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 ANTE CUALQUIER DESASTRE

1. Reciba alertas para saber qué hacer.



2. Haga un plan para proteger a los suyos.



3. Prepare una bolsa de emergencia con cosas que pueda necesitar.



4. Prepare una caja de estadía por si no puede marcharse.



5. Ayude a sus amigos y vecinos a prepararse.





1. RECIBA ALERTAS PARA SABER QUÉ HACER

Regístrese para recibir las alertas de su condado. Visite **CalAlerts.org.** También se puede registrar en la aplicación de **alerta de terremotos MyShake.**

MI SISTEMA DE ALERTAS DEL CONDADO LOCAL ES:

SISTEMA DE ALERTAS LOCAL

OTROS SISTEMAS DE ALERTAS

Encuentre una fuente de información fiable

Cuando sucede un desastre, es necesario saber lo que está pasando y obtener información actualizada acerca de lo que tiene que hacer y dónde tiene que ir. Hay varias maneras de obtener esta información.


Televisión


Radio



Llamar al 211


Teléfono fijo


Teléfono celular


Correo electrónico


Smartphone


Redes sociales


Radio portátil

Busque la emisora de radio local para alertas de emergencia en **ListosCalifornia.org.**

EMISORAS DE RADIO DONDE VIVO/TRABAJO:

PÁGINAS WEB CON RECURSOS PARA EMERGENCIAS

211CA.org
Llame al 211 para obtener información sobre rutas de evacuación y refugios.

CalOES.ca.gov
Guías estatales, alertas y recursos.

Response.ca.gov
Noticias sobre incendios forestales y refugios en tiempo real.

Ready.gov
Recursos para prepararse ante cualquier desastre.

ListosCalifornia.org
Consulte más recursos para prepararse.

2. HAGA UN PLAN PARA PROTEGER A LOS SUYOS: CONECTAR Y PROTEGER



Piense con quién quiere conectarse durante una emergencia. Puede tratarse de familiares, vecinos, amigos o cuidadores. Escriba sus nombres y su información de contacto. Reparta copias a todas las personas de su lista.

Elija también a una persona de fuera del área donde vive, que no se vea afectada por un desastre en su localidad. Usted y sus contactos podrán reportar que están a salvo con ese pariente o amigo lejano y comunicarle dónde se encuentran.

CONTACTOS DE EMERGENCIA

NOMBRE DEL CONTACTO

TELÉFONO CELULAR | **TELÉFONO DE CASA**

TRABAJO/ESCUELA | **CORREO ELECTRÓNICO**

DIRECCIÓN

NOMBRE DEL CONTACTO

TELÉFONO CELULAR | **TELÉFONO DE CASA**

TRABAJO/ESCUELA | **CORREO ELECTRÓNICO**

DIRECCIÓN

NOMBRE DEL CONTACTO

TELÉFONO CELULAR | **TELÉFONO DE CASA**

TRABAJO/ESCUELA | **CORREO ELECTRÓNICO**

DIRECCIÓN

CONTACTO FUERA DE LA LOCALIDAD

NOMBRE DEL CONTACTO FUERA DE LA LOCALIDAD

TELÉFONO CELULAR

TELÉFONO DE CASA

TRABAJO/ESCUELA

DIRECCIÓN

Pruebe mandando mensajes de texto si las llamadas telefónicas locales no funcionan durante el desastre.



2. HAGA UN PLAN PARA PROTEGER A LOS SUYOS: ACCIONES DE EVACUACIÓN

Si no está a salvo en su casa, en el trabajo o en la escuela debido a un desastre, tendrá que ir a un lugar seguro y reunirse con sus seres queridos. Imprima o adquiera un mapa en papel antes del desastre. Quizá no tenga cobertura en el celular, así que puede resultarle de ayuda para ponerse a salvo desde donde esté.

Prepárese para ir en la dirección más segura hasta el lugar seguro más cercano con poca antelación.

1. Siga la guía de las autoridades locales.

Ellos difundirán la información más reciente a través de las emisoras de noticias y sabrán la mejor manera de mantenerlo a salvo. Las instrucciones pueden venir del 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 provocar el cierre de las carreteras y las rutas de autobús que usted suele tomar. Familiarícese con más formas de escapar en caso de emergencia. Practique esos trayectos con las personas que irían con usted. De esa forma, sabrán cómo permanecer juntos en caso de 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** y su **Directorio de Recursos Locales** completado. Reúnase con la gente que le importa y que se preocupa por usted. Decida si es seguro y posible llegar a casa de familiares y amigos. Si no lo es, busque un refugio público.

2-1-1 Llame al **211** por teléfono para encontrar un refugio público.

2. HAGA UN PLAN PARA PROTEGER A LOS SUYOS: DIRECTORIO DE RECURSOS LOCALES PARA DESASTRES



Como parte de su plan para **Conectar y Proteger,** deberá anotar también números de teléfono importantes y páginas web de organizaciones que le puedan ayudar en caso de emergencia.

CONTACTOS ÚTILES EN CASO DE EMERGENCIA

DEPARTAMENTO DE BOMBEROS/ CALFIRE

TELÉFONO PÁGINA WEB

SHERIFF/DEPARTAMENTO DE POLICÍA

TELÉFONO PÁGINA WEB

AGENCIA DE TRANSPORTE PÚBLICO

TELÉFONO PÁGINA WEB

COMPAÑÍA ELÉCTRICA

TELÉFONO PÁGINA WEB

COMPAÑÍA DE GAS

TELÉFONO PÁGINA WEB

COMPAÑÍA DE AGUA

TELÉFONO PÁGINA WEB

AGENCIA DE EMERGENCIAS DEL CONDADO

TELÉFONO PÁGINA WEB

ORGANIZACIÓN DE APOYO

ORGANIZACIÓN DE APOYO

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO

PÁGINA WEB

ORGANIZACIÓN DE APOYO

TELÉFONO

PÁGINA WEB

ORGANIZACIÓN DE APOYO

TELÉFONO

PÁGINA WEB

Llame al **2-1-1** para obtener información sobre rutas de evacuación y refugios seguros.



3. PREPARE UNA BOLSA DE EMERGENCIA CON COSAS QUE PUEDA NECESITAR: EMPACAR CON ANTICIPACIÓN

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 para cada miembro ahora para que usted y su familia tengan lo que necesitarán más tarde.

PARA INCLUIR DESDE AHORA

Documentos

Copias de las identificaciones y seguros.

Escrituras, títulos y otros papeles importantes para ustedes.

Fotos de familiares y mascotas.



Dinero en efectivo

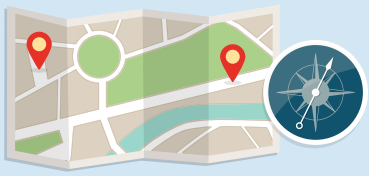
Billetes pequeños de 1 y 5 dólares.

Ahorre poco a poco.



Mapa

Marque diferentes rutas de salida de su vecindario en un mapa de papel.



Lista de medicamentos

Haga una lista de todas las recetas médicas.

Otra información médica importante.



Esta guía

Su lista de **Conectar y Proteger** y el **Directorio de recursos locales.**

Su lista completa de **Tomar y Salir.**

3. PREPARE UNA BOLSA DE EMERGENCIA CON COSAS QUE PUEDA NECESITAR: TOMAR Y SALIR



EMPACAR AL SALIR

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



ÚTIL PARA LLEVAR SI YA LO TIENE

- 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 mayores, las personas con problemas médicos o discapacidades y las mascotas.





4. CAJA DE ESTADÍA POR SI NO SE PUEDE MARCHAR: ELEMENTOS IMPORTANTES

En algunos desastres, puede ser más seguro quedarse en casa. Es posible que no disponga de agua para beber, para bañarse o para el excusado. Puede que no haya electricidad para mantener la comida fresca, encender la luz o cargar el teléfono.

Agregue artículos a una **caja de estadía** por si no puede salir de casa. Prepárese para al menos 3 días sin agua o electricidad. Vaya almacenándolos poco a poco hasta que tenga suficiente para todos los miembros de su familia. Acuérdese de incluir lo necesario para las mascotas. Si ya tiene una linterna o una radio portátil, sitúela en un lugar fácil de encontrar.

PARA INCLUIR DESDE AHORA

Agua

Almacene 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.

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

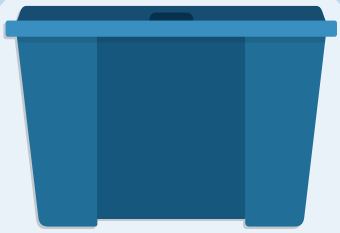


Bolsas de basura

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

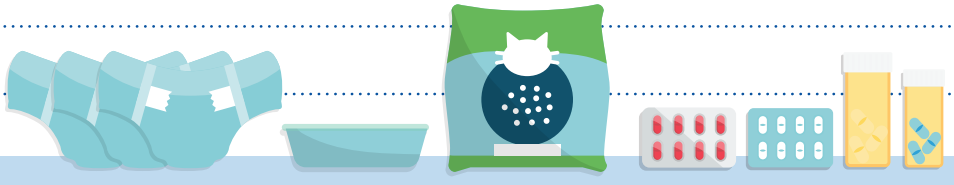


4. CAJA DE ESTADÍA POR SI NO SE PUEDE MARCHAR: ELEMENTOS IMPORTANTES



CAJA DE ESTADÍA

Anote 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.





5. AYUDE A SUS AMIGOS Y VECINOS A PREPARARSE

Piense en quién será el primero que llegará a su barrio para ayudar mientras reflexiona sobre las respuestas a estas preguntas:

¿QUIÉN ESTÁ EN SU CASA DURANTE EL DÍA?

¿QUIÉN ESTÁ EN CASA EN SU VECINDARIO Y PODRÍA AYUDARLE DURANTE EL DÍA?

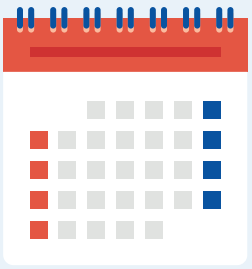
¿Y POR LA NOCHE? ¿Y EL FIN DE SEMANA?

¿QUIÉN PODRÍA NECESITAR AYUDA EN SU VECINDARIO?

Reflexionar acerca de estos aspectos le ayudará a prepararse y a hablar sobre el tema con sus vecinos.

Plantéeles estas preguntas a sus vecinos, hable con ellos acerca de la ayuda que podrían necesitar y muéstrese dispuesto a ayudar en lo que pueda.

CALENDARIO DE SEGURIDAD PASO A PASO



No tiene por qué seguir este calendario con exactitud. 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.

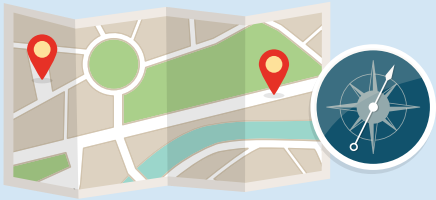
Hable sobre sus planes con las personas de su lista.



SEMANA 3

Aprenda diferentes rutas de evacuación y márquelas 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.

Prepárela poco a poco hasta que se sienta listo.



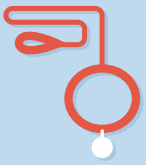


CONSEJOS PARA CU

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

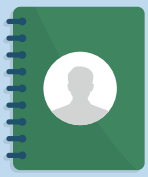






- Asegúrese de que todas las personas que le importan llevan una identificación.
- Ponga una identificación por escrito en las mochilas de los niños.
- Considere la posibilidad de portar una etiqueta o brazalete de alerta médica.
- Ponga a sus mascotas etiquetas actualizadas y microchips.
- Las fotos familiares y de mascotas pueden ayudarles a reunirse de nuevo.

Construya una red de apoyo: Tenga un plan de respaldo en caso de emergencia. Tenga claro con quién puede contar.







- Hable con sus vecinos sobre sus necesidades y las de usted.
- Comente los planes para desastres con los cuidadores.
- Pregunte en las escuelas sobre los planes para reunir a los padres con los niños.
- Planifique con anticipación para que los asistentes cualificados puedan ayudar en las evacuaciones.
- Deles copias de sus llaves a amigos de confianza para rescatar a sus mascotas.

ALQUIER DESASTRE



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

- Lleve consigo medicamentos adicionales cuando salga de su casa.
- Tómele una foto (o lleve consigo) a una lista de médicos y recetas.
- Pida a la farmacia que le emita las recetas mensuales a los 28 días.
- Guarde dosis extra en su **bolsa de emergencia.**
- Piense con anticipación cómo conservar los medicamentos refrigerados y cargar los equipos y dispositivos.







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

- Llame al **211** para averiguar cuáles son 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 quienes tienen Alzheimer o enfermedades mentales.

211 Get Connected. Get Answers.







CONSEJOS PARA UNA VARIE

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

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 fabrique un soporte para caminar largas distancias con el bebé.

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



Cuidadores

Cree un plan de emergencia con su paciente.

Construya una red de apoyo que incluya a otras personas aparte de usted mismo.

Ayude a su paciente a empacar los suministros necesarios.

DAD DE CIRCUNSTANCIAS



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 tiene algunos consejos de seguridad que pueden ayudarle.

PREPÁRESE

Personas con mascotas



Consiga una etiqueta de identificación para su mascota, y un microchip si es posible.

Empaque comida, agua, medicamentos y una prueba de inmunización.

Llame al 211 para preguntar por los refugios públicos que aceptan animales.

Adultos mayores



Lleve información de contacto de sus familiares o su cuidador en su cartera.

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

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

Comunidades rurales



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

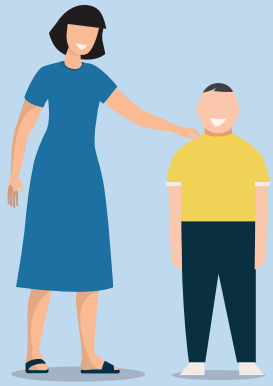
Reúnase con sus vecinos para hablar de cómo colaborar.

Planifique con anticipación la evacuación de animales grandes.



CONSEJOS PARA UNA VARIE

PLANEE CON ANTICIPACIÓN



Personas con discapacidades del desarrollo

Identifique aliados en los que pueda confiar en caso de un desastre.

Haga un plan junto con esta red de apoyo.

Practique su plan para sentirse 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 tablas con imágenes.

Sepa cómo conseguir otro dispositivo de asistencia si el suyo está dañado o perdido.



Personas con problemas de movilidad y otras discapacidades físicas

Planee el transporte con aliados de confianza con anticipación.

Haga un plan por si las rampas o barandillas se dañan.

Evacúe en cuanto pueda por si necesita tiempo extra para salir.

DAD DE CIRCUNSTANCIAS



PLANEE CON ANTICIPACIÓN

Personas con problemas de transporte



Prepare un servicio de coche compartido si tiene que evacuar.

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

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

Personas con inglés limitado



Encuentre fuentes fiables 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 utiliza emiten alertas de emergencia.

Nuevos californianos



Aprenda las nociones básicas del sistema de emergencia, como llamar al 211.

Pregunte a su comunidad en qué se diferencian los desastres de aquí.

Encuentre fuentes fiables para emergencias aparte de las gubernamentales.

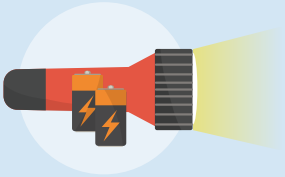


CONSEJOS DE SEGURIDAD: INCENDIO FORESTAL

ANTES



Una advertencia de Bandera Roja significa que se prepare AHORA.



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



Consiga un pañuelo o un cubrebocas para protegerse 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”. ¡Márchese cuando se lo indiquen!

Retírese rápidamente de las áreas con humo.



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



Abra o quite las cortinas o las persianas.



Prepare a las mascotas para la evacuación.

CONSEJOS DE SEGURIDAD: INUNDACIÓN



ANTES



Mantenga despejados la tubería de drenaje y los desagües.



Suba los artículos de valor a los pisos más altos.



Consiga lonas de plástico y 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 elevado.

DURANTE



No “se quede para ver”. ¡Márchese cuando se lo indiquen!



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 MyShake para recibir alertas de terremotos.



Practique ejercicios de seguridad en caso de terremoto.



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

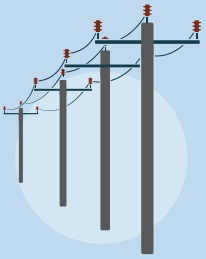
DURANTE



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



Quédese en la cama y cúbrase la cabeza con una almohada.



En el exterior, aléjese de todo lo que pueda caer.



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

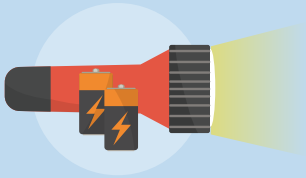


Prepárese para las réplicas.

CONSEJOS DE SEGURIDAD: CORTE DE ENERGÍA



ANTES



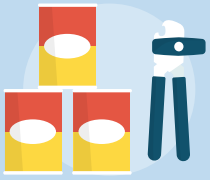
Prepare linternas y lámparas, nada de velas.



Mantenga las baterías de los teléfonos completamente cargadas.



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

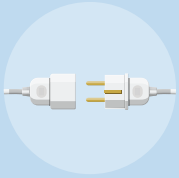


Compre alimentos que no se echen a perder y que no necesiten ser cocinados.



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

DURANTE



Desconecte los aparatos electrónicos para impedir que se dañen.



Deje una luz conectada.



Mantenga cerrados el refrigerador y el congelador.



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



No use su estufa de gas para calentarse.

LISTOS CALIFORNIA

LISTOSCALIFORNIA.ORG

Consulte más recursos para prepararse.

LISTOSCALIFORNIA.ORG/GET-PREPARED/#ONLINECOURSE

Una experiencia interactiva online de 20 minutos que muestra 5 pasos de preparación para desastres.

Ver. 3_ES_9/20/22