DOCUMENTO IMPORTANTE. GUÁRDALO EN UN LUGAR SEGURO.

GUÍA DE PREPARACIÓN PARA DESASTRES



LISTOS CALIFORNIA
listoscalifornia.org

OFICINA DEL GOBERNADOR DE CALIFORNIA
Gov.CA.gov

OFICINA DEL GOBERNADOR DE SERVICIOS DE EMERGENCIA
CalOES.CA.gov

ES

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:
English
Tiếng Việt
中文
한국어
Filipino
Lus Hmoob

MEDIDAS DE SEGURIDAD ANTE CUALQUIER DESASTRE



1. RECIBE ALERTAS PARA SABER QUÉ HACER



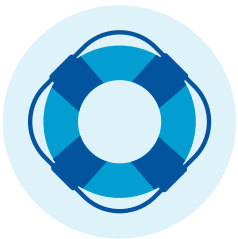
2. HAZ UN PLAN PARA PROTEGER A TU GENTE



3. EMPACA UNA BOLSA DE EMERGENCIA CON LAS COSAS QUE NECESITAS



4. PREPARA UN KIT DE ALOJAMIENTO PARA ESTADÍAS LARGAS



5. AYUDA A TUS AMIGOS Y VECINOS A PREPARARSE

1. RECIBE ALERTAS PARA SABER QUÉ HACER



Regístrate para poder recibir alertas de tu condado. Visita **ListosCalifornia.org** También puedes registrarte en la app de **alerta de terremotos MyShake**.

EL SISTEMA DE ALERTA DE MI CONDADO ES:

SISTEMA DE ALERTA LOCAL

OTROS SISTEMAS DE ALERTA

ENCUENTRA UNA FUENTE DE NOTICIAS CONFIABLE

Cuando hay un desastre, hay que saber lo que pasa y tener información actualizada sobre lo que hay que hacer y adónde hay que ir. Hay muchas formas para recibir esta información.



TELEVISIÓN



RADIO



TELÉFONO FIJO



TELÉFONO CELULAR



CORREO ELECTRÓNICO



SMARTPHONE



REDES SOCIALES



RADIO DE AFICIONADO

Encuentra tu estación de radio local para alertas de emergencia en **ListosCalifornia.org.**

ESTACIONES DE RADIO DONDE VIVO/TRABAJO:

SITIOS WEB DE RECURSOS DE EMERGENCIA:

- **CALOES.CA.GOV**
  Guías estatales, alertas y recursos
- **LISTOSCALIFORNIA.ORG**
  Obtén más recursos para estar preparado
- **READY.CA.GOV**
  Obtén más consejos específicos para prepararte ante un desastre

2. HAZ UN PLAN PARA PROTEGER A TU GENTE: CONECTAR Y PROTEGER



Piensa con quién quieres contactarte durante una emergencia. Pueden ser familiares, vecinos, amigos o cuidadores. Anota sus nombres e información de contacto. Comparte copias con todos los que estén en tu lista.

Elige también a una persona de fuera de la zona donde vives que no se vería afectada por un desastre local. Tú y tus contactos podrán avisarle que están a salvo a ese pariente o amigo lejano, y avisarle dónde están.

CONTACTOS DE EMERGENCIA

NOMBRE DE CONTACTO

TELÉFONO CELULAR

TELÉFONO DE CASA

TRABAJO/ESCUELA

CORREO ELECTRÓNICO

DIRECCIÓN:

NOMBRE DE CONTACTO

TELÉFONO CELULAR

TELÉFONO DE CASA

TRABAJO/ESCUELA

CORREO ELECTRÓNICO

DIRECCIÓN:

NOMBRE DE CONTACTO

TELÉFONO CELULAR

TELÉFONO DE CASA

TRABAJO/ESCUELA

CORREO ELECTRÓNICO

DIRECCIÓN:

CONTACTO FUERA DE LA CIUDAD

NOMBRE DE CONTACTO FUERA DE LA CIUDAD

TELÉFONO CELULAR

TELÉFONO DE CASA

TRABAJO/ESCUELA

DIRECCIÓN:

Intenta **enviar mensajes de texto** si las llamadas telefónicas locales no llegan durante un desastre.

2. HAZ UN PLAN PARA PROTEGER A TU GENTE: DIRECTORIO LOCAL DE RECURSOS



Como parte de tu plan **Conectar y Proteger**, también debes anotar los números de teléfono y sitios web importantes de organizaciones que puedan ayudarte en caso de emergencia.

CONTACTOS PÚBLICOS DE EMERGENCIA

CUERPO DE BOMBEROS

TELÉFONO | SITIO WEB

SHERIFF/DEPARTAMENTO DE POLICÍA

TELÉFONO | SITIO WEB

AGENCIA DE TRANSPORTE PÚBLICO

TELÉFONO | SITIO WEB

COMPAÑÍA ELÉCTRICA

TELÉFONO | SITIO WEB

COMPAÑÍA DE GAS

TELÉFONO | SITIO WEB

COMPAÑÍA DE AGUA

TELÉFONO | SITIO WEB

AGENCIA DE EMERGENCIAS DEL CONDADO

TELÉFONO | SITIO WEB

ORGANIZACIÓN DE APOYO

ORGANIZACIÓN DE APOYO

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO

SITIO WEB

ORGANIZACIÓN DE APOYO

TELÉFONO

SITIO WEB

ORGANIZACIÓN DE APOYO

TELÉFONO

SITIO WEB

2. HAZ UN PLAN PARA PROTEGER A TU GENTE: ACCIÓN DE EVACUACIÓN



Si no estás seguro en casa, en el trabajo o en la escuela debido a un desastre, tendrás que ir a un lugar seguro y reunirte con las personas que te importan. Antes de un desastre, imprime o consigue un mapa en papel. Dado que es posible que no haya servicio de telefonía móvil, puede serte útil para ponerte a salvo desde donde te encuentres.

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



1. SIGUE LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES LOCALES

Ellos compartirán cualquier novedad con los medios y tendrán las mejores recomendaciones para mantener a la población a salvo. Estas indicaciones pueden venir de los bomberos, el sheriff, o el departamento de policía, o de los representantes electos, como alcaldes u otros funcionarios.



2. FAMILIARÍZATE CON LAS SALIDAS DE EMERGENCIA DE TU COMUNIDAD

En una catástrofe, el camino a un lugar seguro puede no ser el habitual. Durante una catástrofe, se pueden cerrar las carreteras y bloquear las rutas de autobús. Familiarízate con las rutas de escape y recórrelas con las personas que irían contigo. De esta forma, sabrán cómo permanecer juntos en una emergencia real.



3. PREPÁRATE PARA IR A TU LUGAR SEGURO

Ten preparado tu plan *Conectar y proteger*, completa tu directorio de recursos locales y prepara un equipo de emergencia con suministros. Comunícate con tus seres queridos y aquellos que se preocupan por ti. Analiza si es seguro y posible llegar a casa de un familiar o amigo. Si no, busca un refugio público. Crea un plan familiar en caso de que tengan que evacuarse por separado.

Escucha las noticias y regístrate para recibir alertas locales en **ListosCalifornia.org**

3. EMPACA UNA BOLSA DE EMERGENCIA CON LAS COSAS QUE NECESITAS



La mayoría de los desastres son inesperados y ocurren con rapidez. Puede que no tengas tiempo de ir de compras, ni siquiera de hacer maletas. Empaca ahora los artículos importantes para cada miembro de tu hogar, para que tú y tu familia tengan lo que necesiten más adelante.

A EMPACAR DESDE AHORA

- [ ] **DOCUMENTOS**

  Copias de identificación y póliza de seguro.

  Escrituras, títulos y otros documentos importantes para ti.

  Fotos de la familia y las mascotas.



- [ ] **EFECTIVO**

  Billetes pequeños de $1 y $5.

  Ve guardándolos poco a poco.



- [ ] **MAPA**

  Marca diferentes rutas para salir de tu barrio en un mapa de papel.



- [ ] **LISTA DE MEDICAMENTOS**

  Enumera todas las recetas.

  Otra información médica importante.



- [ ] **ESTA GUÍA**

  La lista Conectar y proteger y el Directorio de recursos locales llenados.

  Tu lista completa de cosas para llevar de último momento.



EMPACA AL SALIR

- [ ] Cartera o monedero y llaves
- [ ] Teléfono y cargador
- [ ] Medicamentos
- [ ] Mascarilla/tapabocas



LLEVA SI TIENES

- [ ] Radio portátil
- [ ] Linterna
- [ ] Material de primeros auxilios
- [ ] Laptop



*Las casillas se pueden marcar manualmente

4. CONSTRUYE UNA CAJA DE ESTADÍA PARA CUANDO NO PUEDAS IRTE



En algunos desastres, es más seguro quedarse en casa. En este caso, quizá no tengas agua para beber, bañarte o para la taza del baño. Puede que no tengas electricidad para mantener refrigerada la comida, encender una luz o cargar el teléfono.

Agrega artículos a un Caja de estadía, para cuando no puedas salir de casa. Prepárate para al menos **3 días** sin agua ni electricidad. Ve guardando poco a poco, hasta que tengas suficiente para que todos en tu hogar puedan sobrevivir. Acuérdate de las mascotas. Si ya tienes una linterna o una radio portátil, guárdalas en un lugar fácil de encontrar.

EMPACA DESDE AHORA

- [ ] **AGUA:**

  Guarda hasta 3 galones por persona para beber y lavarse.



- [ ] **ALIMENTOS**

  Guarda alimentos que no se descompongan y que no requieran cocinarse.

  Tú sabes mejor que nadie lo que a ti y a tu familia les gusta comer.



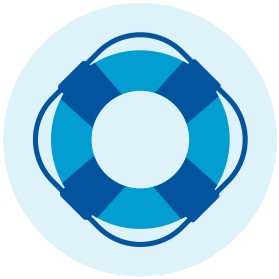
- [ ] **BOLSAS DE BASURA**

  Reserva bolsas de plástico adicionales, con lazos, para utilizarlas en un cubo como sanitario.



*Las casillas se pueden marcar manualmente

5. AYUDA A QUE TUS AMIGOS Y VECINOS SE PREPAREN



Piensa en quién podría ser el primero en llegar al lugar para ayudar en tu vecindario durante un desastre mientras piensas cómo responder a estas preguntas:

¿QUIÉN ESTÁ EN CASA DURANTE EL DÍA?

EN TU BARRIO, ¿QUIÉN ESTÁ EN CASA QUE PUEDA ESTAR DISPONIBLE PARA AYUDARTE DURANTE EL DÍA?

¿Y POR LA NOCHE? ¿EL FIN DE SEMANA?

¿QUIÉN PUEDE NECESITAR AYUDA EN TU BARRIO?

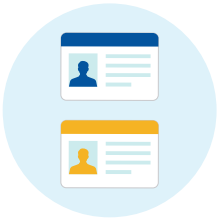
Pensar en estas cosas te ayudará a prepararte y a entablar conversaciones con tus vecinos.

Comenta estas mismas cuestiones con tus vecinos, habla con ellos sobre la ayuda que pueden necesitar y muéstrate dispuesto a ayudar en lo que puedas.

CONSEJOS BÁSICOS PARA CUALQUIER DESASTRE



LLEVA IDENTIFICACIÓN



En caso de desastre, las familias pueden quedar separadas.

- Todas las personas a las que cuides deben llevar identificación.
- Pon una identificación escrita en las mochilas de los niños.
- Piensa si puedes llevar una placa o pulsera de alerta médica.
- Actualiza las placas y los microchips de tus mascotas.
- Las fotos de familiares y mascotas pueden ayudarles a reunirse.

CREA UNA RED DE APOYO



Ten un plan de respaldo fiable en caso de emergencia.

- Habla con tus vecinos sobre sus necesidades y las tuyas.
- Habla de los planes en caso de desastre con tus cuidadores.
- Pregunta en las escuelas sobre los planes para reunir a padres e hijos.
- Prevé con tiempo quiénes serían los auxiliares cualificados para ayudarlos a evacuar.
- Comparte llaves con amigos de confianza para que rescaten a tus mascotas.

TEN MEDICAMENTOS ADICIONALES



Muchas personas no pueden pasar tres días sin tomar medicamentos. Algunos necesitan electricidad para alimentar equipos y dispositivos.

- Lleva medicamentos de repuesto cuando salgas de casa.
- Toma una foto de la lista de médicos y recetas (o llévala contigo).
- Pide a la farmacia que te renueve las recetas de 30 días cada 28 días.
- Guarda las dosis adicionales en tu Bolsa de emergencia.
- Mantén fríos los medicamentos y carga los equipos/dispositivos.

INTENTA REDUCIR EL ESTRÉS



Reduce el estrés físico y mental planificando con antelación.

- Etiqueta el equipo antes de la evacuación.
- Suscríbete a las alertas de tu compañía eléctrica.
- Empaca material médico especializado y de comunicación.
- Haz un plan de cómo cuidar a las personas con Alzheimer o enfermedades mentales.

NOTAS

CONSEJOS PARA DIVERSAS CIRCUNSTANCIAS

Los desastres son un reto para todos. Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes a la hora de prepararse para un desastre. Tú o un ser querido pueden beneficiarse si planificas con tiempo. Piensa ahora en cómo hacer que la experiencia sea segura y cómoda para todos.

LISTOS JUNTOS



MUJERES EMBARAZADAS

Pregunta a tu médico cómo recibir atención o dar a luz durante un desastre.

Planifica con tiempo cómo evitar el aire viciado, el agua tóxica y los alimentos inseguros.

Informa al personal del refugio que estás embarazada.



PADRES DE BEBÉS

Si utilizas leche artificial, reserva abundante agua limpia.

Consigue o fabrica un canguro portabebés para caminar lejos con el bebé.

Conoce el plan de seguridad del cuidador de tu hijo.



CUIDADORES

Elabora un plan de emergencia con la persona a la que cuidas.

Construye una red de apoyo más allá de ti mismo.

Ayuda a la persona a la que cuidas a empacar los suministros necesarios.



PERSONAS CON MASCOTAS

Ponle a tu mascota una placa de identificación y un microchip si es posible.

Lleva comida, agua, medicamentos y una prueba de vacunación

Averigua qué refugios públicos aceptan animales.



ADULTOS MAYORES

Lleva la información de contacto de la familia/cuidador en la cartera.

Coloca los números de la familia y de emergencia cerca de sus teléfonos.

Infórmate sobre los planes de emergencia de tu comunidad de jubilados.



COMUNIDADES RURALES

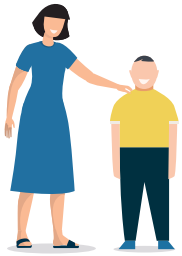
Comparte alertas a través de cadenas telefónicas y redes de radioaficionados.

Reúnete con vecinos y amigos para hablar de cómo colaborar.

Planifica con tiempo cómo evacuar animales grandes.



Habla con personas en quienes confíes: en clínicas de salud, escuelas, comunidades religiosas, grupos de apoyo a la salud, residencias asistidas, agencias de servicios sociales, centros de vida independiente. Aquí tienes algunos consejos de seguridad que pueden ayudarte.



PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

Identifica aliados de confianza a quienes pedir apoyo en caso de desastre.

Elabora un plan junto con esta red de apoyo.

Practica tu plan para sentirte seguro.



PERSONAS CON DISCAPACIDADES DEL HABLA Y LA COMUNICACIÓN

Lleva contigo una tarjeta de instrucciones sobre cómo puede la gente comunicarse contigo.

Lleva dispositivos de comunicación, tarjetas con frases o pizarras con dibujos.

Aprende a remplazar tu dispositivo de ayuda si se daña o se pierde.



PERSONAS CON DISCAPACIDADES DE MOVILIDAD Y OTRAS FÍSICAS

Planifica con antelación el transporte con aliados de confianza.

Elabora un plan para rampas/barandillas dañadas.

Evacúa lo antes posible para tener más tiempo para salir sano y salvo.



PERSONAS CON PROBLEMAS DE TRANSPORTE

Organiza el uso compartido del coche si debes evacuar.

Pregunta si el transporte público puede ser gratuito tras un desastre natural.

Averigua si los servicios de transporte compartido ofrecen viajes gratuitos al refugio.



PERSONAS CON INGLÉS LIMITADO

Encuentra fuentes comunitarias confiables con quienes hablar sobre opciones de seguridad.

Pide a los jóvenes bilingües que compartan contigo las medidas de seguridad.

Investiga qué medios de comunicación que sigues dan alertas de emergencia.



NUEVOS CALIFORNIANOS

Aprende los conceptos básicos de los sistemas de emergencia.

Pregunta a tu comunidad qué desastres pasan en la localidad y cómo son.

Encuentra fuentes de confianza en emergencias más allá del gobierno.

PREPÁRATE PARA LOS DESASTRES, CALIFORNIA

Hacer pequeñas cosas hoy puede garantizar que tú, tu familia, amigos, vecinos y seres queridos estén seguros y atendidos cuando se produzca un desastre. A continuación hay consejos para salvar vidas en distintos tipos de desastres.

Para más información, visita **ListosCalifornia.org** y regístrate para recibir alertas de emergencia.

	 **INCENDIOS FORESTALES**	 **HUMO DE INCENDIOS FORESTALES**
ANTES	• Una advertencia de Bandera Roja significa prepararse AHORA. • Prepárate para cortes de electricidad. No uses velas. • Consigue un pañuelo o una mascarilla para protegerte los pulmones. • Comprueba que tu manguera de agua funciona. • Limpia tus canalones y elimina la maleza cerca de casa.	• Comprueba el índice de calidad del aire en tu zona visitando **airnow.gov** • Busca mascarillas y purificadores de aire de alta calidad, si puedes. • Prepárate para ayudar a las personas con enfermedades preexistentes. • Planifica con tiempo el quedarte dentro de la casa y mantén a los niños y animales domésticos dentro de casa todo lo que puedas.
DURANTE	• No te quedes a ver qué pasa ¡Vete cuando te lo digan! • Abandona rápidamente las zonas con humo. • Cierra todas las puertas y ventanas. Apaga el aire acondicionado. • Abre o quita cortinas, persianas o celosías. • Prepara a tus mascotas para la evacuación.	• Si alguien tienes dificultades para respirar, llama al 9-1-1. • Mantén cerradas puertas y ventanas. • No quemes velas ni linternas en interiores, reduce al mínimo el uso de estufas y chimeneas. • Apaga la ventilación, evita que entre aire del exterior.

 **TORMENTAS SEVERAS**	 **INUNDACIONES**
• Prepárate para evacuar. • Presta atención a los reportes del clima. • Retira los árboles muertos y las ramas que cuelgan. • Prepárate para cualquiera de tus necesidades médicas. • Suscríbete a las alertas de tu compañía eléctrica.	• Mantén limpias las tuberías y desagües pluviales. • Mueve tus objetos de valor a pisos más altos. • Consigue lonas de plástico, sacos de arena para que no entre el agua. • Mantén el depósito de gasolina de tu coche al menos medio lleno. • Aprende las mejores rutas de escape hacia terrenos más elevados.
• Busca refugio y mantente alejado de árboles y líneas eléctricas. • Permanece dentro de tu coche si te encuentras atrapado en agua en movimiento. • No camines ni conduzcas por corrientes de agua. • Si quedas atrapado, ve a pisos superiores y llama al 9-1-1. • Reduce la velocidad cuando conduzcas con viento fuerte.	• No te quedes a ver qué pasa ¡Vete cuando te lo digan! • Nunca camines sobre corrientes de agua. • No conduzcas nunca en zonas inundadas. • Cuidado con los corrimientos de tierra tras un incendio forestal. • En la costa, está atento a los tsunamis después de un terremoto.

PREPÁRATE PARA LOS DESASTRES, CALIFORNIA

Hacer pequeñas cosas hoy puede garantizar que tú, tu familia, amigos, vecinos y seres queridos estén seguros y atendidos cuando se produzca un desastre. A continuación hay consejos para salvar vidas en distintos tipos de desastres.

Para más información, visita **ListosCalifornia.org** y regístrate para recibir alertas de emergencia.

	 **CALOR EXTREMO**	 **AGUA RÁPIDA Y FRÍA**
ANTES	• Planifica con tiempo para evitar la luz solar directa en exteriores. • Encuentra centros locales dónde enfriarte. • Planifica ir a ver a amigos, familiares y vecinos de edad avanzada. • Aprende cómo se protegen los empleados (agua, descanso y sombra). • No dejes nunca a personas ni animales domésticos en un coche estacionado.	• Lleva ropa extra para abrigarte. • Evita superficies resbaladizas cerca de corrientes de agua. • Ten siempre un vigilante encargado para los niños. • Mantente alerta y no te distraigas. • Trae o pide prestado un chaleco salvavidas.
DURANTE	• Mantente hidratado, bebe agua pronto y a menudo. • Mantente atento a las señales de afectaciones por calor. • Lleva ropa holgada y de colores claros. • Utiliza protección solar cuando estés al aire libre. • Si es posible, permanece en edificios con aire acondicionado.	• Lleva un chaleco salvavidas cerca del agua o dentro de ella. • Sal del agua fría lo antes posible. • No nades río arriba. Evita resbalarte. • NO entres para salvar a otros, mejor llama al 9-1-1.

 **TERREMOTOS**	 **CORTE DE ENERGÍA**
• Fija los muebles altos a las paredes. • No cuelgues nada pesado encima de una cama, un sofá o una silla. • Obtén la app gratuita **MyShake** para alertas de terremotos. • Practica simulacros de seguridad ante terremotos. • Aprende a cerrar el gas y cortar la electricidad y el agua.	• Prepara linternas y faroles, no velas. • Mantén las baterías del teléfono totalmente cargadas. • Mantén el depósito de gasolina del coche al menos medio lleno. • Compra alimentos que no se descompongan y que no necesiten cocinarse. • Compra hielo para conservar alimentos o medicinas en refrigeradores.
• No salgas corriendo. Métete debajo de una mesa o escritorio. • Quédate en la cama y cúbrete la cabeza con una almohada. • En el exterior, aléjate de cualquier cosa que pueda caerse. • Detén el coche y estaciónalo lejos de edificios o árboles. • Prepárate para las réplicas.	• Desenchufa los aparatos eléctricos y electrónicos para evitar daños. • Deja una luz enchufada. • Mantén cerrados el refrigerador y el congelador. • Utiliza generadores, hornillos de camping y parrillas al aire libre. • NO uses la estufa de gas para calentarte.

NOTAS

NOTAS



Ver. 4_ES_9/16/24