



# Las emergencias ocurren. Casi siempre cuando menos te lo esperas

La buena noticia es que hay cosas sencillas que puedes hacer ahora mismo para prepararte.



Ya sea que se trate de un desastre natural, un accidente automovilístico o una pandemia mundial, las emergencias pueden ser difíciles de afrontar y pueden causar graves consecuencias en nuestras vidas.

## Empieza por prepararte mentalmente:

Piensa en cómo actúas bajo estrés y piensa en algunas estrategias que podrías aplicar para mantener la calma. Esto te ayudará a tomar las decisiones correctas en momentos de estrés.



### Manténte informado sobre posibles riesgos a través de fuentes fiables

Algunas de esas fuentes fiables son tu ayuntamiento, la biblioteca local, los servicios de emergencia locales o las personas que han vivido en tu zona durante mucho tiempo.



### Conéctate

Al mantenerte conectado con personas de tu comunidad, podrás ayudar y recibir ayuda durante las emergencias. Para conectarte con otros, puedes unirme a un club, participar como voluntario en una organización local o simplemente saludar a un vecino e intercambiar información útil y datos de contacto.



### Organízate

Piensa en las cosas prácticas que puedes hacer ahora, para estar preparado. Por ejemplo, prepara copias de documentos importantes y guarda los originales en un lugar seguro. Identifica aquellas cosas de valor sentimental que no quieres perder. También es una buena idea escribir un plan de emergencia, empacar un maletín de emergencia y tenerlos al alcance, en caso de que necesites salir de casa rápidamente. Las emergencias ocurren y vale la pena estar preparado.

Para obtener más información, visita el sitio web de la Cruz Roja Australiana o descarga la aplicación: 'Get Prepared'.



**GET PREPARED**

Protect what matters most

