



¡GUÁRDAME BIEN!



Prepárese para una situación de emergencia



Denk
vooruit

Lo que se haga hoy, nos hará más fuertes mañana

En www.denkvooruit.nl/vertalingen puede encontrar el folleto en otros idiomas, como neerlandés, inglés, alemán, polaco, francés, árabe, turco y chino. También existen versiones en el idioma de signos neerlandés y una versión redactada en términos sencillos, con muchas ilustraciones.

Índice

	¿Por qué recibo ahora este folleto?	2
1	¿Qué peligros para nuestra seguridad existen en los Países Bajos?	4
2	Ejemplo: ¿Por qué hay que prepararse para 72 horas?	6
3	Manos a la obra: prepárese mejor en tres pasos	8
4	Ejemplo: ¿Qué hace si se corta el suministro eléctrico durante 72 horas?	18
5	Juntos somos más fuertes	22
6	¿Qué hace la Administración pública?	24
7	Información y consejos	26



La información contenida en este folleto ha sido recopilada por el coordinador nacional de la lucha antiterrorista y la seguridad (NCTV). Se ha colaborado también con otras administraciones públicas y organizaciones en los Países Bajos.

¿Por qué recibo ahora este folleto?

Una situación de emergencia es un evento inesperado que altera nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, una caída importante del suministro eléctrico, un ataque digital o inundaciones por exceso de lluvias. En una situación de emergencia pueden dejar de funcionar las cosas a las que estamos acostumbrados. Por ejemplo: se produce un corte de electricidad, no sale agua del grifo o Internet no funciona. Estos problemas son frecuentes en todo el país. Y normalmente no se sabe cuándo va a durar una situación de emergencia.

Las situaciones de emergencia nos pueden afectar a todos. Por eso es importante que nos preparemos bien. Especialmente ahora. Y no porque tengamos miedo, sino porque juntos somos más fuertes. Cada vez son más las personas en los Países Bajos que se preparan para posibles emergencias. Así procuramos conjuntamente que podamos ayudarnos en una situación de emergencia. ¿Quiere participar? Lo que se haga hoy, nos hará más fuertes mañana.

Este folleto le ayuda a prepararse lo mejor posible

Le permitirá poder arreglarse en casa durante 72 horas si se produce una situación de emergencia. Si todos preparamos nuestro kit de emergencia, los Países Bajos estarán listos para afrontar más contingencias.

Prepárese siguiendo tres sencillos pasos:

1. Prepare su kit de emergencia.
2. Redacte un plan de emergencia.
3. Comuníquense y ayúdense mutuamente.

En estos momentos, está aumentando la posibilidad de que se produzca una situación de emergencia o una guerra

En los Países Bajos vivimos con libertad y seguridad. Pero en otros lugares del mundo impera la inseguridad. También cerca de nosotros (guerra de Ucrania).

Existen amenazas para nuestra seguridad. Actualmente, no hay ninguna guerra en los Países Bajos, pero tampoco hay paz. Por eso se ha destinado un dinero extra para que el ejército neerlandés pueda protegernos mejor. Ik zou dit anders formuleren: Hay países que intentan ejercer influencia en nuestro país, como por ejemplo a través de Internet, mediante la divulgación de noticias falsas o el ataque a sistemas importantes. También están recopilando ya información sobre nuestras líneas eléctricas, las conexiones a Internet y las tuberías del gas, para así poder dañarlas.

Cada vez son más frecuentes los fenómenos climáticos extremos, como el calor de larga duración, las tormentas y las lluvias copiosas. Todos esos peligros conllevan una mayor inseguridad.



Guarde bien este folleto

Deje el folleto en un lugar de fácil acceso. Por ejemplo en un cajón de la cocina, en el armario del contador de la luz o con el resto de sus papeles importantes. Así tendrá la información siempre a mano.



1



¿Qué peligros para
nuestra **seguridad**
existen en los
Países Bajos?

Aunque los Países Bajos hacen todo lo posible para evitar la guerra, existe la posibilidad de que nuestro país se vea implicado en una. Y no con un ataque de soldados o tanques, sino creando perturbaciones y ataques digitales, que pueden ocasionar la caída de sistemas importantes. En ese caso, las consecuencias son considerables. Piense por ejemplo en una avería eléctrica importante, en la imposibilidad de sacar dinero o pagar con tarjeta, o en la caída de Internet durante un periodo de tiempo prolongado.

En los Países Bajos, muchos de esos sistemas están interconectados. Por eso nuestra sociedad reacciona tan bien y con tanta rapidez. Pero eso también implica que se pueda ver todo afectado con un solo ataque: el transporte público, los hospitales, las tiendas y las oficinas, e incluso el agua del grifo. También son más frecuentes los fenómenos climáticos extremos. Cada vez nos afectan más. Por ejemplo fuertes tormentas con mucho viento, inundaciones por lluvias, incendios forestales o sequía. Todas esas cosas suelen presentarse de forma inesperada, pero sabemos con seguridad que las consecuencias son graves.

¿Por qué es importante prepararse?

Si cayeran todos los sistemas en los Países Bajos, no se recuperarían todos los servicios al mismo tiempo. Por eso es importante que ustedes estén también preparados. En las primeras 72 horas (tres días) debemos poder cuidar de nosotros mismos y de los demás. Son situaciones poco claras y los servicios de emergencia no pueden estar en todas partes a la vez. Esas 72 horas permiten que la Administración pública organice mejor la ayuda y difunda información actualizada. Una buena preparación exige que todos actuemos. Desde la Administración pública hasta las organizaciones, pasando también por usted.

Por eso la Administración estatal pide a todos que piensen en el futuro. Especialmente ahora.

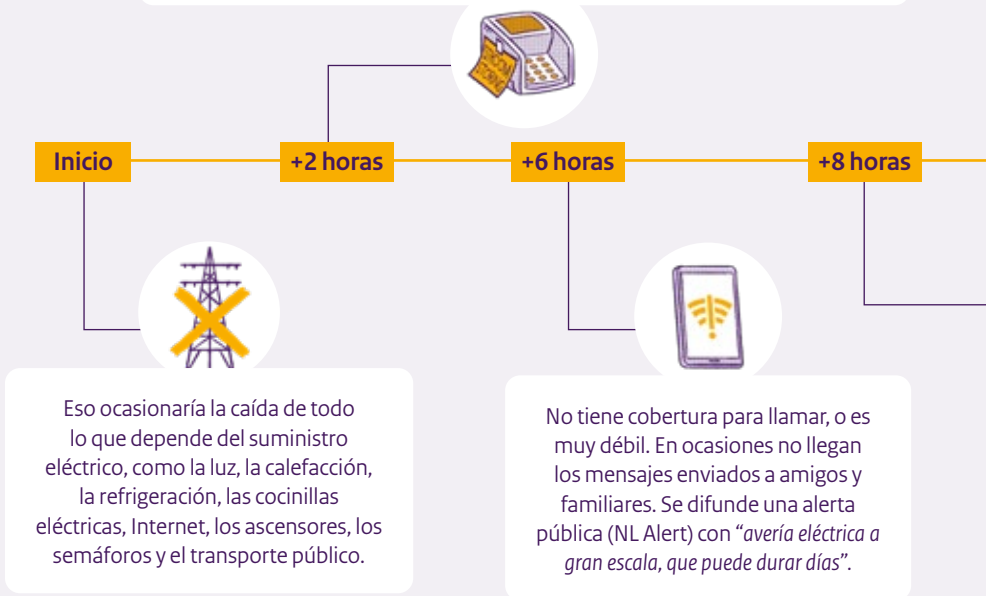


¿Por qué hay que prepararse para 72 horas?

En las primeras 72 horas (tres días) de una situación de emergencia es importante que cada cual pueda cuidarse a sí mismo, a su unidad familiar o a su unidad de convivencia. Son situaciones poco claras y los servicios de emergencia no pueden estar en todas partes a la vez. Naturalmente, una situación de emergencia puede durar más de 72 horas. Pero ese plazo sirve a la Administración pública para poder organizar mejor la ayuda y difundir información actualizada.

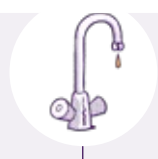
La línea temporal que se ofrece a continuación es un ejemplo para explicar lo que debe suceder en cada momento, por ejemplo, ante una avería del suministro eléctrico.

El 112 y los servicios de emergencia están saturados y es difícil contactar con ellos porque se producen muchas situaciones que requieren su ayuda urgente, como personas que han quedado atrapadas en un ascensor. Los cajeros automáticos no funcionan y algunas tiendas cierran por ese motivo.



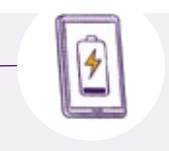


Sale menos agua del grifo y los sanitarios no se vacían bien. En algunos lugares no tienen agua del grifo, ni posibilidad de usar los sanitarios. La comida de la nevera y el congelador comienza a estropearse.



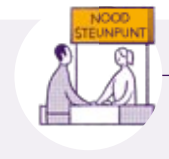
+24 horas

Las baterías internas y externas se vacían, por lo que se usan los aparatos con menos frecuencia. Espera recibir más información mañana, porque la gente está intranquila.



+36 horas

La Administración pública ofrece instrucciones e información de diversas formas. Por ejemplo, si existe un punto de apoyo para emergencias cerca de usted.



+48 horas

+72 horas



El tráfico es caótico y los surtidores de combustible no funcionan; la gente intenta llegar a casa. Se vacían los estantes de los supermercados que todavía están abiertos.



Visita a los vecinos para ver cómo están y juntos escuchan la radio de emergencia. Preparan velas y mantas para la segunda noche.

3



**Manos a la obra:
prepárese mejor
en tres pasos**

Cada vez son más los neerlandeses que dan los pasos correspondientes para estar preparados en una situación de emergencia. Usted también puede empezar hoy con tres sencillos pasos. No hace falta hacer todo a la vez, pero es importante que empiece ahora. Lo que se haga hoy, nos hará más fuertes mañana.

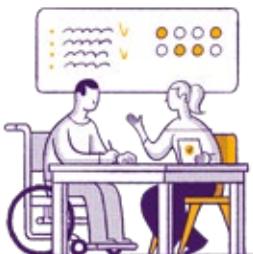
Pensar sobre una situación de emergencia puede ser incómodo o parecer exagerado. Pero es importante que todos nos preparemos bien. Prepararse no significa que deba tener miedo de que pase algo. Al contrario: proporciona tranquilidad, una visión general y confianza. Usted se cuida y ayuda a su entorno. Y eso es precisamente lo que se necesita ahora.



Paso 1.
**Prepare
su kit de
emergencia**



Paso 2.
**Redacte
un plan de
emergencia**



Paso 3.
**Comuníquense
y ayúdense
mutuamente**





Paso 1.

Prepare su kit de emergencia

Con un kit de emergencia, estará preparado para pasar en casa las primeras 72 horas (tres días) de una situación de emergencia. Preparar un kit de emergencia es más sencillo de lo que usted piensa. Posiblemente ya tiene en casa la mayoría de las cosas que necesita. Reúna primero los objetos más importantes que todavía no tenga. Piense también en su situación personal y en las cosas que puede usted necesitar, como por ejemplo alimento para bebés y medicamentos. O comida y bebida para su mascota.

Prepare su propio kit de emergencia

Con la lista de la página siguiente, puede preparar fácilmente un kit de emergencia. *Empiece por lo siguiente:*

1. Compruebe cuántas cosas tiene ya en casa.
2. Escriba todo lo que debe traer a casa. Y piense también en objetos específicos para su situación personal.
3. Lleve a casa los objetos que le faltaban.
4. Guarde el kit en un lugar práctico y de fácil acceso.
5. Prepare una bolsa para guardar todos esos objetos, por si tiene que marcharse de casa repentinamente.
6. Controle cada seis meses el contenido de su kit de emergencia. Planee la fecha en su agenda. ¿Están todos los objetos en buen estado o hay productos caducados que debe sustituir? ¿Ha cambiado su situación y necesita nuevos objetos?

¿No puede recopilar por sí solo/a lo necesario para el kit de emergencia? También puede preparar un kit de emergencia con ayuda de su familia, sus vecinos u otras personas de su entorno.





Agua

- Botellas con agua no perecedera: un mínimo de 3 litros por persona y día

Alimentos

- Alimentos no perecederos, como verduras o carnes enlatadas, frutos secos y fruta desecada
- Piense también en alimentos para bebé y para su mascota.



Higiene

- Gel desinfectante
- Papel higiénico
- Toallitas húmedas
- Compresas o tampones
- Pasta de dientes y cepillo de dientes

Mantenerse abrigado

- Mantas

Luz y fuego

- Linterna con baterías extra
- Velas y cerillas

Comunicación e información

- Radio a pilas
- Batería externa cargada

Dinero y documentos



- Dinero en efectivo (para 72 horas, 70 € por adulto y 30 € por niño)
- Copias de los documentos de identidad
- Plano o mapa de su ciudad, pueblo o barrio
- Lista con números de teléfono importantes

Seguridad y formas de avisar

- Caja de primeros auxilios con instrucciones
- Un pito para conseguir avisar o mostrar a las mascotas dónde está usted

Otros objetos útiles

- Herramientas (martillo, sierra, alicates)

Objetos personales

- Llaves de reserva de casa y del automóvil
- _____
- _____



Paso 2.

Redacte un plan de emergencia

Es muy difícil vaticinar una situación de emergencia. Por eso es bueno reflexionar de antemano sobre esas cosas. Puede prepararse con un plan de emergencia. Se trata de acuerdos claros con las personas que le rodean, acerca de qué debe hacerse en una situación de emergencia. Por ejemplo, cómo pueden localizarse o reunirse mutuamente, y quién necesita ayuda extra.

Redacte su propio plan de emergencia

Puede redactar su plan de emergencia en papel, en su teléfono o en su ordenador. Procure tener siempre una copia en papel por si cae el suministro eléctrico o no hay Internet. Comente también el plan de emergencia con otras personas. Por ejemplo: su pareja, sus hijos, sus padres o sus vecinos.

¿Por qué es conveniente redactar un plan de emergencia?

Porque da respuesta a las siguientes preguntas:

- Usted está en el trabajo y no puede llegar a casa. Su teléfono no funciona. ¿Quién recoge a los niños de la escuela?
- No tiene mucha movilidad y el ascensor de su apartamento no funciona. ¿Cómo puede salir a la calle?
- No puede localizar a su pareja por teléfono. ¿Dónde pueden encontrarse?
- Usted depende de la ayuda domiciliaria o de aparatos médicos. ¿Cómo recibe usted la ayuda que necesita?
- Usted reside en una vivienda de estudiantes y su familia reside en otra ciudad. ¿Cómo mantienen el contacto?
- No funciona Internet y está buscando información durante una situación de emergencia. ¿Dónde puede encontrar información fiable?



Peter (67) “Si las tiendas cierran, me puedo arreglar durante un tiempo. Tengo preparada agua, comida y una radio vieja con pilas.”

Comience hoy mismo con su plan de emergencia

Manos a la obra: rellene la tarjeta suelta que acompaña a este folleto. Después puede rellenar un plan de emergencia detallado, conjuntamente con las personas de su unidad de convivencia. Puede encontrar el modelo en www.denkvooruit.nl/noodplan.

¿Ya ha redactado su plan de emergencia? Coméntelo con otras personas, como por ejemplo su pareja, sus hijos, sus padres o sus vecinos. Saque una fotografía o una copia de su plan de emergencia y entréguela a los contactos de emergencia que usted haya rellenado. Son las personas a las que puede acudir si sucede algo.



Guarde el plan de emergencia y este folleto en un lugar práctico

Por ejemplo, en su kit de emergencia, sobre la nevera, en el armario del contador de la luz o del pasillo.



Escanee el código QR para su plan de emergencia
www.denkvooruit.nl/bereid-je-voor/noodplan



Paso 3.

Comuníquense y ayúdense mutuamente

Frecuentemente, cuando se piensa en cómo prepararse vienen a la mente objetos que debes tener en casa. Pero también es importante hablar con los demás. Hay personas inseguras, o que se preocupan por una posible situación de emergencia, cualquiera que sea su origen. O alguien necesita ayuda para prepararse. Si hablan entre ustedes, sabrá lo que han organizado otras personas y pueden ayudarse mutuamente. Quizá alguien ni siquiera ha pensado sobre qué hacer y usted puede ayudarlo. O quizá usted no sabe por dónde empezar y le ayuda que alguien piense con usted. Hablar sobre cómo prepararse para una situación de emergencia puede ser complicado. Y lo entendemos. Porque no saben cómo va a reaccionar una persona. Pero hay más personas preparándose de las que usted piensa.

¿Hablar con vecinos, amigos o familiares?

Puede empezar a prepararse ahora.

- Van a recibir este folleto todas las personas que se encuentran en los Países Bajos. Puede aprovecharlo para comenzar la conversación.
- Piense en temas o momentos prácticos para abrir la conversación. Por ejemplo, preguntar si también han leído el folleto o comentar algo que ha visto o escuchado en las noticias.
- Pregunte a su familia, amigos o vecinos si ya han pensado sobre su preparación para una situación de emergencia.
- ¿Ya han hecho algo para estar preparados?
¿Necesitan ayuda?



Froukje (26) “Ya tenemos varios acuerdos simples. Así no es necesario consultarse en mitad del caos.”



¿Siente usted preocupación o inseguridad?

Puede empezar a prepararse ahora.

- Hable con otros sobre sus sentimientos. Pueden ser familiares o amigos, pero también su médico de familia, la ayuda domiciliaria o un docente.
- Piense en pasos pequeños y viables para prepararse. Elija una cosa con la que empezar.
- Mire si puede ayudar a los demás. Por ejemplo, escuchándolos o prestándoles asistencia.

Conversar con otras personas

A continuación se recogen preguntas que puede usar para comenzar a hablar con otros.

¿Ya están preparados para una situación de emergencia?

¿Para qué se ha preparado?
¿De qué forma?

¿Necesita ayuda para prepararse para una situación de emergencia?

¿Quién de nuestro entorno necesitaría ayuda extra en una situación de emergencia?

¿Qué tipo de ayuda sería?

¿Qué podemos hacer para ayudar a esa persona en sus preparativos?



¿Con quién más debemos hablar para estar todos mejor preparados?

¿Hay personas en su entorno o en sus contactos que también están pensando en esos temas?

¿Cómo podemos ayudar a quienes todavía no han empezado a pensar en esta cuestión?

¿Qué podemos hacer ya para estar más preparados todos juntos?

¿Qué acuerdos podemos pactar conjuntamente?

¿En qué podemos ayudarnos?

¿Está usted preocupado por una posible situación de emergencia en los Países Bajos?

¿Qué le preocupa?

¿Qué puede hacer con esas preocupaciones?

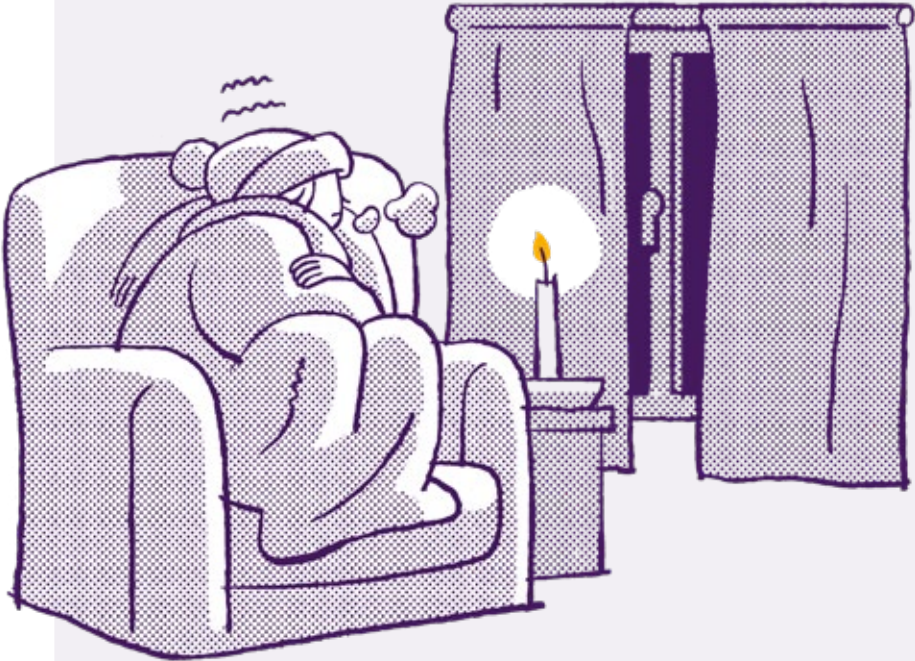




¿Qué hace si se corta el suministro eléctrico durante 72

Por ejemplo, un viernes por la noche, en el mes de noviembre. Se va la luz repentinamente.

Usted piensa: “Bueno, una simple avería. Seguro que se soluciona”. Pero una hora más tarde sigue sin funcionar. La nevera no emite ya sonidos, ha caído la wifi y en la pantalla de su teléfono se lee: “no hay servicio”. Toda la casa está en silencio. Las farolas del exterior tampoco están encendidas. Está oscureciendo.



Esta historia no es real. Es un ejemplo para ilustrar las consecuencias que puede traer una avería eléctrica a gran escala. Muestra por qué es importante prepararse para una situación de emergencia.

DÍA 1 ¿Qué está pasando?

Por las noches, la casa está más fría. La calefacción no funciona. Intenta buscar noticias con su teléfono, pero no tiene cobertura. Los vecinos están fuera. Nadie sabe qué está pasando. Quiere poner la radio para averiguar qué problema hay, pero no tiene una radio a pilas. Quiere hacer la compra, pero el supermercado está cerrado. Han colgado un cartel en la puerta: "Cerrado por avería eléctrica. No funciona el pago con pin". Encuentra una lata de sopa en su despensa, pero tampoco funciona la cocinilla de gas. No tiene cerillas. Se come la sopa fría, en la oscuridad. ¿Cuánto se va a prolongar esto?



¿Luz y calor? Puede empezar a prepararse ahora.

- Procure tener una linterna con baterías cargadas y déjela en un lugar fijo y de fácil acceso.
- Tenga en casa velas y cerillas o un encendedor. Guárdelo todo en un lugar seguro y seco.
- Tenga preparadas mantas, sacos de dormir y ropas extra de abrigo para mantener el calor.



¿Quiere obtener información si no hay electricidad? Puede empezar a prepararse ahora.

- Consiga una radio de emergencia que funcione a pilas o con energía solar.
- Escriba la frecuencia de la emisora de emergencias en su región, y péguela a la radio. Y deje ya la frecuencia ajustada.
- ¿No tiene una radio de emergencia? Averigüe quién tiene una radio de emergencia en su entorno, para que puedan compartir información con usted.



¿Comida no perecedera? Puede empezar a prepararse ahora.

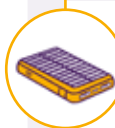
- Tenga en casa alimentos no perecederos, como verdura enlatada, frutos secos y fruta desecada.
- Busque ideas para la lista de la compra y recetas fáciles con alimentos no perecederos en www.voedingscentrum.nl. Imprímala o escríbala.



DÍA 2 Las consecuencias son mayores

Empieza a notar lo que realmente significa pasar un largo periodo sin electricidad. La casa cada vez está más fría. Usted vive en el tercer piso y ya no sale agua del grifo. Tampoco el sanitario tira suficiente agua. Lleva puestos varios jerséis para mantener el calor. La nevera está caliente. La comida se ha estropeado y tiene que tirarla. Su batería externa está descargada. Su teléfono solo tiene un 5 % de batería.

Sus vecinos le preguntan si todavía tiene agua potable. Hasta ese momento ha tenido cuidado con el consumo de agua, así que puede compartir una parte con ellos. La gente pide información. ¿Qué pasa exactamente? ¿Podemos recibir algún tipo de ayuda extra?



¿No hay suficiente corriente para su teléfono? *Puede empezar a prepararse ahora.*

- Procure incluir en el kit de emergencia una batería externa totalmente cargada, para poder cargar su teléfono.
- Baje la claridad de la pantalla y desactive aplicaciones.
- Tenga siempre un teléfono en casa para poder recibir mensajes importantes, como una alerta NL-Alert.



¿No sale agua del grifo? *Puede empezar a prepararse ahora.*

- Procure tener 3 litros de agua por persona y día, para las primeras 72 horas (tres días).
- Guarde el agua en un lugar fresco y oscuro de su casa, como en el sótano, la bodega o el armario del pasillo.



¿Información fiable? *Puede empezar a prepararse ahora.*

- Use solo información de fuentes fiables, por ejemplo de la Administración estatal, de su ayuntamiento o del centro de respuesta de su región.
- Averigüe cómo comparten información su ayuntamiento o el centro de respuesta de su región.
- Por ejemplo, a través de una emisora de radio para desastres.
- Tenga cuidado con los mensajes por WhatsApp o por las redes sociales. Antes de compartir mensajes, compruebe siempre si la información es real.

DÍA 3 Está preparado/a

Sus vecinos le cuentan que se ofrece información en un lugar central de su barrio. También hay ayuda para personas que la necesiten. En ese momento, usted no necesita ayuda. Ha acordado previamente con sus padres que, si se produce una situación de emergencia, les visitará cuando pasen dos días, para comprobar si todo está bien. Es un paseo de una hora. Así comprueba si sus padres están bien preparados. Le cuentan que la Administración pública está ocupándose de restaurar el suministro. Pero aún puede tardar algo. Desde hace tres días, está comiendo comida no percedera de su despensa. Utiliza velas o una linterna y se queda en una sola habitación, con todas las mantas, para mantenerse caliente. Ha llegado a acuerdos con sus vecinos para ayudarse mutuamente. Siente cansancio, pero también orgullo. Se está arreglando bien. Porque tenía cosas preparadas. Porque estaba preparado/a.



¿Contacto con otras personas? *Puede empezar a prepararse ahora.*

- Acuerde previamente con vecinos y amigos cómo pueden informarse y ayudarse mutuamente.
- Haga una lista con datos de contacto de allegados y personas en su barrio, y guárdela también en papel.
- Elija con su unidad familiar, sus familiares o amigos un lugar donde encontrarse cuando no haya conexión telefónica o por Internet. También acuerde cuándo van a reunirse allí y cuándo van a visitarse unos a otros.

El relato anterior es un ejemplo para ilustrar las consecuencias que puede traer una avería eléctrica a gran escala. Esa historia también puede acabar de forma muy diferente. Si se prepara, puede adaptarse a la nueva situación. Y también puede ayudar a otros. El relato muestra por qué es importante prepararse desde ahora.

5



Juntos somos más fuertes

La preparación empieza con usted, pero tiene mejores resultados si lo hacen juntos. Con su unidad familiar o sus convivientes. Con sus amigos. Con sus colegas. Con sus vecinos. Con todo el país. Juntos podemos afrontar muchas más cosas y somos más fuertes.

Nos ayudamos

Durante las restricciones de la pandemia, los vecinos se hacían mutuamente la compra. Durante las inundaciones en Limburgo, los habitantes estaban preparados con botas, café y toallas para quienes debían abandonar su casa. Y también nos ayudamos en tiempos más tranquilos. Sacamos la basura de los vecinos y hacemos nuestro entorno más habitable a través de grupos de WhatsApp.

¿Juntos somos más fuertes? *Puede empezar a prepararse ahora.*

- Comente este folleto con su unidad familiar, sus familiares o amigos. ¿Ellos también están preparándose para una situación de emergencia?
- Vea si hay personas a las que puede ayudar con los preparativos. Por ejemplo, sus amigos, sus padres u otros miembros de su familia.
- Siga un curso de primeros auxilios o apúntese como voluntario en la Cruz Roja, por ejemplo.
- Pregunte en su trabajo, su escuela o su asociación deportiva si ya han hecho algún preparativo. Quizá pueda ayudarles a organizar algo.
- Compruebe si existen grupos en su barrio que ya están haciendo preparativos. Quizá pueda unirse a ellos.
- Conozca a sus vecinos y comente con ellos sus puntos fuertes. Así sabrán cómo pueden ayudarse mutuamente.

Hable con los demás

En una situación de emergencia, nos necesitamos todos. Ayude a alguien, por ejemplo, que no tiene toda la información o no la comprende inmediatamente. O alguien con movilidad reducida. O alguien que no tiene familiares cerca. Si se conocen y hablan entre ustedes, estarán mejor preparados conjuntamente. Es bueno ayudarse mutuamente, aunque estén asustados. Así se sentirán menos solos.

Todo el mundo es importante

La Administración pública, las empresas, las escuelas y otras organizaciones se están preparando. Pero su papel también es importante. Porque conoce su barrio. Porque sabe quién necesita ayuda y a quién puede llamar si necesita algo.

6



¿Qué hace la Administración pública?

La Administración pública prepara los Países Bajos para diversas situaciones de emergencia (una guerra, en el peor de los casos). Pero también se puede pensar en averías del suministro de electricidad, ataques cibernéticos, inundaciones, o cuando no se puede suministrar comida o agua potable. Se están redactando planes, se están haciendo pruebas y se han alcanzado acuerdos entre los servicios de emergencia, los ayuntamientos, los centros regionales de respuesta y las organizaciones.

Proteger mediante la colaboración

Se ha destinado un dinero extra para que el ejército neerlandés pueda protegernos mejor. Para proteger nuestra seguridad, los Países Bajos colaboran con otros aliados, como por ejemplo en la OTAN y la Unión Europea. Puede tratarse, por ejemplo, de ayuda militar para defender nuestro país u otro país. Por ejemplo, facilitando armas y municiones. Los Países Bajos también cooperan con otros países ayudándoles durante un desastre natural, como en el caso de los incendios en España, Francia y Portugal en 2025.

Vigilar las amenazas

En los Países Bajos, la Administración pública y los servicios de seguridad vigilan día y noche los posibles peligros para nuestra seguridad, la forma de protegernos y las contingencias frente a las cuales podemos prepararnos.

Avisar y proporcionar información

En caso de situación de emergencia, la Administración estatal se encarga de facilitar información. Para ello se coopera con ayuntamientos y centros regionales de respuesta. A través de NL-Alert, las sirenas y la emisora de radio para desastres se obtiene información fiable e instrucciones durante una situación de emergencia. Procure saber cómo puede recibir esa información y compartirla con otras personas. En el capítulo 7 (información y consejos) se explica cómo hacerlo.

Puntos de apoyo para emergencias en su entorno

En este momento, los ayuntamientos están organizando puntos de apoyo para emergencias. Cuando exista uno de esos puntos de apoyo en su barrio, su ayuntamiento se lo comunicará. Marque los lugares inmediatamente en un mapa impreso de su pueblo o ciudad, y guárdelo con su kit de emergencia y su plan de emergencia. En situaciones de emergencia de larga duración, puede acudir a un punto de apoyo para emergencias. Es un lugar en su barrio en el que trabajan juntos el ayuntamiento, los centros de respuesta de su región, los servicios de ayuda y los habitantes del barrio. Puede obtener información y pedir ayuda si realmente la necesita. Si ya no tiene comida, bebida o medicamentos, ellos saben dónde dirigirle.

Cooperación con otras organizaciones

La Administración pública colabora con organizaciones como las empresas energéticas, los supermercados, las escuelas y las entidades asistenciales y llega a acuerdos sobre cómo se puede ayudar a los habitantes en una situación de emergencia. Así los Países Bajos están mejor preparados.

7



Información y consejos

Aquí encontrará consejos e información que pueden ayudarle a prepararse mejor

Números de teléfono importantes

Es bueno anotar en su plan de emergencia números de teléfono importantes (en su propio teléfono y también en papel).

Quién

Número de emergencias

No hay urgencia, pero sí se debe llamar a la Policía

Número de información de la Administración estatal

Número

112

0900 8844

1400

¿Cómo obtenemos información durante una situación de emergencia?

Durante una situación de emergencia, la Administración pública ofrece instrucciones e información de diversas formas.



www.nederlandveilig.nl

Aquí encontrará información actualizada sobre lo que está sucediendo y lo que debe hacer durante una situación de emergencia.



NL-Alert

Un mensaje en su teléfono móvil en caso de emergencia cerca de usted, con instrucciones claras. También funciona aunque las redes móviles estén saturadas. NL-Alert también está disponible como aplicación para su teléfono. Puede descargar la aplicación en App Store o Google Play.



Sirena

¿Escucha la sirena de alarma? ¿Y no son las 12.00 horas del primer lunes de mes?

- Entre dentro inmediatamente.
- Cierre ventanas, puertas y ventilación.
- Siga la información en la radio o la televisión.



Emisora sobre desastres en la radio FM

Aquí obtendrá información. Incluso si se ha caído el suministro eléctrico.

- Busque la frecuencia de radio para su región. La encontrará en www.denkvooruit.nl/radio.
- Anote la frecuencia y péguela a la radio (de emergencia).
- Ajuste ya la frecuencia en su radio (de emergencia).



Información fiable

Es importante que sepa en quién confiar y en quién no. La información equivocada se difunde rápidamente, sobre todo a través de las redes sociales. Por eso debe consultar siempre fuentes reconocibles y fiables.

- **www.rijksoverheid.nl**

Información sobre lo que hace la Administración estatal para mantener la seguridad en los Países Bajos.

- **Sitio web de su ayuntamiento**

Aquí encontrará noticias, medidas locales e información sobre puntos de apoyo para emergencias cercanos a usted.

- **Información de los centros regionales de respuesta**

Noticias sobre su región a través del sitio web y las redes sociales. Busque en Internet: nombre de su región + veiligheidsregio (esto es: centro regional de respuesta).

- **www.denkvooruit.nl**

Toda la información sobre la preparación, los riesgos y lo que puede usted hacer.



Tenga cuidado con los mensajes por WhatsApp o por las redes sociales. Compruebe si la información es siempre correcta. Mire, por ejemplo, si se indica la fuente de la información. No comparta con otras personas los mensajes poco claros o poco fiables.

Ayudas y herramientas

Es práctico contar con las siguientes herramientas de ayuda:

- **La aplicación de primeros auxilios de la Cruz Roja**

Aprenda cómo dar primeros auxilios en situaciones diferentes. Esta aplicación funciona aunque no tenga usted Internet. Puede descargar la aplicación en App Store o Google Play.

- **Rellenar contactos de emergencia**

En www.eerstehulpbenijj.nl/noodcontact puede encontrar información sobre cómo guardar un contacto de emergencia en su teléfono.

- **Kit de emergencia para mascotas**

¿Tiene usted mascotas? Entonces es práctico que incluya cosas para ellos en su kit de emergencia. Puede encontrar más información y consejos en: www.diereninrampen.nl/red-je-dier-bij-een-ramp.

Consejos



¿Tiene un kit de emergencia?

- Controle el kit cada seis meses. Anote un recordatorio en su agenda.
- Sustituya los productos que estén pasados de fecha.
- Piense si necesita productos nuevos, como por ejemplo medicamentos o alimentos para bebés.



¿Tiene un plan de emergencia?

- Comente su plan de emergencia con su unidad familiar, sus familiares y amigos.
- Procure tener siempre una copia en papel por si cae el suministro eléctrico o no hay Internet.
- Guarde el plan de emergencia en un lugar práctico. Por ejemplo, en su kit de emergencia, en la nevera, en el armario del contador de la luz o del pasillo.
- Cuando comente su plan de emergencia, piense también en su seguridad digital. Elija por ejemplo una contraseña fuerte o actualice su ordenador con regularidad. Lea qué otras cosas puede hacer en: www.denkvooruit.nl/digitale-veiligheid.



¿Va a hablar con otros sobre la preparación?

- Todas las personas en los Países Bajos van a recibir este folleto en su buzón. Así que puede comentarlo con sus convivientes, sus vecinos, sus amigos o sus familiares.
- Comente lo que le preocupa y cómo se está preparando.
- Piense si hay personas entre sus familiares, sus amigos o sus vecinos que pueden necesitar su ayuda con la preparación.



Publicación

Coordinador Nacional de Antiterrorismo y Seguridad.

Más información

¿Tiene alguna pregunta sobre el contenido de este folleto?

Consulta las preguntas frecuentes en

www.denkvooruit.nl/vraag-en-antwoord.

Envíe un correo electrónico a través del siguiente formulario de contacto, escaneando el código QR.

www.rijksoverheid.nl/contact/informatie-rijksoverheid/e-mail-sturen

O póngase en contacto con información de la Administración estatal:

WhatsApp: 06 5500 1400 o por teléfono: 1400

Estos números están activos de lunes a viernes, de las 09.00 a las 20.00 horas.

Se aplican los gastos habituales de llamada.

www.rijksoverheid.nl/contact/informatie-rijksoverheid/whatsapp



Lo que se haga hoy, nos hará más fuertes mañana.

www.denkvooruit.nl