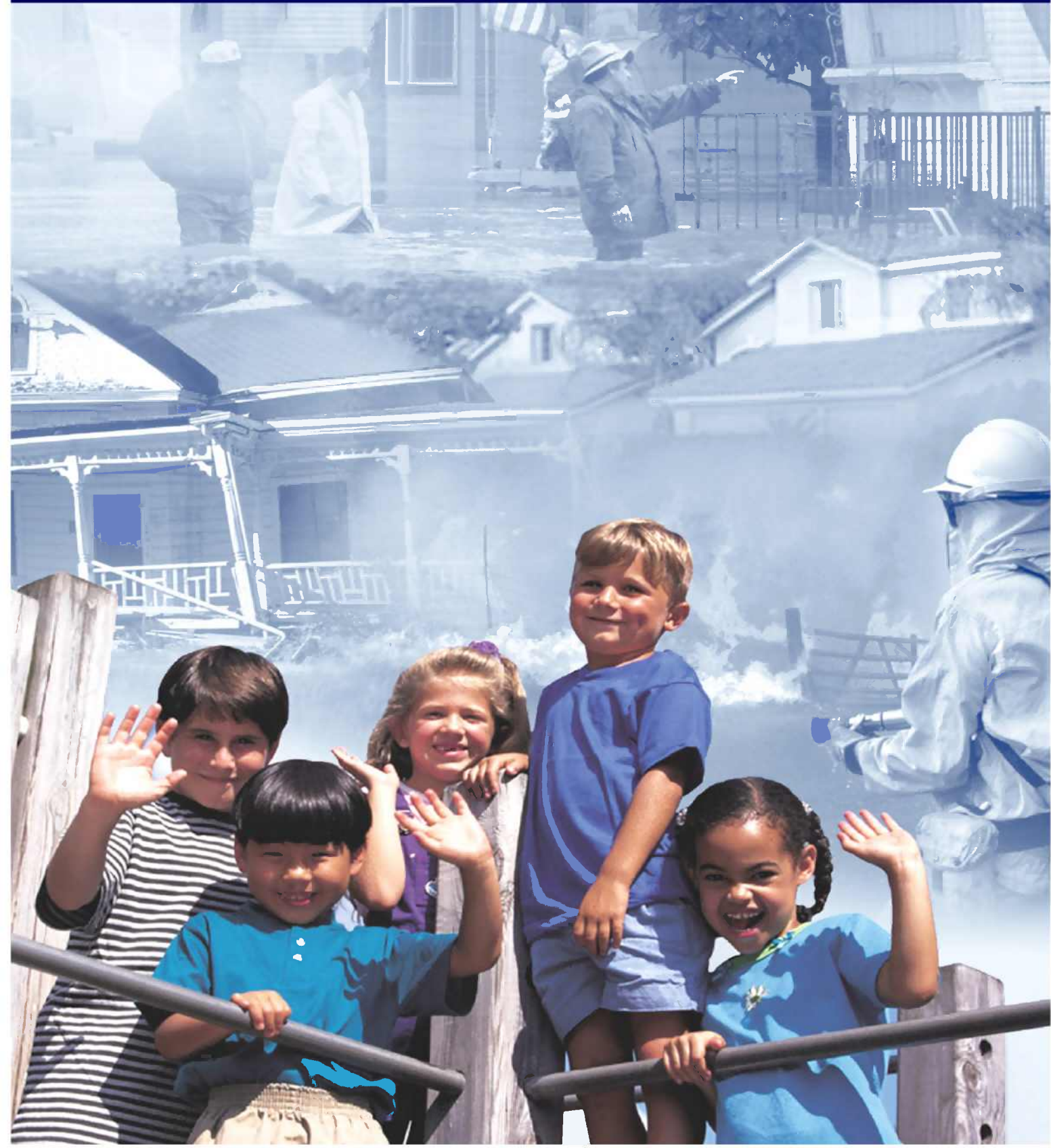


San Diego County Office of Emergency Services

Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal



Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

I. PREPARACIÓN

Reunión Familiar

Tenga una junta familiar, por lo menos una vez al año, para discutir y modificar su plan de desastre familiar. Determine que tipo de entrenamiento, equipo y provisiones sean necesarias. ¡Practique! Ensayos ocasionales pueden mejorar una reacción inmediata y ayudar a evitar pánico y heridas en una emergencia.

- A. Sepa como y donde apagar sus utilidades.

Ubicación de la válvula de gas:* _____

Ubicación de la llave de tuerca: _____

Ubicación de la válvula del agua: _____

Ubicación del interruptor automático de electricidad: _____

Ubicación de otras utilidades: _____

Ubicación del control manual de la puerta del garaje: _____

* Apague el gas, si sospecha una fuga

- B. Dibuje los planos de su casa mostrando la ubicación de las puertas de salida, ventanas, ubicación de las válvulas para apagar las utilidades, botiquín de primeros auxilios, provisiones de emergencia, comida, ropa, herramienta, etc. en un papel separado. Asegúrese de que TODOS en su familia se familiaricen con esta información. Enséñeselo a las personas que cuiden su casa o a sus hijos cuando salgan.

- C. Lugares de reunión. Establezca dos lugares en donde usted y su familia puedan reunirse después de una emergencia. Uno situado inmediatamente afuera de su casa; por ejemplo, el buzón de un vecino, para usar durante una emergencia en la casa, tal como un incendio, **ADEMAS**, otro lugar situado lejos de la casa en caso de que no se pueda regresar.

Localización de su Casa: _____

Localización lejos de su casa: _____

- D. Contacto fuera del área: El nombre y número de teléfono de una persona fuera de su área local para que miembros de la familia puedan llamar y reportar su ubicación y condición. Todos deben de memorizarse este número.

Nombre: _____

Ubicación: _____ Teléfono: _____

- E. ¿Cuál es la póliza de desastres de la escuela de sus hijos? ¿Cuidarán de sus hijos hasta que usted los pueda recoger?

¿Están completos los permisos médicos para sus hijos?

¿Dónde se encuentran?

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

F. ¿Donde se encuentran las provisiones y el equipo de emergencia?

Radio Portátil: _____

Linterna/baterías: _____

Agua: _____

Comida: _____

Provisiones Sanitarias: _____

Extintor de incendios: _____

Herramientas: _____

Cobijas: _____

Equipo para cocinar: _____

Botiquín de primeros auxilios: _____

Anteojos con graduación: _____

Medicamentos: _____

Cambio completo de ropa para cada persona de la familia: _____

II. ENTRENAMIENTO

A. Aprenda como protegerse de objetos que se puedan caer, humo, fuegos, gases tóxicos, etc.

B. Aprenda Primeros Auxilios y como proporcionar resucitación cardio pulmonar
Persona(s) entrenada(s):

Nombre: _____ Fecha de vencimiento del entrenamiento: _____

Nombre: _____ Fecha de vencimiento del entrenamiento: _____

Nombre: _____ Fecha de vencimiento del entrenamiento: _____

III. ANTES DE UN DESASTRE

Existen muchos tipos de desastre, tales como terremotos, incendios, inundaciones, accidentes aéreos, derrames químicos, explosiones y fugas de gas, los cuales rara vez se pueden prevenir y también pueden ser devastadores para sus víctimas. Esta guía está dedicada principalmente a terremotos, pero la planificación que usted y sus familiares hagan ahora les beneficiara para cualquier tipo de desastre que pueda impactar a su comunidad.

A. Revise su casa.

B. Asegure el calentador de agua y los muebles altos o pesados contra la pared.

C. Mueva artículos pesados a las repisas más bajas.

D. Instale seguros y otros tipos de cerrajas en las puertas de los gabinetes.

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

- E. Proporcione soportes fuertes y flexibles a las conexiones para los aparatos de gas doméstico de su casa.
- F. Elimine o separe y asegure los artículos inflamables.
- G. Revise y practique su plan.

IV. DURANTE UN TERREMOTO

- A. Si esta usted dentro de la casa, **QUEDESE ADENTRO**. Aléjese de ventanas, libreros o estantes y repisas altas. Colóquese debajo de una mesa o un escritorio y deténgase a éste. Prepárese para moverse con éste y mantenga esa posición hasta que pasen los temblores. Si no hay un escritorio o una mesa para protegerse, sosténgase en una esquina interior de la casa. Cúidese de objetos sueltos, objetos volando, objetos en caída y objetos que se resbalen.

IMPORTANTE: Si usted esta en una casa-móvil que se encuentre posada sobre una base de soportes en escuadra, súbase sobre una cama o un sofá y cubra su cabeza y cara. Si la casa-móvil se resbala de sus soportes, esos soportes podrían penetrar el piso de la casa-móvil y causar heridas.

- B. Si usted está fuera de la casa, vaya a un área abierta y lejos de edificios, árboles, postes de electricidad, ladrillos o paredes de ladrillo y otros objetos que se puedan caer.
- C. Si usted está dentro de un automóvil, detenga el automóvil y espere hasta que deje de temblar. Evite detener el automóvil junto a líneas eléctricas, debajo de árboles o sobre o debajo de pasos a desnivel o puentes.
- D. Si usted está en un edificio alto, colóquese debajo de un escritorio y sujétese o agáchese junto a una pared interior hasta que los temblores pasen.
NO USE EL ELEVADOR PARA EVACUAR. USE LAS ESCALERAS.
- E. Si está en una tienda, colóquese debajo de una mesa o un objeto fuerte. Evite pararse debajo de artículos que puedan caerse. **NO CORRA HACIA LA SALIDA.** Escoja su salida cuidadosamente.

V. SI DECIDE EVACUAR

- A. Deje colgado un mensaje escrito indicando donde se puede localizar y el día y la hora en que salió.
- B. Lleve consigo lo siguiente:
 1. Medicinas y botiquín de primeros auxilios
 2. Linterna, radió y baterías
 3. Documentos importantes y dinero
 4. Cobijas, provisiones de comida y un cambio de ropa
 5. Tenga preparativos para sus animales domésticos.

VI. DESPUES DE UN DESASTRE

- A. Póngase zapatos de suela dura inmediatamente para evitar heridas en caso de pisar vidrios.
- B. Si es necesario, encuentre algo para alumbrar, como una linterna.

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

- C. Revise si hay heridas y administre primeros auxilios.
- D. Revise si hay incendios o riesgo de incendios.
 - 1. Trate de detectar olor de fuga de gas, empezando por el calentador de agua. Si huele gas o escucha un sonido que indique o le haga sospechar de una posible fuga de gas, apague la válvula principal de gas, abra las ventanas y cuidadosamente salga de la casa. **NO ENCIENDA O APAGUE LAS LUCES. NO ENCIENDA CERILLOS O USE UN ENCENDEDOR. IMPORTANTE:** Si no sospecha de una fuga de gas, no cierre la válvula de gas. No vuelva a abrir la válvula del gas hasta que un plomero o la compañía de gas hayan revisado el sistema.
 - 2. Apague la válvula principal del agua.
 - 3. Apague el sistema eléctrico con el interruptor automático de electricidad o la caja de fusibles.
- E. Revise si hay heridos entre sus vecinos
- F. Escuche los avisos informativos usando un radio de baterías. La estación KOGO 600 AM es la estación primaria del Sistema de Alertas de Emergencia para el Condado de San Diego. KLSD 1360 AM es la estación secundaria.
- G. No toque líneas eléctricas que estén caídas u objetos que estén tocando líneas caídas ni se pare en agua cerca de líneas caídas.
- H. Recoja cualquier objeto que pueda causar daño.
- I. Revise la casa, el techo y la chimenea de la casa por si hay cualquier tipo de daño.
- J. No use el teléfono, excepto en casos de emergencias. Solamente llame al 911 para emergencias que pongan en peligro su vida.
- K. Para información general o actualizada, y para información sobre refugios de La Cruz Roja, llame al 211 (858) 300-1211 desde un teléfono celular.
- L. **NO SE VAYA A CURIOSAR.**
- M. Prepárese para temblores secundarios.
- N. Abra y cierre los armarios y gabinetes con cuidado.
- O. Coopere con los oficiales de seguridad pública.
- P. Esté preparado para evacuar cuando o si fuera necesario.

VII. PROVISIONES DE EMERGENCIA DEL HOGAR

Esta lista contiene artículos que casi siempre se pueden encontrar en su hogar. Se recomienda que se organicen y coloquen para acceso fácil en caso de emergencia. Sus provisiones de emergencia deben de ser suficientes para sustentar a usted, su familia y sus animales **por lo menos 72 horas**. Se recomienda que tenga provisiones de medicina y recetas médicas para dos semanas.

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

Lo Básico

- Agua- mínimo un galón de agua por cada persona por día
- Botiquín de primeros auxilios- Téngalo listo y con suficiente provisiones
- Libro de primeros auxilios- Léalo y sepa como usarlo
- Abrelatas- manual, no-eléctrico
- Reloj- manual, no-eléctrico
- Cobijas o Bolsa de Dormir para cada miembro de su familia
- Radio portátil con baterías adicionales
- Medicamentos y anteojos necesarios
- Comida- Enlatada, deshidratada o precocida que requiera un mínimo de agua o calentamiento mínimo.
- Considere las necesidades especiales de niños y animales y otras necesidades especiales
- Extintor de fuegos
- Linternas- con baterías y focos adicionales

Provisiones Sanitarias

- Bolsas grandes de plástico - para desechos y protección sanitaria
- Botes de basura grande
- Jabón de las manos y detergente liquido
- Champú
- Provisiones Infantiles
- Pasta de los dientes y cepillo de dientes
- Toallitas prehumedecidas
- Desodorante
- Dentaduras
- Provisiones femeninas
- Servilletas y papel del baño
- Periódico para envolver la basura o los desechos sanitarios
- Cloruro de cal en polvo-para añadir a las aguas negras para desodorizar, desinfectar y reducir insectos.

SEGURIDAD

- Zapatos de suela dura para cada miembro de la familia
- Guantes gruesos para cada adulto
- Velas y cerillos impermeables -(Nunca trate de encender un cerillo cerca de una posible fuente de gas)

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

Un cambio de ropa completo para cada miembro de la familia

Cuchillo o navaja para cortar

Manguera de jardín- para apagar incendios

BOTIQUIN DE SUPERVIVENCIA DEL AUTOMOVIL

Comida –que no se eche a perder

Agua embotellada

Señales luminosas

Botiquín de primeros auxilios

Extintor de fuegos

Cobija

Bolsas plásticas que se puedan cerrar

Linternas con baterías

Herramienta y manguera de hule

Medicamentos necesarios

Toallas prehumedecidas

PARA COCINAR

Bolsas plásticas- de varios tamaños que se puedan cerrar

Platos de papel, cubiertos de plástico y toallas de papel

Ollas para cocinar- por los menos dos

Una parilla o un asador; de leña con líquido encendedor o de gas (para uso externo solamente)

CONSEJOS SOBRE EL AGUA

Para purificar el agua, use uno de los siguientes métodos:

- A. Hierva el agua por un minuto, sabiendo que parte del agua se evaporará; deje que el agua se enfríe completamente antes de usar
- B. Añada ocho (8) gotas (o 1/4 de cucharadita) de cloro casero por cada galón de agua clara; dieciséis (16) gotas (o 1/2 cucharadita) por cada galón de agua tibia; mézclela bien y déjala reposar por 30 minutos
- C. También se puede usar una pastilla para purificar el agua siguiendo las instrucciones del fabricante

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

I. VIII. NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES

USE EL “911” SOLAMENTE PARA EMERGENCIAS DE PELIGRO DE VIDA

A. BOMBEROS _____

B. POLICIA: _____

C. MEDICO: _____

D. DOCTOR: _____

E. COMPANIA DE GAS: _____

F. COMPANIA DE ELECTRICIDAD: _____

G. COMPANIA DE AGUA: _____

H. OTRO: _____

IX. PRACTIQUE SU PLAN EN FAMILIA

- A. La práctica les ayudará a sentirse menos desorientados y más organizados en caso de un desastre, aún si éste ocurre a media noche.
- B. Asegúrese de que su familia sepa encontrar los extintores de fuego, las válvulas de gas y agua, y los interruptores automáticos de electricidad.
- C. Actualice su plan familiar de emergencias.
 - a. Verifique todos los números de teléfono y la información personal de todas las personas incluidas en la lista de su plan.
 - b. Imprima copias actualizadas para todos los miembros en su familia y proporcione copias a las escuelas de sus hijos.
- D. En caso de emergencia, usted debe de saber si la escuela de su(s) hijo(s) los mantendrán en la escuela hasta que vaya alguien autorizado a recogerlos.
- E. Averigüe cuales son los requisitos para que la escuela permita que sus hijos sean recogidos por un representante suyo, en caso de que usted no pueda ir personalmente.
- F. Asegúrese de que las escuelas tengan su información actualizada para contactarle y los nombres de las personas autorizadas para recoger a su(s) hijo(s).
- G. Verifique el contenido de sus botiquines de emergencia
 - a. Cambie las baterías de su linterna y radio portátil; reemplace las baterías adicionales.
 - b. Vuelva a surtir sus provisiones en su caja de emergencias. Reponga el agua embotellada, asegúrese de que toda la comida esté aún en condiciones para consumir y que sus medicamentos no hayan pasado la fecha de vencimiento.

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

La Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego

Declaración de Misión:

Coordinar el plan del condado, para responder a un desastre o recuperación de desastres para asegurar comunidades viables y seguras.

La Oficina de Servicios de Emergencia (OES) coordina la respuesta general del Condado a desastres. OES es responsable de notificar a las agencias adecuadas cuando ocurre un desastre; la coordinación de todas las agencias que respondan; el desarrollo de procedimientos para una respuesta y la recuperación de un desastre; al igual que desarrollar y proporcionar materiales de preparación para el público. OES opera el Centro de Operaciones del Área Operacional de Emergencias y también actúa como operador del Consejo Unificado de Desastres (UDC), un acuerdo de poder común entre las 18 ciudades y el Condado de San Diego. El UDC proporciona la coordinación de los programas y planes por todo el condado para asegurar la protección de la vida y la propiedad.

INFORMACION DE EMERGENCIA

Nombre de contacto fuera del área:

Teléfono: _____

Alojamiento Temporal:

Dirección:

Teléfono: _____

INFORMACION DE EMERGENCIA

Nombre de contacto fuera del área:

Teléfono: _____

Alojamiento Temporal:

Dirección:

Teléfono: _____

INFORMACION DE EMERGENCIA

Nombre de contacto fuera del área:

Teléfono: _____

Alojamiento Temporal:

Dirección:

Teléfono: _____

INFORMACION DE EMERGENCIA

Nombre de contacto fuera del área:

Teléfono: _____

Alojamiento Temporal:

Dirección:

Teléfono: _____

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

AVISO:

La información presentada en este folleto se considera ser precisa y de valor práctico para prepararse para un desastre. Sin embargo, no se puede garantizar que la guía presentada pueda proporcionar protección.

El Condado de San Diego, la oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego, la Organización de de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego, el Consejo Unificado de Desastre y cada oficial de las organizaciones, empleados y agentes, no se responsabiliza legalmente por la exactitud, totalidad o practicalidad de ninguna información, producto, o proceso mencionados dentro de esta información, o por cualquier herida o daños que resulten de cualquier desastre o evento que cause el uso o la aplicación de la información, productos o procesos descritos o incluidos dentro de esta información.



Fotos del fondo de la pasta proporcionadas por Robert A. Eplett/OES CA

Tabla de Supervisores del Condado de San Diego

Greg Cox
Distrito 1

Dianne Jacob
Distrito 2

Pam Slater-Price
Distrito 3

Ron Roberts
Distrito 4
Vice Presidente

Bill Horn
Distrito 5
Presidente

5555 Overland Ave, Suite 1911
San Diego, CA 92123
(858) 565-3490
<http://sdcounty.ca.gov/oes>

¡LA PREPARACION EMPIEZA CON USTED!