

GUÍA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES



ES

ESPAÑOL

TAMBIÉN
DISPONIBLE EN:

English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어
Lus Hmoob



LISTOS CALIFORNIA:
ListosCalifornia.org



OFICINA DEL
GOBERNADOR PARA
SERVICIOS DE
EMERGENCIA:
CalOES.ca.gov



OFICINA DEL
GOBERNADOR
DE CALIFORNIA:
Gov.ca.gov

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA CUALQUIER DESASTRE



1.

Ponga alertas para saber qué hacer.



2.

Haga un plan para proteger a su gente.



3.

Póngase a salvo con los artículos que necesita.



4.

Manténgase a salvo en su casa cuando no pueda salir.



5.

Ayude a sus amigos y vecinos a prepararse.



CONECTAR Y PROTEGER

Piense con quién quiere conectarse durante una emergencia. Puede tratarse de familiares, vecinos, amigos o cuidadores. ¿A quién quiere proteger? ¿Quién quiere protegerle a usted? Escriba sus nombres e información de contacto. Incluya los teléfonos de casa, trabajo, escuela y otros. Reparta copias a todas las personas de su lista.

También deberá elegir a una persona, fuera del área donde vive, que no se vea afectada por un desastre en su localidad. Usted y sus contactos podrían reportarse como a salvo con ese pariente o amigo lejano, y comunicarle dónde se encuentra.



CONTACTOS DE EMERGENCIA



NOMBRE DE CONTACTO	TELÉFONO CELULAR
.....
LUGAR DE TRABAJO/ESCUELA	TELÉFONO DE CASA
.....
DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO
.....
NOMBRE DE CONTACTO	TELÉFONO CELULAR
.....
LUGAR DE TRABAJO/ESCUELA	TELÉFONO DE CASA
.....
DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO
.....
NOMBRE DE CONTACTO	TELÉFONO CELULAR
.....
LUGAR DE TRABAJO/ESCUELA	TELÉFONO DE CASA
.....
DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO
.....
NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DEL ÁREA LOCAL	TELÉFONO CELULAR
.....
LUGAR DE TRABAJO/ESCUELA	TELÉFONO DE CASA
.....
DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO
.....



Pruebe mandando **mensajes de texto** si las llamadas telefónicas locales no salen durante un desastre.

ACCIONES DE EVACUACIÓN

Si no está a salvo en su casa, trabajo o escuela debido a un desastre, tendrá que ir a un lugar seguro y reunirse con sus seres queridos. Es difícil saber de antemano dónde pueden estar estos lugares. Pueden variar según el tipo de emergencia.



Esté preparado para ir en la dirección más segura, al **lugar seguro** más cercano, con poco aviso.

1. Siga la guía de las autoridades locales.

Ellos tendrán la información más reciente y sabrán la mejor manera de mantenerlo a salvo. Las instrucciones pueden venir de su departamento de bomberos, del sheriff o del departamento de policía, o de funcionarios electos, como alcaldes o supervisores.



Escuche las noticias y suscríbase para recibir alertas locales en **CalAlerts.Org**.

2. Aprenda diferentes maneras de salir de su comunidad rápidamente.

En un desastre, es posible que el camino a la seguridad no sea su ruta habitual. Los desastres pueden cerrar las carreteras y las rutas de autobús que usted suele tomar. Familiarícese con más formas de escapar durante una emergencia. Practique esos viajes con las personas que irían con usted. De esa forma, sabrán cómo permanecer juntos en una emergencia real.

3. Esté preparado para ir a su lugar seguro.

Tenga su **Bolsa de emergencia** ya empacada. Tenga listo su **plan para conectar y proteger**. Llegue con la gente que le importa, y que se preocupa por usted. Decida si es seguro, y posible, llegar a casa de familiares o amigos. Si no, busque un refugio público.



2-1-1

Llame al 211 por teléfono para averiguar dónde hay un refugio público.

BOLSA DE EMERGENCIA

QUÉ EMPACAR POR ADELANTADO



La mayoría de los desastres son inesperados y ocurren rápidamente. Puede que no tenga tiempo para comprar, o incluso para empacar. Empaque los artículos importantes ahora, para que usted y su familia tengan lo que necesitarán más tarde.

Prepare una Bolsa de emergencia para cuando tenga que salir de casa con prisa. Empaque cosas para cada miembro de su hogar. Piense en lo que llevaría si tuviera 15 minutos de aviso para salir de su casa. Ahora, imagine si tuviera tan sólo dos minutos.

PARA INCLUIR DESDE AHORA

Documentos

Copias de las identificaciones y seguros.

Otros papeles importantes para ustedes.

Fotos de familiares y mascotas.



Dinero en efectivo

Billetes pequeños de 1 y 5 dólares.

Ahorre un poco a la vez.



Mapa

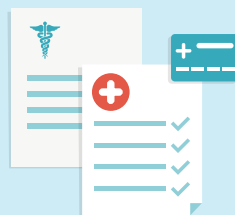
Marque diferentes rutas de salida de su vecindario.



Lista de medicamentos

Haga una lista de todas las recetas médicas.

Otra información médica importante.



Esta guía

Su lista de contactos.

Su lista de suministros.



AL MOMENTO DE TOMARLA Y SALIR



EMPACAR AL SALIR

- ✓ Cartera o bolso y llaves
- ✓ Celular y cargador
- ✓ Medicinas



ÚTIL PARA LLEVAR SI YA LO POSEE

- ✓ Radio portátil
- ✓ Linterna
- ✓ Suministros de primeros auxilios
- ✓ Computadora portátil



Escriba aquí qué más debe llevar para todos los de su casa.

¿Ropa? ¿Cepillo de dientes? Piense en las necesidades de los bebés, los adultos mayores, las personas con problemas médicos o discapacidades y las mascotas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BÁSICOS DE LA CAJA DE ESTADÍA

En algunos desastres, puede ser más seguro quedarse en casa. Los daños causados por el desastre pueden hacer que eso sea incómodo. Es posible que no disponga de agua para beber, para bañarse o para el excusado. Puede que no haya electricidad para mantener la comida fría, encender una luz o cargar el teléfono.

Agregue artículos a una Caja de Estadía, para el caso de no poder salir de casa. Piense en prepararse para al menos 3 días sin agua o electricidad. Vaya almacenándolos poco a poco, hasta que tenga suficiente para que todos los miembros de su hogar se las arreglen. Recuerde incluir lo necesario para cualquier mascota. Si ya tiene una linterna o un radio portátil, manténgalo en un lugar fácil de encontrar.



PARA INCLUIR DESDE AHORA

Agua

Conserve hasta 3 galones por persona, para beber y lavar.



Comida

Mantenga apartados los alimentos que no se echen a perder y que no requieran ser cocinados.

Sabe mejor que nadie lo que a usted y a su familia les gusta comer.



Bolsas de basura

Separe las bolsas de plástico extra, con lazos de amarre, para usarlas en un cubo para el baño.

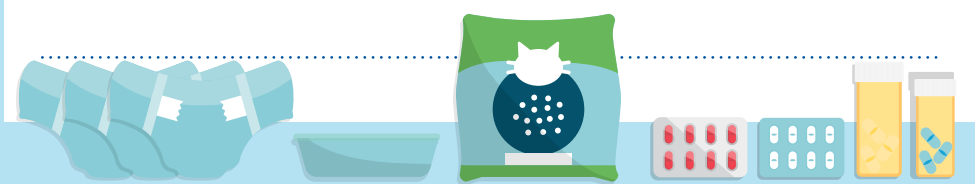


ELEMENTOS IMPORTANTES

Escriba aquí cualquier artículo importante que use cada día y que pueda agotarse si se queda en casa durante muchos días. Reserve una porción extra en su Caja de Estadía, en caso de que no pueda ir a una tienda.



A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing, intended for listing important items.



CONSEJOS PARA CUALQUIER DESASTRE



1.

Porte una identificación: Las familias pueden estar separadas cuando ocurra un desastre. Las personas y las mascotas a veces se separan.

- ✓ Asegúrese que todas las personas que le importan lleven una identificación.
- ✓ Ponga una identificación por escrito en las mochilas de los niños.
- ✓ Considere la posibilidad de portar una etiqueta o un brazalete de alerta médica.
- ✓ Ponga a sus mascotas etiquetas actualizadas y un microchip.
- ✓ Las fotos familiares y de mascotas pueden ayudar a reunirlos.



2.

Construya una red de apoyo: Tenga un plan de respaldo en caso de emergencia. Tenga claro a quiénes les puede pedir ayuda.

- ✓ Hable con sus vecinos sobre sus necesidades y las de usted.
- ✓ Discuta los planes para desastres con los cuidadores.
- ✓ Pregunte en las escuelas sobre los planes existentes para reunir a los padres y a los niños.
- ✓ Planifique con anticipación para que los ayudantes capacitados apoyen en las evacuaciones.
- ✓ Dele copias de sus llaves a amigos de confianza para el rescate de sus mascotas.



3.

Tenga medicamentos y suministro de energía adicionales: Muchas personas no pueden pasar tres días sin medicamentos. Algunos necesitan electricidad para alimentar equipos y dispositivos.

- ✓ Lleve consigo medicamentos adicionales cuando salga de su casa.
- ✓ Lleve consigo una lista de médicos y recetas.
- ✓ Pida a la farmacia que le surta las recetas mensuales a los 28 días.
- ✓ Guarde dosis extra en su Bolsa de Emergencia.
- ✓ Piense anticipadamente cómo conservar los medicamentos refrigerados y cargar los equipos y dispositivos.



4.

Reduzca el estrés: Reduzca el estrés físico y mental al planificar con anticipación.

- ✓ Llame al **211** para averiguar los refugios para personas con necesidades específicas.
- ✓ Etiquete los aparatos antes de la evacuación.
- ✓ Pida a los servicios públicos que le avisen de los cortes de energía.
- ✓ Empaque suministros médicos especializados y de comunicación.
- ✓ Prepárese para cuidar a los que tienen Alzheimer o enfermedades mentales.

CONSEJOS PARA UNA VARIEDAD DE CIRCUNSTANCIAS



Los desastres naturales son un reto para todos. Cada uno de nosotros tiene diferentes necesidades al prepararse para ellos. Usted, o alguien importante para usted, puede beneficiarse de la planificación anticipada. Piense ahora en las formas de hacer que la experiencia sea segura y cómoda para todos.

Hable con personas de confianza - en clínicas de salud, escuelas, comunidades religiosas, grupos de apoyo de salud, centros de vivienda asistida, agencias de servicios sociales, centros de vida independiente. Aquí hay algunos consejos de seguridad que pueden ayudar.

PREPÁRESE

Mujeres embarazadas

Pregúntele a su médico cómo obtener atención o dar a luz durante un desastre.

Planifique con anticipación para evitar el aire contaminado, el agua tóxica y los alimentos peligrosos.

Avise al personal del refugio que está embarazada.



Padres de bebés

Si usa fórmula, reserve mucha agua limpia.

Consiga o haga un cabestrillo para caminar lejos con el bebé.

Conozca el plan de seguridad de la persona que cuida a su hijo.



Cuidadores

Cree un plan de emergencia con su paciente.

Construya una red de apoyo que involucre personas más allá de usted mismo.

Ayude a su paciente a empacar los suministros necesarios.



CONSEJOS PARA UNA VARIEDAD DE CIRCUNSTANCIAS



PREPÁRESE

Personas con mascotas

Consiga una etiqueta de identificación para su mascota. Pida un microchip gratis o con descuento.

Empaque comida, agua, medicina y prueba de inmunización.

Llame al 211 para preguntar qué refugios públicos aceptan animales.



Adultos mayores

Lleve la información de contacto de sus familiares/cuidador en su cartera.

Coloque los números de familiares y de emergencia cerca de sus teléfonos.

Infórmese sobre los planes de emergencia de su comunidad de jubilados.



Comunidades rurales

Comparta las alertas a través de su red de contactos telefónicos y de radioaficionados.

Reúnanse con sus vecinos para discutir la colaboración.

Planifique con antelación la evacuación de animales grandes.



CONSEJOS PARA UNA VARIEDAD DE CIRCUNSTANCIAS



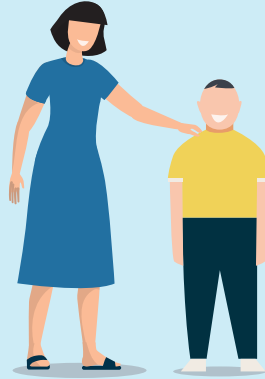
PLANEE CON ANTICIPACIÓN

Personas con discapacidades del desarrollo

Identifique aliados en los que confiar en un desastre.

Haga un plan junto con esta red de apoyo.

Practique su plan para ayudarle a sentirte seguro.



Personas con discapacidades del habla y la comunicación

Lleve una tarjeta de instrucciones sobre cómo comunicarse con usted.

Lleve dispositivos de comunicación, tarjetas de frases o tableros de imágenes.

Sepa cómo reemplazar su dispositivo de asistencia si está dañado o perdido.



Personas con movilidad y otras discapacidades físicas

Planee el transporte con antelación junto a aliados de confianza.

Haga un plan por si las rampas/barandas se dañan.

Evacúe temprano si necesita tiempo extra para salir.



CONSEJOS PARA UNA VARIEDAD DE CIRCUNSTANCIAS



PLANEE CON ANTICIPACIÓN

Personas con discapacidad de transporte

Prepare el uso compartido del coche si tiene que evacuar.

Pregunte si el transporte público puede ser gratuito después de un desastre natural.

Averigüe si los servicios de transporte compartido ofrecerán transporte gratuito al refugio.



Personas con inglés limitado

Encuentre fuentes confiables en la comunidad para hablar de las opciones de seguridad.

Pídales a los jóvenes bilingües que compartan con usted las medidas de seguridad.

Investigue cuáles de los medios de comunicación que usted utiliza proporcionan alertas de emergencia.



Nuevos californianos

Aprenda lo básico del sistema de emergencia, como llamar el 211.

Pregunte a su comunidad qué tan diferentes son los desastres aquí.

Encuentre fuentes confiables en emergencias aparte de las gubernamentales.



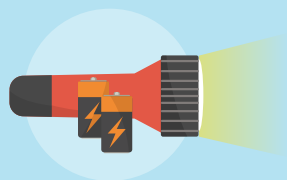
CONSEJOS DE SEGURIDAD: INCENDIO FORESTAL



ANTES



Una advertencia de Bandera Roja (Red Flag) significa que se prepare AHORA.



Haga un plan por si se queda sin electricidad. No use velas.



Consiga un pañuelo o una máscara para proteger los pulmones.



Revise que las mangueras de agua funcionen.



Limpie las canaletas. Elimine la maleza cercana a su casa.

DURANTE



No se quede "para ver". ¡Váyase cuando se le diga!



Retírese de las áreas con humo rápidamente.



Mantenga las puertas y ventanas cerradas. Apague el aire acondicionado.



Abra o quite las cortinas o persianas.



Prepare a las mascotas para la evacuación.

CONSEJOS DE SEGURIDAD: INUNDACIÓN



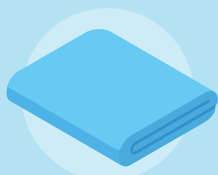
ANTES



Mantenga la tubería pluvial y los desagües despejados.

2
↑

Suba los artículos de valor a pisos más altos.



Consiga lonas plásticas, bolsas de arena para mantener el agua fuera.



Mantenga el depósito de gasolina del coche al menos a medio llenar.



Aprenda las mejores rutas de escape a un terreno más alto.

DURANTE



No se quede "para ver". ¡Váyase cuando se le diga!



Nunca camine a través de corrientes de agua.



Nunca maneje en áreas inundadas.



Esté atento a los deslizamientos de tierra después de un incendio forestal.

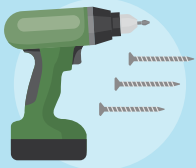


Esté alerta por si hay un tsunami en la costa después de un terremoto.

CONSEJOS DE SEGURIDAD: TERREMOTO



ANTES



Asegure los muebles altos a las paredes.



No cuelgue nada pesado sobre una cama, un sofá o una silla.



Obtenga la aplicación gratuita de MyShake para recibir alertas de terremotos.



Practique ejercicios de seguridad en caso de terremoto.

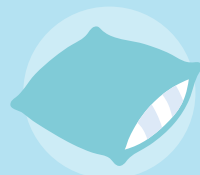


Aprenda cuándo cerrar el gas, el agua y cortar la electricidad.

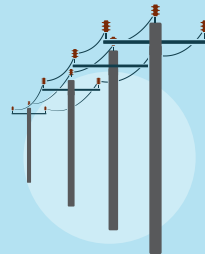
DURANTE



No se apresure a salir. Métase debajo de una mesa o escritorio.



Quédese en la cama y cubra su cabeza con una almohada.



Afuera, aléjese de todo lo que pueda caer.



Detenga el auto y aléjese de los edificios y los árboles.

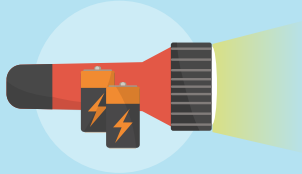


Prepárese para las réplicas.

CONSEJOS DE SEGURIDAD: CORTE DE ENERGÍA



ANTES



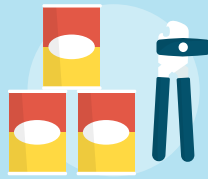
Prepare linternas y lámparas, nada de velas.



Mantenga las baterías de teléfono completamente cargadas.



Mantenga el depósito de gasolina del coche al menos medio lleno.

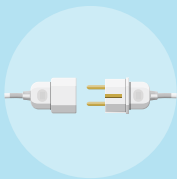


Compre alimentos que no se echen a perder y que no necesiten ser cocinados.



Compre hielo para conservar la comida o las medicinas en hieleras.

DURANTE



Desconecte los aparatos/electrónicos para evitar daños.



Deje una luz conectada



Mantenga cerrados el refrigerador y el congelador.



Use generadores, estufas de campamento y parrillas al aire libre.



No use su estufa de gas para calentarse.

CALENDARIO DE SEGURIDAD PASO A PASO

No necesita seguir este calendario exactamente. Sólo tiene que dar unos pasos cada semana, a su propio ritmo. Le dará tranquilidad saber que está preparado si ocurre un desastre.



SEMANA 1

Prepare una **Bolsa de Emergencia** para cada persona de su casa.

Suscríbase a las alertas de emergencia locales en **CalAlerts.org**.



SEMANA 2

Cree su plan **Conectar y Proteger** para su familia, vecinos y cuidadores.

Hable sobre sus planes con las personas de su lista.



SEMANA 3

Aprenda diferentes rutas de evacuación y márkelas en un mapa.

Practique su plan de **Acción de Evacuación**.



SEMANA 4

Empiece a empacar una **Caja de Estadía** para estar seguro y cómodo en su hogar.

Avance un poco a la vez, hasta que se sienta listo.





ALERTAS DE EMERGENCIA

Hay muchas maneras de recibir alertas, noticias e instrucciones para los desastres que se aproximen o están sucediendo. Suscríbese a múltiples sistemas de alertas de fuentes confiables.



Televisión



Radio



Llame al 211



Teléfono Fijo



Teléfono Celular



Correo Electrónico



Smartphone



Redes Sociales



Radioaficionado

SITIOS WEB DE RECURSOS DE EMERGENCIA

211CA.org

Llame al 211 para conocer las rutas de evacuación y los refugios.

CalAlerts.org

Suscríbese para recibir las alertas de su condado. Consiga la aplicación de alerta de terremotos de MyShake.

CalOES.ca.gov

Guías, alertas y recursos estatales.

Response.ca.gov

Noticias en tiempo real sobre incendios forestales y refugios.

Ready.gov

Recursos para prepararse para cualquier desastre.

LISTOS CALIFORNIA



ListosCalifornia.org

Aprenda sobre la Campaña de Preparación para Emergencias de Listos California.

CERT



Ready.gov/CERT

Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT): un entrenamiento de 20 horas de preparación en aula.

LISTOS



CFAListos.org

Un programa de preparación de 8 horas para individuos y familias.