

## Información de recursos de la comunidad

### Información de emergencia del Condado de Sonoma

- Línea de información de emergencia: (707) 565-3856 o [socoemergency.org](http://socoemergency.org)
- Línea de información de salud pública: (707) 565-4477
- Canales de televisión local: KTVU Ch2, NBC11 Ch3, KRON Ch4, KPIX Ch5, KGO Ch7
- Radio: KZST 100.1 FM, KSRO AM 1350, KCBS AM 740, KBBF 89.1 FM (en español)

### Agentes de la ley: (No de emergencia)

- Despacho del departamento del Sheriff: (707) 565-2121
- California Highway Patrol (800) 835-5247

### Servicios de salud pública y de la conducta

- Servicios de animales del Condado de Sonoma: (707) 565-7100
- Control de la enfermedad del Condado de Sonoma: (707) 565-4567
- Salud ambiental del Condado de Sonoma: (707) 565-6565
- Laboratorio del Condado de Sonoma - análisis del agua y de parásitos: (707) 565-4711
- Emergencias de salud mental: (800) 746-8181
- Línea contra el suicidio de North Bay: (855) 587-6373
- Control de envenenamientos: (800) 222-1222
- Salud pública del Condado de Sonoma: (707) 565-4400
- Administración de los servicios contra el abuso de las sustancias y de Salud Mental (SAMHSA) línea de ayuda para combatir la angustia por desastres: (800) 985-5990

### Referencias e información de los servicios esenciales

- 2-1-1 Sonoma: [www.211sonoma.org](http://www.211sonoma.org)  
Marque el 211 tan solo en Sonoma o (800) 325-9604
- Cruz Roja Americana: (707) 577-7600 o [www.redcross.org/local/ca/santa-rosa](http://www.redcross.org/local/ca/santa-rosa)

### Información sobre condiciones climáticas extremas, de electricidad y de cierre de carreteras

- CalFire: [www.fire.ca.gov](http://www.fire.ca.gov)
- CalTrans: <https://dot.ca.gov>
- PG&E - cortes de energía: [www.pge.com](http://www.pge.com) o (800) 743-5000
- NOAA: [www.wrh.noaa.gov/mtr/](http://www.wrh.noaa.gov/mtr/)
- Cierres de carreteras en el Condado de Sonoma: (707) 565-5100 o <http://roadconditions.sonomacounty.org>
- Línea de previsión de inundaciones de la Agencia del agua: (707) 526-4768 o <https://www.sonomawater.org/flood-forecast-and-emergency-information>

### Para obtener más información sobre la preparación, visite:

- Departamento de Manejo de Emergencias <https://sonomacounty.ca.gov/FES/Emergency-Management/Emergency-Preparedness/>
- Cal Fire: [www.fire.ca.gov](http://www.fire.ca.gov)
- CDC: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- CDPH: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)
- DHS: [www.dhs.gov](http://www.dhs.gov)
- Ready.gov: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

# Preparación para una emergencia: Medidas de protección

## Tener en cuenta las medidas básicas de

**protección** que se pueden tomar para prepararse, usted y su familia antes, durante y después de un desastre o una emergencia de salud pública.

- ✓ Hable acerca de qué hacer en caso de desastre; infórmese sobre los peligros potenciales y sus efectos.
- ✓ Cree un equipo o kit de emergencia para su hogar, lugar de trabajo y vehículo.
- ✓ Desarrolle un plan de comunicación y evacuación.
- ✓ Obtenga una formación en técnicas de salvamento.
- ✓ Únase a sus vecinos, y con las organizaciones de servicio y comunitarias y con los negocios locales, así como para coordinar y desarrollar la preparación de la comunidad.

## Consejos cruciales para todos los riesgos

### Cuando ocurre un desastre

- ✓ **Control de las comunicaciones.** Mantenerse informado por medio de radio, estaciones de noticias en la televisión, y los medios sociales de comunicación y los sitios de internet que contengan información esencial sobre los avisos y advertencias de inundaciones, advertencias de tsunamis, avisos de viento, órdenes de evacuación de incendios forestales e inundaciones, senderos dañados o cerrados, etc.
- ✓ **Siga las instrucciones.** Escuche y siga las instrucciones y procedimientos de evacuación de las autoridades de emergencia.

### Evitar estos peligros comunes

- ✓ **Líneas de cables de electricidad caídas.** No se acerque a los cables eléctricos. Si accidentalmente usted va conduciendo al lado de un cable de electricidad o este cae sobre su vehículo, no salga de su vehículo. Llame al 9-1-1 y espere a recibir la ayuda de emergencia.
- ✓ **Gas natural.** Si usted huele u oye un escape de gas o ver daños en las líneas, desconecte el gas si le es posible hacerlo, y si no fuese posible, salga de la zona de inmediato y entonces llame al 9-1-1.
- ✓ **Lesiones después de un desastre.** Tenga cuidado al ir por lugares donde se han rotos los vidrios y los escombros y al limpiarlo, después de un evento. Asegúrese de usar equipo de protección como por ejemplo guantes, zapatos resistentes y una máscara para protegerse de lesiones adicionales y de la inhalación de polvo o de humos tóxicos.

## Terremotos

### Antes

- ✓ Evaluar la integridad de la estructura de su hogar y de su oficina; asegurar los objetos pesados tales como los muebles, calentadores de agua, los aparatos y los cuadros que pudieran moverse, romperse o caerse durante un terremoto.
- ✓ Mantener un par de zapatos y una linterna cerca de la cama para evitar lesiones por vidrios rotos y escombros al evacuar después de un terremoto.

### Durante

- ✓ ¡Déjese caer, cúbrase y manténgase allí!
- ✓ Permanecer en el lugar hasta que deje de temblar y sea segura la evacuación de la zona.
- ✓ Si está dentro de un vehículo en movimiento, frene, póngase a un lado y detenga el vehículo. Evite los puentes, los viaductos, las rampas, los árboles, los edificios y los cables de utilidades.

### Después

- ✓ ¡Esperar que hayan réplicas!
- ✓ Cúbrase la nariz y la boca con el material disponible para protegerse del polvo y de potenciales humos tóxicos.
- ✓ No utilice las llamas abiertas para alumbrar en caso de una fuga de gas.
- ✓ Salga de la estructura si existe una ruta segura; evite las lesiones por vidrios rotos y otros escombros.
- ✓ Si usted huele u oye un escape de gas o ve dañadas las líneas, apague el gas de inmediato.
- ✓ Si usted está en una zona de alto riesgo de tsunamis, acuda a una zona más elevada de inmediato.

## Inundación

### Antes de la tormenta

- ✓ **Haga un seguimiento de los informes meteorológicos** para saber el tiempo, el alcance y el impacto previsto para su área y manténgase al día con información actualizada, por ejemplo cuando se dan advertencias sobre inundaciones.
- ✓ **Tener su vehículo lleno** de suministros de emergencia y mantenerlo con la gasolina adecuado en caso de sea necesaria una evacuación.
- ✓ **Tener los materiales de construcción de emergencia** como sacos de arena, madera contrachapada y láminas de plástico para las inundaciones y proteger su hogar o lugar de negocio de los efectos del viento.

### Durante y después de la tormenta

- ✓ **Durante una advertencia de inundación, evacue de inmediato** a una zona segura que haya sido previamente identificada.
- ✓ **No cruce carreteras inundadas o dañadas.** Tal vez la profundidad del agua no resulte obvia y la mayoría de los vehículos pudieran ser arrastrados por menos de dos pies de agua en movimiento.
- ✓ **Tenga cuidado con el agua contaminada.** El agua puede estar contaminada por petróleo, gasolina, productos químicos o aguas residuales.

## Enfermedades

**¿Qué es una pandemia?** Cuando surge un nuevo virus y la población tal vez tenga poca o ninguna inmunidad contra el mismo, causando una propagación amplia y rápida de la enfermedad.

### ¿Cuál es el impacto?

- ✓ Una sobrecarga en el sistema de salud y escasez de los suministros.
- ✓ Altas tasas de personas enfermas y posible muerte.
- ✓ Potencial de restricciones de distanciamiento personal y social.

### ¿Qué se debe hacer?

- ✓ Poner en práctica **buenos hábitos de salud.**
- ✓ Implementar las acciones de prevención y control recomendadas por los funcionarios de salud pública.

### Si usted está saludable, contribuirá a la salud de la comunidad ¡Siga las prácticas de buena salud!

1. Confirmar que usted y su familia **están al día con todas las vacunas** y si no es así, es necesario vacunarse.
2. **Cubrirse** la nariz y la boca si usted tose o estornuda.
3. **Lavarse** las manos a menudo y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
4. **No compartir** los objetos personales y limpiar y desinfectar las superficies y los objetos comunes.
5. **Proteger** a los demás, quedándose en casa si usted está enfermo hasta un mínimo de 24 horas después del último día de fiebre, a menos que esté procurando atención médica o necesidades básicas.

### ¿Cuándo debe llamar al 9-1-1?

En caso de desastre, es posible que las líneas de servicios de emergencia se vean saturadas. Evite llamar al 9-1-1, a menos que sea una situación de vida o muerte, **pero en caso de duda, siempre procure la atención de emergencia.**

- ✓ Falta de aire o dificultad para respirar.
- ✓ Cualquier síntoma de un ataque al corazón, lo que incluye dolor de pecho o presión, dolor en el brazo izquierdo o en la mandíbula, debilidad repentina, mareos o cambios en la visión.
- ✓ Signos de embolia cerebral tales como entumecimiento, trastornos del habla, dolor de cabeza grave, debilidad en un lado de la cara, confusión o pérdida de la conciencia.
- ✓ Traumatismo en la cabeza, lesiones que supongan un riesgo para la vida o para las extremidades, sangrado grave.
- ✓ Sobredosis de medicamentos.

### ¿Qué significa refugiarse en el lugar?

Tomar refugio inmediato donde usted se encuentre... en casa, en el trabajo, en la escuela o en un vehículo. Puede requerir sellar una habitación para evitar que el aire exterior entre debido a los contaminantes en el ambiente. Los motivos por los que refugiarse en el lugar pueden incluir:

- Condiciones climáticas extremas
- Ataque terrorista
- Incidente de materiales peligrosos
- Intruso o violencia extrema en las instalaciones

## Incendios

### Prevención

- ✓ **Espacio defendible.** Crear una zona de seguridad de 100 pies alrededor de su casa y de las demás estructuras, tal como requiere la ley estatal de California.
- ✓ **Evitar la creación de chispas** con equipos tales como cortadoras de césped, al utilizarlas por la mañana y no hacerlas funcionar en condiciones excesivamente secas o con viento. No estacione vehículos donde haya hierba alta y seca; los sistemas de escape caliente pueden prender la vegetación seca. Evitar arrastrar cadenas y piezas de un vehículo por el suelo.
- ✓ **Hacer visible su dirección** desde la calle en ambas direcciones, con un mínimo de 4", con números reflectantes sobre un fondo de contraste.

### En caso de incendio

- ✓ **Evacuación temprana** para evitar que usted quede atrapado.
- ✓ **Cierre** cualquier suministro de gas natural, de propano o de combustible de petróleo en la fuente si el fuego es inminente.
- ✓ **Use ropa de protección** para proteger su piel, ojos y cara del humo, las cenizas y las brasas.
- ✓ **Limitar la exposición al humo.** Escuchar y ver los informes de calidad del aire y las advertencias sanitarias sobre el humo. Use una mascarilla N95 o cúbrase la boca y la nariz con un material disponible mientras que usted esté afuera para minimizar la inhalación de humo.

## Amenazas intencionales y accidentales

### Tipos de amenazas

- Biológico (ántrax, botulismo, viruela, etc.)
- Explosión nuclear
- Química (accidente de trabajo o una fuga intencional)
- Dispositivo de dispersión radiológica

### En el caso de una amenaza

1. **Informe de inmediato** cualquier actividad, dispositivo o sustancia sospechosa y **evite** esa zona.
2. **Siga las instrucciones** de los funcionarios de emergencia incluyendo las medidas de protección tales como **el refugio en el lugar** o la evacuación.
3. **Evite la inhalación o ingestión** de cualquier sustancia, de humo o gases, al cubrirse la nariz y la boca con el material disponible.
4. **Siga los procedimientos médicos de descontaminación** y de las autoridades de emergencia y de salud si usted ha llegado a estar en contacto con una sustancia peligrosa.

DEPARTAMENTO de MANEJO de EMERGENCIAS  
SONOMA COUNTY



sonomacounty  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES