



CUANDO OCURRE UN DESASTRE

► planificación





Legislatura del Estado de California
SENADOR KEVIN DE LEÓN
DISTRITO SENATORIAL 24

Estimado/a Amigo/a:

El saber qué hacer si sucede un desastre natural o hecho por el hombre dentro o alrededor de su hogar, puede salvar su vida y la vida de sus seres queridos. Al planificar por adelantado y tomando precauciones, usted puede reducir el daño potencial a su hogar y ayudarle a su familia a enfrentar la situación hasta que llegue ayuda.

Los desastres pueden tomar muchas formas – una tormenta de invierno, una inundación o incendio, un terremoto, un derrame de materiales peligrosos en carretera o un acto de terrorismo. Pueden suceder de repente, sin aviso o desarrollarse en un espacio de días o semanas. Una vez que el desastre llega, usted no tendrá tiempo de comprar o buscar víveres. Pero si usted ha hecho un plan o ha conseguido suministros por adelantado, su familia puede sobrevivir una evacuación o el estar confinados en su hogar.

La Legislatura de California continúa dirigiéndose a las necesidades en el estado para la preparación de desastres y su recuperación. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador, la oficina de Servicio de Emergencia de Información Digital (EDIS) entrega información oficial sobre emergencias y desastres al público y a los medios de comunicación en California. Visite la página de internet y aprenda más: edis.oes.ca.gov.

Este folleto le provee con recomendaciones de planificación y una lista básica para preparar su botiquín de suministros para un desastre. Recomendaciones de sentido común y una lista de importantes agencias de servicio de desastre está prevista para su conveniencia.

No espere para que sea demasiado tarde. Planifique hoy para que usted esté preparado/a para mañana.

Atentamente,
Senador Kevin de León
Distrito Senatorial 24

PUEDE CREAR UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA/DESASTRE

Haga planes para una junta familiar e incluya lo siguiente en su discusión:

- ▶ ¿Cuáles son los peligros donde usted vive o trabaja?
- ▶ ¿Cuáles son los procedimientos de emergencia en la escuela de su hijo o en la guardería y en el sitio de trabajo de cada miembro de su familia?
- ▶ ¿Cómo se prepara usted y como responde a los posibles desastres y emergencias que representan un riesgo para usted y su familia?
- ▶ ¿Cómo puede evacuar de su hogar en caso de incendio, inundación o terremoto? Planifique y practique las rutas de escape.
- ▶ ¿Cuál es el lugar más seguro del cuarto?
- ▶ ¿Cuál es la mejor ruta de escape en el cuarto?
- ▶ ¿Cómo cuidara a sus mascotas (las mascotas no se permiten en albergues públicos)?
- ▶ ¿Saben todos donde encontrar el Botiquín (Kit) de Suministros de Desastres?
- ▶ ¿Qué debe hacer usted si le dicen que tiene que evacuar?
- ▶ ¿Cómo se mantendrá usted en contacto si su familia se separa?

Escoja dos lugares de reunión:

- ▶ Un lugar a una distancia segura de su hogar en caso de una emergencia inmediata, como un incendio.
- ▶ Un lugar afuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar a casa.
- ▶ Escoja un “contacto de comunicación” para llamar y asegúrese de que todos tengan el número de teléfono.
- ▶ ¿Dónde están los números de teléfono de emergencia ubicados? Manténgalos en cada teléfono de la casa y en cada teléfono celular. Use las siglas E.C.E. (En Caso de Emergencia).

Plan de Emergencia:

- ▶ Conduzca una encuesta de casa, dentro y fuera, buscando los peligros de incendio y terremoto.





Emergency Evacuation Plan

Emergency Preparedness
the plan large and eas
able to read, +

- ▶ Planifique y practique un desalojo seguro desde el hogar, el trabajo y la escuela.
- ▶ Verifique y reemplace las pilas en los detectores de humo y recargue sus extinguidores de incendios.
- ▶ Aprenda los primeros auxilios y resucitación cardio pulmonar (CPR).
Asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan como:
 - ▶ llamar al 911
 - ▶ usar un extinguidor de incendios y sepa donde se guarda
 - ▶ afiáncese, baje y ruede – simulacro de incendio
 - ▶ agáchese , y afiáncese – simulacro de terremoto
 - ▶ Asegúrese de que los miembros de familia responsables sepan como
- ▶ y cuando se debe de apagar los interruptores de servicios (agua, gas y electricidad).
- ▶ Considere donde vive y las necesidades singulares de su familia y desarrolle un botiquín de emergencia de suministros para satisfacer esas necesidades.
Incluya suministros de emergencia y un botiquín de primeros auxilios.

PRACTIQUE, PRACTIQUE, PRACTIQUE:

- ▶ Conduzca simulacros de evacuación de incendios y emergencia.
- ▶ Realice exámenes a sus hijos periódicamente para que ellos recuerden que hacer.
- ▶ ¿Sabén todos donde reunirse en caso de una evacuación?
- ▶ Practique reunirse en un lugar designado afuera de su hogar.
- ▶ Reemplace el agua y los alimentos para mantenerlos frescos y listos.
- ▶ Prepárese para ser autosuficiente por lo menos tres días.

Botiquín (Kit) de Suministros de Emergencia: ¿Cómo se mantendrá cómodo, limpio, comido y saludable?

- ▶ **Agua** – Manténgase Hidratado.
 - ▶ Almacene un galón de agua por persona para un suministro de tres días (dos cuartos para tomar, dos cuartos para la preparación de los alimentos e higiene).
 - ▶ No olvide de incluir a sus mascotas.
 - ▶ Cambie el suministro de agua cada seis meses
- ▶ **Alimentos** – Su Botiquín de Suministro de Emergencia debe contener una selección de alimentos no perecederos:
 - ▶ Carnes, frutas y verduras enlatadas listas para ingerir.
 - ▶ Jugos, leche y sopas enlatadas (si en polvo, almacene agua extra)
 - ▶ Materia Prima: azúcar, sal, pimienta
 - ▶ Alimentos altos en energía: crema de cacahuete y otras cremas de nueces, mermelada, galletas, granola, barras de granola, mezclas de pepitas, cacahuete, pasas etc...
 - ▶ Vitaminas
 - ▶ Comida para niños, personas de la tercera edad o personas en dietas especiales
 - ▶ Alimentos de confort/ para aminorar la tensión: galletas, dulces sólidos, cereales azucarados, paletas
 - ▶ Comida para mascotas



- ▶ **Miscelánea –**
 - ▶ Anteojos
 - ▶ Lámpara de mano
 - ▶ Radio operado con pilas u operado a mano
 - ▶ Pilas extras
 - ▶ Silbato para pedir ayuda
 - ▶ Mascaras para el polvo
 - ▶ Llave de tuerca o pinzas para apagar los servicios
 - ▶ Abrelatas
 - ▶ Mapas locales
 - ▶ Toallas humectantes, artículos personales de higiene, bolsas de basura con plástico para amarrarlas por higiene
 - ▶ Cerillos en contenedor a prueba de agua
 - ▶ Botiquines de (platos de papel, tasas, utensilios)
 - ▶ Libros, juegos, rompecabezas
 - ▶ Cargador adicional para los artefactos electrónicos
- ▶ **Expedientes Vitales –** Haga copias de expedientes vitales y manténgalos en una caja de depósito de seguridad
 - ▶ Documentos importantes de familia, identificación, expedientes de cuentas bancarias, pólizas de seguro
 - ▶ Tenga cualquier receta médica fácilmente disponible
 - ▶ Incluya una lista de localidades de las estaciones de bomberos y policía más cercanos.

Botiquin (Kit) de Primeros Auxilios:

- ▶ **Suministros –**
 - ▶ Dos pares de guantes de Látex o esterilizados si se tiene alergia al Látex
 - ▶ Gasa estéril para detener el sangrado
 - ▶ Agente de limpieza/jabón y toallas antibióticas



- ▶ Pomada antibiótica y para quemaduras
- ▶ Vendas adhesivas en una variedad de tamaños
- ▶ Solución de lavado de ojos o descontaminante general
- ▶ Termómetro
- ▶ Medicinas recetadas que tome a diario como insulina, medicina para el corazón e inhaladores para el asma –periódicamente rote las medicinas para tener en cuenta las fechas de vencimiento
- ▶ Suministros médicos prescritos tales como equipo y suministros para monitorear la glucosa y la presión sanguínea
- ▶ Tijeras
- ▶ Pinzas
- ▶ Tubo de vaselina u otro lubricante

▶ **Medicamentos sin receta –**

- ▶ Aspirina o que no tenga aspirina para aliviar el dolor
- ▶ Medicina anti-diarrea
- ▶ Ant-acido
- ▶ Laxante

Consejos de Seguridad: Para Reducir su Riesgo de Incendio:

▶ **Incendios en la cocina –**

- ▶ Mantenga todo lo que se pueda quemar lejos de la estufa.
- ▶ Cuando esté cocinando, volteé los mangos de las ollas, cazuelas y sartenes para que no estén al frente de la estufa.
- ▶ Asegúrese de que los enchufes eléctricos están diseñados para manejar sus aparatos electrodomésticos.
- ▶ Nunca use agua para apagar un incendio de grasa - deslice una tapa sobre la olla y apague el quemador de la estufa.
- ▶ Mantenga a la mano y listo un extinguidor funcional de incendios de fuego.

▶ **Incendios en el Dormitorio / Baño –**

- ▶ No fume en la cama.
- ▶ Apague y desenchufe cobijas eléctricas y otros aparatos eléctricos cuando no estén en uso, incluyendo rizadoros y secadoras de cabello



- ▶ Tenga mucho cuidado cuando utilice calentadores portátiles.

▶ **Incendios en el Garaje –**

- ▶ Reemplace los cables deshilachados o agrietados de herramientas eléctricas.
- ▶ Guarde trapos aceitosos en envases firmemente cubiertos.
- ▶ Desconecte las herramientas eléctricas y electrodomésticos cuando no estén en uso.
- ▶ Mantenga a la mano y listo un extinguidor funcional de incendios de fuego.

▶ **Incendios Afuera de su Hogar –**

- ▶ Crear un espacio de 100 pies alrededor de su casa, como defensa contra incendios, simplemente removiendo las matas o plantas secas.
- ▶ Utilice plantas resistentes al fuego en su jardín.
- ▶ Evite quemar al aire libre.
- ▶ Mantenga su techo limpio de hojas secas y ramas de árboles.
- ▶ Use el equipo de jardinería correctamente.
- ▶ Crear un acceso fácil a una fuente de agua para los bomberos.
- ▶ Mantenga a la mano y listo extinguidor de incendios funcional

▶ **Incendios Forestales –**

- ▶ Llame al 911 si ve Fuego.
- ▶ Prepare a su familia, su casa y sus mascotas para una evacuación en caso que sea necesario.
- ▶ Evacuar temprano, no espere que se le pida evacuar y permanezca afuera de la zona hasta que se le permita el reingreso.

▶ **Reduzca Su Riesgo en un Terremoto:**

- ▶ Elimine los peligros.
- ▶ Asegúrese que los libreros y otros muebles de riesgo potencial estén afianzados contra la pared para evitar que se caigan.



- ▶ Haga lo más fácil posible para que rápidamente pueda protegerse debajo de una mesa estable o escritorio.
- ▶ Ponga una luz de seguridad en cada cuarto.

Reduzca Su Riesgo en una Inundación:

- ▶ Crear una lista de inventario de su casa de todos los artículos más importantes del hogar y objetos de valor - incluya fotos, números de serie y recibos. Manténgala en una caja fuerte o en otro lugar seguro.
- ▶ Si usted tiene un sótano, asegúrese de que tenga una bomba de sumidero que trabaje bien.
 - ▶ Limpie los residuos dentro de los canalones y desagües bajantes.
 - ▶ Anclar los tanques de combustible.
 - ▶ Eleve los aparatos electrodomésticos arriba del nivel de inundación proyectada.
 - ▶ Tenga un plan de evacuación para inundaciones y practique una ruta de evacuación de inundaciones con su familia.

RECURSOS

Governor's Office of Emergency Services (CalOES): www.CalOES.ca.gov

- ▶ Aprenda sobre los peligros naturales en su vecindad: <http://myhazards.calema.ca.gov/>
- ▶ 10 Maneras de Estar Preparados para un Desastre: <http://www.caloes.ca.gov/for-individuals-families>

Federal Emergency Management Agency (FEMA): www.fema.gov

- ▶ Construya un Botiquín Básico de Suministros, para Primeros Auxilios, Suministros Adicionales de Emergencia, Provisiones para Necesidades Únicas: www.ready.gov/kit
- ▶ Programa Comunitario del Equipo de Respuesta de Emergencias (CERT): <http://www.fema.gov/community-emergency-response-teams>

California Department of Social Services (CDSS): www.cdss.ca.gov

- ▶ La Sección de Servicios de Desastres (DSS) apoya a las agencias locales de emergencia en caso de desastre, incluye la asistencia masiva y programas de albergues, los programas de subvención federal y estatal de recuperación y la repatriación de

emergencia. www.cdss.ca.gov/dis/ Línea telefónica de información

- ▶ Línea telefónica de información: 1-800-621-3362
- ▶ Línea telefónica de TDD: 1-800-462-7585

California Department of Insurance (CDI):

www.insurance.ca.gov

- ▶ Serie sobre la Preparación para Catástrofes ofrece importante información sobre incendios, inundaciones, terremotos y sequías.
- ▶ Línea telefónica para el consumidor 1-800-927-4357
- ▶ Línea telefónica de TDD: 1-800-482-4833

California Department of Transportation (CalTrans):

www.dot.ca.gov

- ▶ Proporciona la más actualizada información sobre las condiciones de carretera en California.
- ▶ Línea telefónica para informar las condiciones de las carreteras: 1-800-427-7623

California Department of Forestry & Fire Protection

(CalFire): www.calfire.ca.gov

- ▶ Proporciona varios servicios de emergencia y participa en responder a desastres.

California Department of Water Resources (DWR):

www.water.ca.gov

- ▶ FloodSAFE California: www.water.ca.gov/floodsafe
- ▶ Reportar incidentes de inundación o línea telefónica de información: 1-800-952-5530

California Department of Toxic Substances Control (DTSC):

www.dtsc.ca.gov

- ▶ Responsable de proteger a los californianos de estar expuestos a residuos peligrosos.
- ▶ Línea telefónica: 1-800-728-6942

2-1-1 California:

www.211california.org

- ▶ Una red estatal de información local y proveedores de referencias a servicios.
- ▶ Línea telefónica 211

RECURSOS LOCALES

Llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

Departamento local de Bomberos

Hospitales locales

Números de Emergencia:



Senador Kevin de León

OFICINA EN EL CAPITOLIO
State Capitol, Room 205
Sacramento, CA 95814
TEL 916.651.4024
FAX 916.651.4924

OFICINA EN EL DISTRITO
1808 W. Sunset Blvd.
Los Angeles, CA 90026
TEL 213.483.9300
FAX 213.483.9305

CORREO ELECTRÓNICO
senator.deleon@senate.ca.gov

SITIO DE INTERNET
senate.ca.gov/sd24