desde múltiples especies.
- ▶ Las **intervenciones no farmacológicas** (NPI) son acciones, aparte de vacunarse y tomar medicamentos, que las personas y comunidades pueden adoptar para ayudar a disminuir la propagación de enfermedades respiratorias; por ejemplo, una pandemia de gripe. Muchas intervenciones no farmacológicas se incluyen a continuación, en la lista de “Qué hacer: antes”.

### Durante (Respuesta)

- Escuche información oficial.
- Si está enfermo, guarde distancia de otras personas para protegerlos y evitar que también se enfermen.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Tápese la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude.
- Lávese y desinfecte las manos a menudo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si tiene fiebre, asegúrese de no haber tenido fiebre durante 24 horas antes de regresar al trabajo o a la escuela.

### Después (Recuperación)

- Limpie superficies como mostradores, picaportes, artefactos, teléfonos, controles remotos y ropa.
- Los productos de limpieza comunes para la casa pueden matar al virus de la gripe; entre ellos, los productos que contienen:
  - Cloro
  - Peróxido de hidrógeno
  - Detergentes (jabón)
  - Antisépticos a base de yodo
  - Alcoholes