

# Guía de Planeamiento para Emergencias, Prepárese Ya!



Vivimos en el Sur de California, los desastres son una realidad. Terremotos, inundaciones, incendios urbanos, disturbios y terrorismo pueden cambiar el modo en que las familias y comunidades funcionan. Los pasos descritos en este folleto pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a estar preparados.

Department of Health and  
Human Services  
Public Health Emergency  
Management Program  
(562) 570-4000

## Haga un Plan

Una de las medidas más importantes que usted puede tomar para prepararse para una emergencia es desarrollar un plan familiar específico para un caso de desastre. Este plan le ayudará a pensar acerca de los pasos que debe seguir para mantener a usted y a su familia a salvo durante una emergencia.

**Sepa cómo hará su familia para estar en contacto** si quedan separados. Decida dos lugares de encuentro – uno cerca de su casa (como un árbol o poste de alumbrado público) y otro lejos de su vecindario en caso que no puedan regresar a su hogar.

**Coloque números telefónicos de emergencia** cerca de sus teléfonos. Enséñele a sus hijos cómo y cuándo llamar al 9-1-1. Incluya números de emergencia de la policía, bomberos, compañías de gas y agua y servicios de cuidado de animales.

**Dibuje un plano de su hogar.** Marque dos salidas de emergencia para cada habitación y asegúrese que todos en su hogar conozcan esas salidas.

**Analice** con su familia lo que harían en caso de tener que evacuar el hogar.

- ¿Cuáles son las cosas importantes que necesitarían llevar?
- ¿Qué hacer con las mascotas? Porque aparte de los animales de servicios, las mascotas generalmente no son aceptadas en los refugios para personas.

**Elija un amigo o familiar** que viva fuera de su área que usted y su familia puedan contactar – quizás una tía que vive en Texas. Asegúrese que todos conozcan su número de teléfono.

**Esté seguro que todos** en su casa sepan cómo y cuándo cortar el agua, el gas y la electricidad usando los interruptores y llaves principales. Consulte con las compañías de servicios públicos locales si tiene preguntas.

**Tome clases de primeros auxilios y de resucitación cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés).** La Cruz Roja de su área puede darle información. La certificación oficial de la Cruz Roja ofrece protección legal de la ley del “Buen Samaritano” para los que proveen primeros auxilios.

**El Programa del Equipo Comunitario para Respuestas a Emergencias (CERT por sus siglas en inglés)** ayuda a individuos a desarrollar habilidades y conocimientos para asistir a vecinos, compañeros de trabajo y personal profesional de rescate en una emergencia. Clases de entrenamientos gratuitos están disponibles en todo el país y localmente a través del Departamento de Bomberos de Long Beach ([www.longbeach.gov/fire/cert/default.asp](http://www.longbeach.gov/fire/cert/default.asp)).

**Regístrese para la Base de Datos de Personas con Necesidades Especiales (SNAP por sus siglas en inglés),** un programa voluntario para personas del Condado de Los Ángeles que por ser incapacitadas, puedan necesitar asistencia específica y/o alojamiento en caso de un desastre mayor. Aquellos que se registren en SNAP no tendrán prioridad en la respuesta de las agencias para casos de emergencias, estas agencias usarán dicha información para asistir mejor a aquellos con necesidades especiales ya sea en el planeamiento, en el proceso de preparación como así también en sus respuestas. Regístrese u obtenga más información en <http://snap.lacounty.gov>.

**Reduzca el impacto económico** de un desastre en su propiedad y en el estado financiero de su hogar revisando las pólizas de seguros antes de que ocurra un desastre (por ej. seguros sobre la propiedad, contra inundaciones, de vida, de salud). Asegúrese que las pólizas estén vigentes y que cubran sus necesidades (qué tipo de cobertura tiene, monto, y qué riesgos cubren - inundaciones, terremotos, etc).

**Saque fotos** y/o videos del interior y exterior de su casa incluyendo objetos de valor (*como joyas, computadoras*) antes de un incidente, en caso que necesite prueba de sus pertenencias (*por ejemplo, para las reclamaciones de seguros*). Guarde copias electrónicas e impresas de dichas fotos y tenga otras copias de seguridad en un lugar alternativo (por ej. la casa de un familiar).

**Guarde los archivos electrónicos importantes** (documentos computarizados) en más de una computadora o si es posible, en un disco duro externo, en caso de que se dañe el original.

**Considere poner dinero aparte** en una cuenta de ahorro de emergencia, el cual pueda ser usado durante una crisis. Sería muy conveniente también que tuviera dinero en efectivo o cheques del viajero en un lugar seguro de su casa ya que podría ser difícil sacar dinero de los bancos o de un cajero automático (ATM) inmediatamente después de un incidente mayor.

**Verifique si hay vecinos** que necesiten asistencia especial como ancianos o incapacitados.



## Prepare un Botiquín para Emergencias

Inmediatamente después de una emergencia, los servicios esenciales podrían ser cortados y ni los equipos de auxilios locales ni la respuesta del gobierno podrían llegar de inmediato. Usted quizás tenga que sobrevivir por sus propios medios por tres días o más luego de una emergencia mayor. Esto significa que debería tener disponible su propia agua, comida y provisiones de emergencia para cubrir las necesidades de su hogar.

*"tenga un galón por persona por día"*

**Agua:** Su hogar necesitará agua para beber, para propósitos sanitarios y probablemente para cocinar. Mantenga agua almacenada en envases limpios de plástico, de fibra de vidrio, o de metal forrado en esmalte.

- Agua para 3-10 días (Un galón por persona por día)

*"pregunte a su doctor sobre almacenamiento extra de medicinas"*

**Botiquín de Primeros Auxilios:** Puede comprar un botiquín de primeros auxilios con los artículos que necesite o armar uno usando los elementos que usted ya tiene.

- Vendas adhesivas esterilizadas en varias formas y tamaños
- Toallitas antibacterianas y jabones (para desinfectar)
- Pomada antibiótica para quemaduras y para prevenir infecciones
- Solución para lavar los ojos
- Termómetro
- Medicamentos recetados y equipos: Estos pueden ser difíciles de obtener durante un desastre, pregunte a su médico o farmacéutico cómo guardar correctamente dichos medicamentos, asegurándose de hacerlo apropiadamente y de reemplazarlos antes de la fecha de vencimiento
- Medicamentos sin receta o de venta libre, incluyendo aspirina y analgésicos sin aspirina, remedios contra la diarrea, antiácidos (para tratar el dolor estomacal) y jarabe de ipecacuana (para inducir el vómito si lo aconseja el **Centro de Control de Envenenamientos: 1-800-222-1222**)

*"tenga comida suficiente para un período de 3 a 10 días"*

**Comida y artículos de cocina:** Almacene alimentos no perecederos que no necesiten refrigerarlos, prepararlos o cocinarlos y nada o muy poca agua. Tenga comida suficiente para un período de 3 a 10 días. Recuerde reemplazar dichos alimentos cada seis meses con productos frescos antes de que se echen a perder.

- Carnes, frutas y vegetales enlatados listos para comer
- Jugos y sopas enlatadas o en cartón
- Alimentos de alta energía como mantequilla de cacahuete, mermelada, galletas, barras de granola y frutas secas
- Comida para bebés, ancianos o personas con dietas especiales
- Alimentos de confort/contra estrés en pequeñas cantidades como galletas, caramelos, cereales dulces, chupetes, café instantáneo, bolsas de té
- Leche pasteurizada no perecedera
- Fórmula infantil
- Abridor de latas manual
- Vasos y platos de papel y cubiertos de plástico
- Cuchillo para múltiples usos
- Bolsas de plástico que se puedan cerrar
- Cloro para el hogar para tratar el agua potable
- Comida para mascotas

**Prendas de vestir y ropa de cama:** Recuerde de considerar las necesidades de los bebés, ancianos y mascotas. Incluya también artículos de entretenimiento y confort para los niños. Tenga una muda completa de ropa y de calzado para cada miembro de su hogar.

- Una chaqueta o abrigos
- Pantalones largos
- Camisa de mangas largas
- Zapatos fuertes y resistentes
- Sombrero y guantes
- Saco o bolsa de dormir o manta caliente
- Equipo para la lluvia

*"¡no se olvide artículos de confort para los niños!"*

## Lista para el Botiquín de Primeros Auxilios

Use mochilas grandes o bolsas de lona para mantener los suministros juntos – de esta manera los podrá llevar fácilmente consigo si necesita evacuar su hogar. Coloque los artículos más pequeños en bolsas herméticas de plástico. Guarde su botiquín en un lugar específico (un lugar que sea de fácil acceso) y asegúrese que todos en su hogar sepan cuál es dicho lugar.

*"estas herramientas le ayudarán a permanecer en su casa por un largo período de tiempo"*

**Herramientas y suministros:** Estos elementos pueden ser necesarios en caso de evacuación. También pueden ser útiles si necesita permanecer en su casa por un largo período de tiempo o si se corta la electricidad.

- Radio o televisor portátil de baterías y baterías extras
- Linterna y baterías extras
- Señal de bengala
- Cerillos en un recipiente impermeable (o cerillos a prueba de agua)
- Herramienta para cerrar la válvula del agua, llave inglesa y destornillador (o desarmador)
- Un pequeño extinguidor de incendios cilíndrico tipo A-B
- Brújula
- Guantes de trabajo
- Silbato (para pedir ayuda)
- Máscara contra el polvo o camiseta de algodón (para ayudar a filtrar el aire)
- Láminas de plástico y cinta adhesiva
- Tijera
- Pinzas
- Alfileres de gancho y agujas de coser/hilo
- Papel, plumas y lápices
- Despertador de baterías

*"no olvide pañales y toallitas húmedas para los más pequeños"*

### Artículos Sanitarios y de Higiene

- Toallitas antibacteria, jabón, desinfectante para manos, detergente líquido
- Cepillos de dientes y pasta de diente
- Champú, desodorantes, peine y cepillo
- Protector labial, protector contra el sol, repelente de insectos
- Artículos de higiene femeninos
- Bolsas de plástico resistente para basura con atadura
- Pañales y toallitas húmedas

### Otros Artículos

- Juguetes, libros y fotos familiares para ayudar a los niños a sentirse más seguros y confortables
- Cargadores de celulares (caseros y para el auto) y/o una batería adicional cargada y monedas y/o tarjetas de teléfonos prepagadas
- Un par extra de lentes recetados o lentes de contacto y soluciones
- Suministros para sus mascotas como correas, agua y comida extra, medicamentos y fotos (en caso de que se pierdan)
- Gafas de sol

**Documentos Familiares y Contactos:** Guarde sus documentos en una caja impermeable. Recuerde actualizar su lista de contactos al menos cada seis meses o cuando haya cambios

- Identificación personal
- Dinero en efectivo, (incluya cambio) o cheques del viajero y una tarjeta de crédito
- Copias de certificados de nacimiento y matrimonio, licencias de conducir, seguros sociales, pasaportes, testamentos, escrituras, inventario de bienes familiares, pólizas de seguros, certificados de vacunas, números de tarjetas de crédito y cuentas bancarias, información de acciones y bonos
- Lista de contactos para casos de emergencias y números telefónicos
- Mapa del área y números de teléfonos de lugares donde usted podría ir
- Para los dueños de mascotas, lista e información de lugares que permitan animales
- Juego adicional de llaves de los autos y de la casa

*"fotos de sus mascotas le ayudarán en caso de que se pierdan"*

# No se Olvide...

## Botiquín para el auto

Guarda un botiquín para emergencias en la cajuela de su auto, incluyendo comida y agua. También puede incluir luces de bengala, cables de arranque, artículos estacionales como ropa para un crudo invierno.

## Botiquín para el trabajo

Mantenga un botiquín para emergencias en su trabajo - uno que esté listo para "tomarlo e irse" en caso de que tenga que evacuar el edificio. Manténgalo con comida y agua, un par de zapatos confortables y otros artículos.

## Renueve los Artículos de sus Botiquines

Necesitará reemplazar el agua y la comida cada seis meses en todos sus botiquines, por lo tanto asegúrese de anotar en todos los ellos la fecha en que los organizó. Debería evaluar también cada año todas sus necesidades y actualizar los botiquines de acuerdo a los cambios que se produzcan en su hogar.

## Manténgase Conectado

En el momento de un desastre, es posible que el sistema de comunicaciones (líneas de teléfono o Internet) no funcione por un largo período de tiempo. Esto hará muy difícil comunicarse con sus seres queridos u obtener información útil. Sin embargo, hay varias cosas que puede hacer con anticipación para mantenerse conectados con ellos.

## Recursos Locales de Información

**Línea de la Ciudad para Información de Emergencia (562) 570-5252** Información grabada relacionada con Long Beach

**Línea de Información de la Policía de Long Beach (562) 570-5566** Proporciona información grabada sobre las últimas amenazas terroristas

**Televisión de Long Beach (LBTV por sus siglas en inglés)** (*Charter Communications Canal 3 y Verizon FiOS, Canal 21*) Fuente de información durante una emergencia mayor

### KKJZ (88.1 FM)

Proporciona información sobre Long Beach durante una emergencia tan pronto como esté disponible y verificada

### KFWB (AM 980), KNX (AM 1070), & KFI (AM 640)

Proveerá información sobre toda la zona durante emergencias

## Departamento de Salud y Servicios Humanos de la Ciudad de Long Beach

(562) 570-4499. Cuando corresponda, proveerá información sobre el surgimiento de enfermedades que sean comunicables y otras emergencias sobre la salud pública

## Esté listo con su celular

### ¡Tenga preparado su celular para cualquier emergencia!

Programa en su celular el número del Departamento de Policía de Long Beach: **(562) 435-6711**

## Registre su teléfono para el Sistema Inverso del 9-1-1

Todas las líneas fijas en Long Beach (particulares y de oficinas) están conectadas al Sistema Inverso de Llamadas del 911 de la Ciudad a través del cual los residentes y negocios de Long Beach recibirán llamadas de anuncios de emergencias. Estos anuncios también llegan a teléfonos celulares, servicios de TTY/TDD (dispositivos para personas sordas) o servicios telefónicos a través de Internet, pero los números deben ser registrados. Para registrarse visite <http://www.longbeach.gov/R911/>

**Suscríbase a los alertas de Nixle.** Esto lo usa el Departamento de Policía de Long Beach para enviar por texto información importante a sus residentes - regístrese en Nixle.com o envíe su código postal por texto al 888777

**Programa un contacto ECE (En Caso de Emergencia)** en su libro de direcciones de su celular y guárdelo bajo ECE

**Cerciórese** también que otros números importantes estén programados en su celular, tales como compañeros de trabajo y supervisores, guarderías, escuelas y vecinos

**¡Esté prevenido!** Asegúrese de tener una batería adicional para su celular

**Enseñe a su familia** cómo usar los mensajes de texto. Durante una emergencia es mucho más probable que pueda recibir un texto que un llamado telefónico

**También asegúrese que sus seres queridos y compañeros de trabajo estén listos para usar sus celulares**

