



**OFICINA DE SERVICIOS DE EMERGENCIA**



**Plan Personal ante Desastres**



**CONDADO DE SAN DIEGO**



## Este plan ante desastres pertenece a:

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_

Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Condiciones médicas: \_\_\_\_\_

Equipo médico: \_\_\_\_\_

Medicamentos: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Departamento de bomberos local: \_\_\_\_\_

Estación local de policía/alguacil: \_\_\_\_\_

Médico de cabecera: \_\_\_\_\_

Compañía eléctrica: \_\_\_\_\_

Agencia de agua: \_\_\_\_\_

Control de envenenamiento: **(800) 222-1222**

Estaciones de radio principales del Sistema de Alertas de Emergencia  
en el Condado de San Diego: **KOGO AM 600 y KLSD AM 1360.**

El condado de San Diego cuenta con diversos paisajes, hermosas playas y buen clima. Sin embargo, nuestra región no es ajena a una variedad de desastres naturales, tales como incendios forestales, terremotos, inundaciones, tsunamis y otros. Los desastres provocados por el hombre, como los derrames de materiales peligrosos, los disturbios civiles y los actos de terrorismo, también representan una amenaza para nuestra región. La realidad no es *si* ocurrirá un desastre, sino *cuándo*. Aunque no podemos predecir cuándo ocurrirán los desastres, hay pasos que puede tomar hoy para estar listo. Descubra qué peligros puede enfrentar en su hogar, escuela o trabajo. Visite [ListoSanDiego.org](http://ListoSanDiego.org) y haga clic en **“Conozca sus peligros”**. Ingrese su dirección para conocer los posibles riesgos de su ubicación.

Puesto que vive o trabaja en el condado de San Diego, usted tiene un papel importante en la preparación ante emergencias y en el desarrollo de resiliencia dentro de su hogar y comunidad. Esperamos que esta guía le proporcione las herramientas que necesita para mantenerse a usted, sus mascotas, seres queridos y vecinos seguros durante un desastre, y para que permanezcan autosuficiente después. Esta guía le ayudará a prepararse, responder y recuperarse mejor durante una emergencia o desastre.

**Practique este plan sólo o con sus seres queridos al menos dos veces al año. El tomarse el tiempo para practicar su plan lo ayudará a reaccionar rápidamente durante la próxima emergencia.**



**ListoSanDiego.org**  
Prepárese. Planeé. Infórmese.



¿Sabía que todos los bomberos, agencias de policía y primeros respondientes de emergencias médicas en conjunto forman menos del 1% de nuestra población total? Por eso es bastante importante que todos estemos preparados con un plan ante desastres, para que nuestros primeros respondientes puedan enfocarse en operaciones críticas de la seguridad de vidas durante la respuesta a un desastre.

## Contactos de emergencia

Identifique contactos de emergencia, incluso uno que viva fuera del área, con quien puede comunicarse durante y después de un desastre. *Memorice estos números de teléfono, haga fotocopias de ellos y llévelos consigo.*

Durante una emergencia, los servicios de comunicación local podrían estar abrumados. Es posible que sea más fácil comunicarse por teléfono con contactos que vivan fuera del área. Cuando sea posible, envíe mensajes de texto en vez de llamar durante una emergencia.

### Contacto de emergencia

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_ Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_

### Contacto de emergencia

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_ Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_

### Contacto de emergencia

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_ Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_

### Contacto de emergencia (fuera del área)

Nombre: \_\_\_\_\_

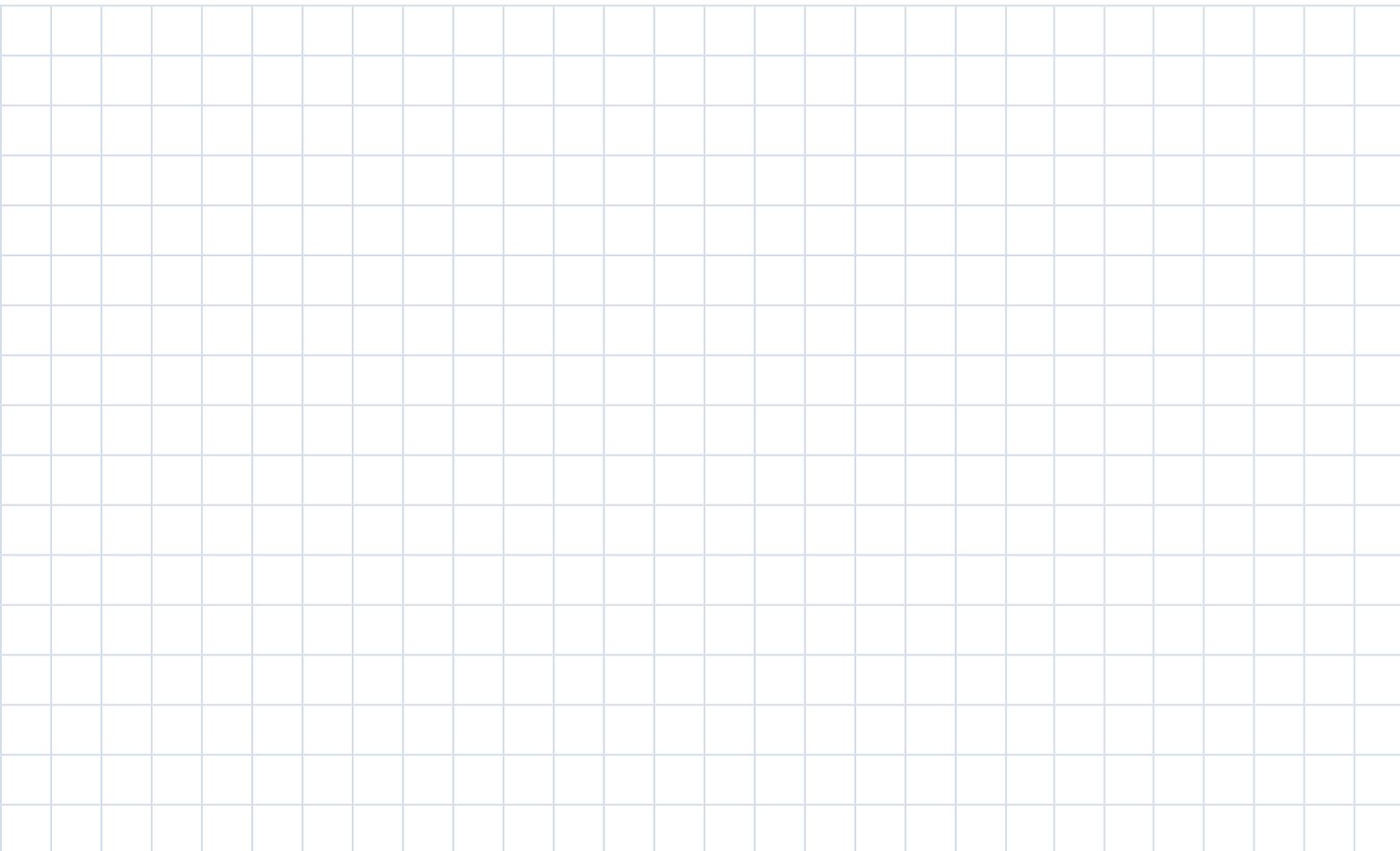
Teléfono de casa: \_\_\_\_\_ Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_

## Haga un plan

### Prepare un plan de evacuación

**Dibuje un plano de su casa a continuación.** Indique claramente la ubicación de todas las salidas principales, incluyendo las puertas y ventanas de cada cuarto. Marque la ubicación de los cierres de los servicios públicos, el extintor de incendios, su(s) botiquín(es) de suministros de emergencia y el botiquín de primeros auxilios. Asegúrese de que todos los que viven en su hogar estudien este plano y se familiaricen con él.



- ▶ Haga un plan para escapar de su casa durante una emergencia, como un incendio en la casa. Practique este plan dos veces al año.
- ▶ Asegúrese de que todos puedan abrir las cerraduras y las puertas y las ventanas. Si tiene barras de seguridad en sus ventanas, asegúrese de que pueden abrirse fácilmente durante una emergencia.
- ▶ Si vive en una casa de varios pisos o en un edificio de apartamentos, determine una forma segura de llegar al piso de abajo por adelantado. Haga arreglos especiales para niños pequeños o para cualquier persona en su hogar con limitaciones de movilidad, discapacidades u otra necesidad funcional y de acceso.

Todos deben saber dónde están ubicados los servicios públicos y cómo y cuándo apagarlos.



► **Registre dónde están ubicados los siguientes elementos en su hogar:**

Válvula de gas\*: \_\_\_\_\_

Válvula principal de agua: \_\_\_\_\_

Cortacircuitos: \_\_\_\_\_

Apagado manual de la puerta de garaje: \_\_\_\_\_

Herramientas necesarias para apagar los servicios públicos: \_\_\_\_\_

\*Si huele gas, escucha un ruido silbante o sospecha que hay una fuga, cierre la válvula de gas inmediatamente con una llave, abra las ventanas y salga del área inmediatamente.

**No prenda las luces ni los electrodomésticos; no encienda velas ni fósforos. No cierre la válvula de gas a menos que sospeche que existe una fuga. Solo su compañía de gas puede restablecer el servicio.**

**Instale detectores de humo y de monóxido de carbono** en cada nivel de su hogar y asegúrese que funcionen correctamente. Póngalos a prueba cada mes, reemplace las baterías cuando sea necesario y reemplace la unidad completa cada 10 años. Si es sordo, instale alarmas vibratorias y detectores de humo visuales.

**Determine dos lugares** donde usted y los miembros de su hogar pueden reunirse si se separan durante un desastre: uno directamente fuera de su hogar (como el buzón de un vecino) y otro fuera de su vecindario (como un parque comunitario o un área de estacionamiento). *También puede dibujar estas ubicaciones con el plano de la última página.*

• Ubicación de reunión fuera del hogar:

\_\_\_\_\_

• Ubicación de reunión fuera del vecindario:

\_\_\_\_\_

**Identifique dos formas de salir de su vecindario** y escríbalas a continuación. Durante una emergencia, las carreteras podrían estar dañadas o bloqueadas. *Considere adjuntar un mapa local a este plan con estas rutas resaltadas.*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Consejo útil:** *Asegúrese de que su vehículo esté estacionado frente a su ruta de evacuación (es decir, estacionado hacia la calle en el camino de entrada o hacia la carretera principal de salida).*

- Si tiene niños de edad escolar o si asiste a la universidad,** conozca el plan de emergencia de la escuela. Aprenda la política de emergencia de la escuela y determine quién recogerá a sus hijos si usted no puede y cómo lo hará durante un desastre. Asegúrese de que la escuela tenga su información de contacto actualizada y las personas que están autorizadas para recoger a sus hijos. *Engrape una copia del plan de emergencia de la institución educativa a este folleto.*
- Capacítese.** Aprenda habilidades útiles que podrían salvar vidas, como primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (RCP).

## Evacuaciones: lo que necesita saber

Hay dos fases de evacuaciones que son emitidas por los oficiales públicos durante una emergencia: las **advertencias de evacuación** y las **órdenes de evacuación**. Si no se siente seguro, evacúe temprano. ¡No necesita esperar que se dé una advertencia u orden de evacuación para salir!

**Si recibe una advertencia de evacuación, prepárese** usted y a todos los miembros de su hogar, incluso las mascotas o animales de servicio, para evacuar. Una advertencia de evacuación es voluntaria, pero se debe tomar en serio ya que podría convertirse rápidamente en una orden de evacuación. Si tiene necesidades médicas o movilidad limitada, debería prepararse para salir cuando se emita la advertencia de evacuación. Las personas con animales grandes, como caballos y ganado, también deberían comenzar el proceso de evacuación.

**Si recibe una orden de evacuación, salga** de su hogar o negocio inmediatamente. Una orden de evacuación es obligatoria; se emite para alejarlo del peligro y se debe tomar en serio. Si no sigue una orden de evacuación puede poner su vida y la vida de los demás en peligro. Una vez que haya salido del área, no podrá regresar hasta que la orden de evacuación haya sido revocada por los oficiales públicos.

Ya sea que esté en su casa, en el trabajo o en un lugar público, también es importante evaluar cómo podría evacuar de una manera rápida y segura durante una emergencia. Identifique las escaleras y salidas de emergencia. Preste atención a las señales de evacuación publicadas en los edificios, dentro de los servicios de transporte y en otras áreas públicas abarrotadas. Si alguien en su casa o su vecino necesita ayuda para evacuar, considere trabajar en equipo por adelantado para elaborar un plan de evacuación.



No obedecer una orden de evacuación puede poner en peligro su vida y la vida de los demás.

## Refugiarse en el lugar

En ciertas situaciones, tales como los derrames químicos e incidentes que involucran gasolina, aceite u otros materiales peligrosos capaces de emitir humos o vapores potencialmente venenosos, los funcionarios de emergencia podrían pedirle que no salga. Si le avisan que se refugie en el lugar, considere hacer lo siguiente:

- ▶ Traslade a su familia y mascotas al interior de su hogar inmediatamente.
- ▶ Cierre las puertas, las ventanas, el respiradero y los reguladores de tiro de la chimenea. Apague el aire acondicionado, los sistemas de calefacción por aire forzado, los extractores, los ventiladores de techo y las secadoras de ropa.
- ▶ Si le instruyen que selle la habitación, use cinta adhesiva y plástico para sellar puertas, los respiraderos, los enchufes y las ventanas. Cubra el espacio debajo de la puerta con una toalla mojada.
- ▶ Si sus hijos están en la escuela, no los recoja a menos que se lo indiquen.

## Sistemas de alerta y aviso

Los bomberos, las agencias de policía y los administradores de emergencias utilizan una variedad de herramientas para brindarle información crítica e importante durante un desastre.

### Alertas inalámbricas de emergencia

El sistema de alertas inalámbricas de emergencia (WEA, por sus siglas en inglés) es un sistema federal que permite a los funcionarios locales, estatales y federales enviar notificaciones de emergencia similares a mensajes de texto a los teléfonos celulares. La mayoría de las personas dentro del área de notificación recibirán el mensaje si son residentes o si simplemente están visitando el área. Algunos ejemplos comunes de los mensajes de alertas inalámbricas de emergencia incluyen alertas AMBER o alertas de clima severo. No necesita registrar su teléfono ni tomar ninguna medida especial para recibir alertas a través de este sistema.

### AlertaSanDiego

AlertaSanDiego es el sistema de notificación masiva de emergencia utilizado por los primeros respondientes en el condado de San Diego para enviar instrucciones de evacuación y otra información sobre desastres a través de llamadas, mensajes de texto y correo electrónico. Los números de teléfono fijos, tanto públicos y privados, ya están en la base de datos de AlertaSanDiego; sin embargo, los números de teléfono celular, los números de teléfono de Voz sobre Protocolo de Internet (VoIP) y las direcciones de correos electrónicos no están en el sistema y necesitan registrarse. Los residentes también pueden solicitar y obtener información en Lenguaje de Señas Americano (AlertaSanDiego Accesible).



Para registrarse para AlertaSanDiego o AlertaSanDiego Accesible, visite [ListoSanDiego.org](http://ListoSanDiego.org).

## CONOZCA SUS PELIGROS

La siguiente sección resalta algunos de los principales peligros que enfrentamos en nuestra región y lo que puede hacer antes, durante y después para prepararse y mantenerse seguro. Revise cada peligro y evalúe su riesgo.

Para obtener más información sobre los peligros que enfrentamos en el condado de San Diego y cómo prepararse, visite [ListoSanDiego.org](http://ListoSanDiego.org) y haga clic en "Conozca sus Peligros".



A través de la preparación y la planificación, puede reducir los efectos de los incendios en su hogar y su comunidad.

## Incendios

Los incendios son una amenaza constante en el condado de San Diego, especialmente para los hogares que se encuentran cerca de cañones o en áreas rurales. La maleza seca, las temperaturas altas en el verano y el otoño, en combinación con los vientos fuertes de Santa Ana, crean el ambiente perfecto para condiciones severas de incendios forestales. A través de la preparación y la planificación, puede reducir los efectos de los incendios en su hogar y comunidad.

### ANTES: Esté listo

- Conozca por lo menos dos formas de salir** de cada habitación de su casa y de su vecindario.
- Mantenga sus documentos importantes en un contenedor resistente al fuego** y mantenga copias en su botiquín de suministros de emergencia.
- Conozca a sus vecinos.** Si alguien en su casa o en su vecindario necesita ayuda durante una evacuación, considere trabajar en equipo para hacer un plan de evacuación por adelantado.
- Practique evacuar** al menos dos veces al año.
- Despeje 100 pies de espacio defendible alrededor de su casa.** Deshágase de los árboles muertos, los arbustos, la basura y otros escombros que rodeen su casa que podrían incendiarse o prevenir el acceso de los primeros respondientes a su casa durante un incendio o una emergencia.

Para obtener más información sobre cómo prepararse para los incendios forestales, visite y descargue la guía "En sus marcas... listos... ¡fuera!" en [ListoSanDiego.org](http://ListoSanDiego.org).

## DURANTE UN INCENDIO: ¡Actúe! Manténgase seguro

No tiene que esperar para recibir una advertencia o una orden de evacuación oficial de los oficiales de seguridad pública para irse. Si se siente en peligro, evacúe temprano.

- ▶ **Salga inmediatamente si los funcionarios locales de emergencia le ordenan evacuar.** Lleve su botiquín de suministros de emergencia y asegúrese de que el número de dirección de su casa sea visible desde la calle.
- ▶ **Cierre todas las puertas y ventanas** cuando evacúe.
- ▶ **Si está atrapado, llame al 911.** Deje prendida las luces para ayudar a los primeros respondientes a encontrar su casa.
- ▶ **Escuche la radio y esté atento a su televisión y teléfono** para recibir alertas e información oficial.
- ▶ **Use una mascarilla N95 certificada** para proteger sus pulmones de las partículas de humo perjudiciales en el aire.

## DURANTE UN INCENDIO EN EL HOGAR: Evacúe de inmediato

- ▶ **No espere, salga lo antes posible.** Tírese al piso para evitar el calor y la inhalación de humo y salga del edificio inmediatamente. Si su salida principal está bloqueada, use una ruta de escape alternativa.
- ▶ **Llame al 911** una vez que esté seguro y afuera en su lugar de reunión designado.
- ▶ **NUNCA vuelva a entrar a un edificio en llamas.** Si alguien todavía está atrapado dentro, avise a los primeros respondientes.
- ▶ **Si está atrapado,** cierre las puertas, llame al 911 e intente bloquear el respiradero y las aberturas alrededor de las puertas con una toalla o cinta adhesiva para evitar el humo. Solicite ayuda por la ventana con un pedazo de tela o con una linterna.
- ▶ **Si su ropa se incendia,** deténgase, tírese al suelo y ruede.
- ▶ **Enséñeles a los niños** a no esconderse de los bomberos.

## Terremotos

Hay varias fallas activas en el condado de San Diego: La falla de Rose Canyon (que corre a lo largo de la costa y a través del centro de la ciudad de San Diego, Old Town y La Jolla), y las fallas de San Jacinto y Elsinore, que atraviesan las áreas norte y este de condado. La mayoría de nosotros vivimos a menos de 15 millas de una falla. Estas fallas pueden producir terremotos perjudiciales que podrían dañar las carreteras, e interrumpir el transporte y los servicios, como el agua, el gas y la comunicación telefónica, durante semanas o meses.

Algunas fallas, también conocidas como fallas ciegas u ocultas, están escondidas debajo de sedimentos no perturbados y solo se descubrirían después de un terremoto.

### ANTES: Esté listo

Los terremotos ocurren con poco aviso o sin aviso. Tome tiempo para inspeccionar su casa por adelantado para identificar peligros potenciales y minimizar los riesgos que podrían poner en peligro su vida y la vida de sus seres queridos durante una emergencia.

- Mueva los objetos pesados y los artículos decorativos grandes** al piso y a los estantes inferiores.
- Asegure los muebles grandes, los refrigeradores y los productos electrónicos** a los soportes de la pared con correas flexibles.
- Instale cerraduras y otros dispositivos de bloqueo** en armarios y en las puertas de armarios.
- Asegúrese de que las líneas de gas sean flexibles** en el horno y en todos los electrodomésticos principales.

## DURANTE UN TERREMOTO: ¡Actúe! Manténgase seguro

- ▶ **Agáchese** al suelo en sus manos y rodillas, **cúbrase** debajo de una mesa o escritorio resistente, protegiendo su cabeza y cuello con sus brazos, **sujétese** y espere hasta que deje de temblar. Si no hay una mesa disponible, apóyese en una pared interior alejada de las ventanas y proteja su cabeza y cuello con sus brazos.
- ▶ **Si está afuera**, intente trasladarse a un área alejada de edificios, paredes, vidrio, árboles, líneas eléctricas, letreros, automóviles o cualquier otro potencial peligro. Agáchese, cúbrase y sujétese para protegerse de los escombros.
- ▶ **Si está manejando**, oríllese al lado de la carretera, deténgase, ponga el freno de estacionamiento y permanezca dentro de su vehículo hasta que cese de temblar. Evite detenerse debajo de pasos elevados, cerca de los postes de electricidad, árboles o cualquier otra estructura grande que podría caer sobre usted.
- ▶ **Si está en cama**, manténgase ahí, boca abajo para proteger sus órganos vitales. Sujétese y cubra su cabeza y cuello con sus brazos o una almohada. Asegure que sus brazos estén colocados lo más cerca posible de su cabeza y espere hasta que cese de temblar.
- ▶ **Si está en una silla de ruedas**, bloquee las ruedas, cubra su cabeza y cuello con sus brazos, un libro o una almohada, y espere hasta que cese de temblar.
- ▶ **Si está en la playa**, espere hasta que deje de temblar y aléjese del mar y vaya lo más alto que pueda lo antes posible. Los terremotos pueden producir *tsunamis* (o *maremotos*) locales que pueden llegar en solo minutos. Esté atento a las rutas de evacuación de tsunami por adelantado y siga las señales de evacuación de tsunami. Vaya a pie para evitar el tráfico. No se acerque a la playa para ver lo que está sucediendo, aléjese de la costa.
- ▶ **Prepárese para los terremotos secundarios (réplicas)**. Estas pueden ocurrir minutos y hasta meses después del terremoto principal y pueden ocasionar más daños a los edificios, carreteras y los servicios públicos.
- ▶ **Comuníquese con sus vecinos** y verifique que estén seguros.



Cúbrase debajo de una mesa o escritorio resistente, protegiendo su cabeza y cuello con sus brazos, sujétese y espere hasta que deje de temblar.

## ¿Sabía qué?

¡Solo seis pulgadas de agua en movimiento pueden derribar a una persona, y solo un pie de agua en movimiento puede llevarse a un vehículo!



## Inundaciones

Las inundaciones son uno de los desastres más comunes y costosos en los Estados Unidos. Las inundaciones pueden provocar otros desastres, como apagones, deslizamientos de tierra, e inundaciones repentinas peligrosas. El flujo de escombros ocurre cuando el suelo se satura demasiado por las fuertes lluvias y se forma lodo que se desprende y recoge escombros mientras fluye rápidamente cuesta abajo. Las áreas quemadas por los incendios forestales, o "cicatrices de quemaduras", están especialmente en riesgo de inundaciones repentinas y el flujo de escombros debido a que la falta de vegetación y el suelo quemado no pueden absorber el agua de lluvia adecuadamente.

### ANTES: Esté listo

- ▶ **Conozca su riesgo de inundación.** Si está en un área en peligro de inundación, o en una llanura de inundación, considere comprar o renovar su seguro de inundación.
- ▶ **Esté atento a su televisión, radio y teléfono celular** para recibir información de las vigilancias o advertencias de inundación durante el clima severo.
- ▶ Si se lo indican, **apague el agua y la electricidad y desconecte los electrodomésticos.**

### DURANTE UNA INUNDACIÓN: Manténgase seguro

- ▶ **Evacue inmediatamente** si se lo indican los oficiales de seguridad pública.
- ▶ **Nunca camine, nade ni maneje a través de áreas inundadas.**
- ▶ **Nunca maneje alrededor de barricadas.**
- ▶ **Aléjese de puentes que cruzan aguas de rápido movimiento.**
- ▶ **Aléjese de postes de electricidad caídos.** No toque ningún equipo eléctrico que esté mojado o si usted está de pie y en el agua. Si es seguro hacerlo, apague la electricidad para prevenir una descarga eléctrica.
- ▶ **Si queda atrapado en un edificio,** vaya al piso más alto. No se suba a un ático cerrado ya que podría quedar atrapado por el crecimiento de las aguas de inundación. Vaya al techo solamente si es necesario y solicite ayuda.

## Construya un botiquín de suministros de emergencia

Todas las personas en su casa deben contar con un botiquín de suministros de emergencia que se pueda llevar fácilmente durante una emergencia o desastre. Su botiquín de emergencia debe tener suministros suficientes para usted, los miembros de su familia y las mascotas y/o animales de servicio que duren **por lo menos de 3 a 5 días después de un desastre**. Deben estar en un contenedor robusto que sea fácil llevar consigo, como un contenedor de plástico, una mochila o una pequeña maleta con ruedas.

Las buenas noticias: ¡es posible que tenga algunos de estos suministros ya en su casa! Al preparar su botiquín, tenga en cuenta dónde vive y considere cualquier necesidad específica que pudiera tener. Debe reunir al menos tres (3) botiquines separados: uno para almacenar en su hogar, uno para el trabajo y otro para su vehículo.

**Marque los artículos a continuación mientras construya su botiquín. Revise su botiquín cada seis (6) meses para reemplazar artículos estropeados o caducados.**

- Agua - un galón de agua por persona, por día
- Alimentos no perecederos
- Abrelatas manual
- Botiquín de primeros auxilios y su manual
- Linterna (solar o de pilas)
- Radio (portátil, de manivela o pilas)
- Pilas de repuesto
- Dinero en efectivo (billetes pequeños), tarjetas de cajeros electrónicos (ATM), cheques de viajero
- Copias de documentos importantes (p. ej. tarjeta del Seguro Social, licencia de conducir, pasaporte, información de seguro, registros médicos, contrato de alquiler, certificados de nacimiento y de matrimonio, facturas de servicios públicos) en un contenedor resistente al agua o en una bolsa sellable.
- Medicamentos de receta (un suministro para al menos una semana) con las instrucciones de dosificación
- Llaves extras de la casa y del carro
- Cargador portátil para teléfono celular (solar o de pilas)
- Bolsas para dormir y cobijas gruesas
- Ropa extra (para clima caliente y frío) para usted y cada miembro de su hogar
- Zapatos resistentes
- Papel/Cuaderno y lápiz
- Platos de papel, vasos y utensilios de plástico
- Máscara contra polvo, láminas de plástico y cinta adhesiva (para ayudar a filtrar el aire contaminado)
- Llave o alicates (para apagar los servicios públicos)
- Extintor de incendios
- Cerrillos en un contenedor resistente al agua
- Libros, juegos, rompecabezas, baraja de cartas o cualquier otro artículo de entretenimiento
- Silbato (para pedir ayuda)
- Mapas locales
- Fotos

### Suministros de higiene personal

- Toallitas húmedas
- Papel higiénico y pañuelos
- Toallas de papel o servilletas
- Bolsas de basura de varios tamaños
- Suministros de higiene femenina
- Cepillo y pasta de dientes
- Jabón para manos y detergente
- Champú
- Desodorante

### Suministros para bebé

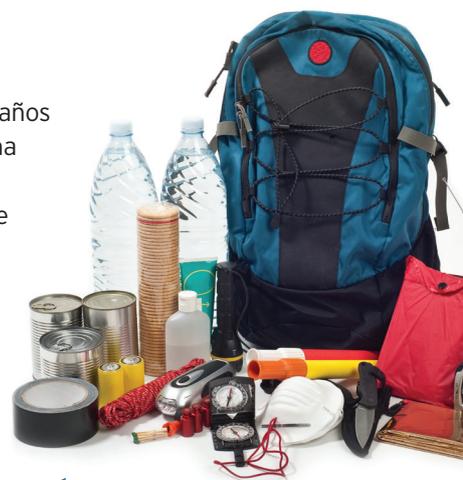
- Pañales y toallitas
- Fórmula o comida para bebé
- Cambio de ropa y cobijas

### ¡No se olvide de sus mascotas o animales de servicio! Incluye los siguientes suministros si apliquen

- Identificación y registro de vacunas
- Jaula de transporte
- Agua y comida
- Correa
- Juguete favorito
- Periódico, caja y arena para gatos, etc.
- Fotos de sus mascotas o animales de servicio

### Otras consideraciones

- Silla de ruedas, bastones o andadera
- Herramientas de asistencia para comer
- Información de vendedor de equipaje especial y manuales de usuario
- Cualquier otro artículo que crea que sea necesario (p. ej. fotos, reliquias de la familia, joyas, etc.)



# Glosario

**Necesidades funcionales y de acceso:** las personas que podrían tener necesidades adicionales antes, durante y después de una emergencia en áreas funcionales, incluyendo, entre otros: el mantenimiento de la independencia, la comunicación, el transporte, la supervisión y el cuidado médico. Las personas que necesitan asistencia adicional durante un desastre podrían incluir personas con discapacidades (p. ej. personas ciegas o con visión reducida, personas sordas o con problemas de audición y personas con movilidad limitada), personas de la tercera edad, niños, personas con capacidad limitada de comunicar en inglés (o personas que no hablan inglés), personas con desventajas de transporte, o que viven en ámbitos institucionales.

**Vigilancia de Calor Excesivo:** emitido por el Servicio Meteorológico Nacional cuando existe mayor riesgo de una ola de calor, pero su ocurrencia aún es incierta.

**Advertencia de Calor Excesivo:** emitido por el Servicio Meteorológico Nacional cuando se esperan condiciones de calor extremadamente peligrosas en un área específica. Un aviso generalmente se emite cuando se espera que la temperatura del índice de calor máximo sea 105 grados Fahrenheit o más alto para por lo menos dos días, y las temperaturas del aire en la noche no bajaran a menos de 75 grados Fahrenheit. Encuentre las ubicaciones de las Zonas Frescas (Cool Zones) del Condado y consejos de seguridad ante el calor en [CoolZones.org](http://CoolZones.org) (en inglés).

**Vigilancia de Inundaciones:** indica que hay posibilidades de inundación en el área. Revise las actualizaciones sobre los pronósticos y prepárese para desplazarse a terrenos elevados.

**Advertencia de Inundaciones:** se esperan inundaciones; debe tomar acciones para mantenerse seguro. Trasládese a terrenos elevados inmediatamente. Tome precauciones adicionales si está manejando y revise las actualizaciones sobre el pronóstico.

**Cierre de Carreteras Absoluto:** las carreteras están cerradas para todo el tráfico, excepto para el personal de bomberos y de las agencias de policía.

**Cierre de Carreteras Liviana:** la carretera está cerrada para todo el tráfico, excepto para personal de bomberos y agencias de policía, y recursos de incidentes críticos (p. ej. compañías de servicios públicos, equipos para la evaluación de daños, Caltrans, el Departamento de Obras Públicas del Condado, etc.).

**Cierre de Carreteras con Acceso Solo para Residentes:** cierre de carreteras liviana con excepciones adicionales para residentes y agencias locales del gobierno que participan de la respuesta y recuperación ante un desastre.

**Refugio:** un lugar de refugio a corto plazo para las personas evacuadas cuando ocurre un desastre o un incidente de gran escala que requiere que las personas se mantengan fuera de sus hogares por una noche o más. Los refugios proporcionan servicios y comida, y generalmente son administrados por la Cruz Roja Americana.

**Punto de Evacuación Temporal:** un lugar identificado por las agencias de policía o por los bomberos como un lugar temporal al que las personas evacuadas pueden acudir cuando ocurre un desastre o incidente de gran escala. No incluye pernoctaciones ni la prestación de servicios para personas evacuadas.

**Vigilancia de Tsunami:** ha ocurrido un terremoto de origen lejano y es posible que ocurra un tsunami. Manténgase atento para obtener información adicional y esté listo para actuar si es necesario.

**Aviso de Tsunami:** si se espera o está ocurriendo un tsunami, con la posibilidad de corrientes fuertes y olas peligrosas en, o cerca de, la orilla de la playa. Manténgase fuera del agua, lejos de las playas y canales. Siga las instrucciones emitidas por los funcionarios locales.

**Advertencia de Tsunami:** se espera o está ocurriendo un tsunami que podría ocasionar inundaciones extendidas. Es posible que se produzcan inundaciones costeras peligrosas y corrientes fuertes. Se recomienda la evacuación. Trasládese hacia tierra adentro y a terreno elevado inmediatamente. Siga las señales de evacuación por un tsunami y las instrucciones de los funcionarios locales.

## Recursos y recordatorios:

- ▶ El sitio de web de preparación ante desastres del Condado es [ListoSanDiego.org](http://ListoSanDiego.org)
- ▶ Regístrese su número de teléfono celular, teléfono de VoIP y correo electrónico en [ReadySanDiego.org/es/AlertaSanDiego](http://ReadySanDiego.org/es/AlertaSanDiego)
- ▶ Descargue gratis la aplicación móvil de SD Emergency, disponible en inglés y español para dispositivos móviles de iOS y Android. Para obtener más información, visite [ReadySanDiego.org/es/SDEmergencyApp](http://ReadySanDiego.org/es/SDEmergencyApp)
- ▶ Durante una emergencia, visite [SDCountyEmergency.com/es-us](http://SDCountyEmergency.com/es-us) o la aplicación de SD Emergency para obtener actualizaciones sobre el incidente, la ubicación de refugios, áreas bajo una evacuación, los perímetros de los peligros, páginas oficiales de redes de comunicación social y más.
- ▶ Las estaciones de radio principales del Sistema de Alertas de Emergencia en el Condado de San Diego son KOGO AM 600 y KLSD AM 1360.
- ▶ Para obtener información de recuperación, visite [SDCountyRecovery.com/es](http://SDCountyRecovery.com/es).
- ▶ Si tiene preguntas que no son de emergencia y si busca información actualizada sobre un desastre, llame al 211.
- ▶ Si está experimentando una emergencia que amenaza su vida, llama al 911.
- ▶ Únase a un Equipo de Respuesta ante Emergencias Comunitarias (CERT) [ReadySanDiego.org/es/get\\_involved](http://ReadySanDiego.org/es/get_involved).
- ▶ Síguenos en Twitter: [Twitter.com/ListoSanDiego](https://twitter.com/ListoSanDiego) o [Twitter.com/ReadySanDiego](https://twitter.com/ReadySanDiego) (en inglés).
- ▶ Visite nuestra página de Facebook: [Facebook.com/ReadySanDiego](https://facebook.com/ReadySanDiego)



**ListoSanDiego.org**

Prepárese. Planeé. Infórmese.

La información presentada en este plan se considera certera y de valor práctico en la preparación para un desastre, sin embargo, no se garantiza que los consejos presentados entregarán protección. El Condado de San Diego, la Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego, la Organización de Servicios de Emergencia Unificado del Condado de San Diego, el Consejo de Desastres Unificado y los funcionarios, empleados y agentes de cada organización no asumen responsabilidad legal por la exactitud, integridad o utilidad de esta información, producto o proceso revelado en el mismo, o por lesiones o daños causadas por un desastre o por su ocurrencia debida al uso o aplicación de la información, los productos o los procesos descritos o revelados en el presente folleto.

## Consejos para la seguridad de agua:

En una emergencia, puede desinfectar el agua con 16 gotas de cloro líquido doméstico por cada galón de agua. No use cloro perfumado, para ropa de colores o con limpiadores adicionales.

Hervir es el método más seguro para desinfectar el agua. En una olla grande o hervidor de agua, hierva el agua por un minuto completo. Deje que el agua se enfríe antes de beber.





## La Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego

5580 Overland Ave., Suite 100, San Diego, CA 92123-1294

Teléfono: (858) 565-3490 | Fax: (858) 565-3499



Este documento fue preparado gracias a una subvención del Directorio de Programas de Subvenciones de FEMA, Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento pertenecen a sus autores y no representan necesariamente la posición o las políticas oficiales del Directorio de Programas de Subvenciones de FEMA o del Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU.