

Ciudad de Los Ángeles

Guía de preparación para emergencias

Referencia rápida para hogares



ReadyLA.org | RYLAN@lacity.org
(213) 484-4800 | @ReadyLA

1 HAZ TU PLAN

Visita la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California para conocer las amenazas específicas de tu zona:

<http://myhazards.caloes.ca.gov/>

Para desarrollar un plan, reúnete con los miembros de tu hogar y repasa esta lista de comprobación:



PREPARA TU CASA

- **Determina las vías de escape más seguras y accesibles** de tu casa, lugar de trabajo y escuela
- **Identifica lugares de reunión** dentro y fuera de tu vecindario
- **Procura que todos sepan dónde se guardan:**
 - Los extintores,
 - Los kits de emergencia,
 - Los documentos importantes, y
 - Sepan cómo desbloquear puertas/ventanas
- Sepa dónde se encuentran **los servicios públicos** (agua, gas, cuadros eléctricos y el interruptor de la casa) y cómo apagarlos
- **Asegura los muebles pesados** a las paredes para evitar heridas durante un terremoto
- Si vives en un **área propensa a incendios forestales**, es muy importante que creas y mantengas los 200 pies requeridos de Espacio defendible. Para obtener más consejos, visita lafd.org/ready-set-go

HAZ UNA LISTA DE CONTACTOS DE EMERGENCIA

- Inicia un grupo de mensajes de texto y haz algunas cuantas copias físicas para tu automóvil, tu kit "Agarra y Sale" y tu casa.
 - Elige dos contactos que vivan fuera del Estado
- Para aquellos que necesiten apoyo adicional, como personas con discapacidades en el hogar, identifica quién más en su red de apoyo puede ayudarles según sea necesario
- **Si vives o trabajas en la Zona de Desalojo de Tsunamis**, la Ciudad recomienda comprar una radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (en inglés, NOAA) con una función de alerta y Codificación de Mensajes de Área Específica (SAME)

¡ASEGÚRATE DE QUE TUS HIJOS SEPAN ESTAS CUATRO COSAS!

- La dirección de su casa y los números de teléfono de familia
- Los lugares de reunión de la familia
- Cómo y cuándo llamar al 9-1-1
- Qué hacer si comienza a sonar la alarma de humo o la alarma de monóxido de carbono
- Pregunta en la escuela o guardería de tus hijos sobre sus planes de emergencia y evacuación y notifícales quién recogerá a tus hijos en caso de que no puedas

PRACTICA

tu plan anualmente y recuerda revisar regularmente:

- **Kit de emergencia:** Verifica las fechas de expiración de los alimentos y medicamentos y cambia las reservas de agua
- **Lista de contactos** está actualizada

2 ARMA UN KIT DE EMERGENCIA

Mantén kits separados en tu casa, automóvil y lugar de trabajo.

Si es posible, recauda dos semanas de provisiones (¡pero hasta para unos pocos días puede ser de gran ayuda!).



- **Kit de primeros auxilios** - *sepa cómo utilizar los artículos*
- **Dinero en efectivo** - *pequeñas cantidades en billetes y en monedas*
- **Medicamentos** - *conozca las dosis y tenga a mano una prescripción para emergencias*
- **Cualquier equipo médico** que tu familia pueda necesitar, incluyendo:
 - Fuente de alimentación de batería de reserva para los dispositivos médicos.
 - Equipo de reserva (como una silla de ruedas manual) en un lugar accesible cercano



- **Linterna** - *con pilas adicionales*
- **Radio** - *de pilas con pilas adicionales o que funcione con energía solar*
- **Herramientas** - *llave inglesa o martillo para cerrar llaves de paso*



- **Agua** - *1 galón por día por persona, incluye niños y mascotas (para beber y saneamiento)*
- **Comida no perecedera** - *comida rica en nutrientes que cubra las necesidades dietéticas*
- **Abridor de latas manual**



- **Cambio de ropa adicional** - *incluso para climas extremos*
- **Zapatos resistentes** - *cómodos y duraderos*
- **Artículos de tocador** - *productos femeninos, desodorante, cepillo de dientes/dentífrico*
- **Equipos sanitarios de protección personal** - *máscaras, guantes y toallitas desinfectantes*
- **Elementos de cuidado emocional** - *como juegos y libros*
- **Cargadores electrónicos**



KIT AGARRA Y SALE

Ten un bolso listo con los elementos esenciales en caso de que tengas que evacuar rápidamente.

- Artículos sanitarios y de higiene de tamaño de viaje
- Un par extra de anteojos o lentes de contacto
- Silbato para pedir ayuda
- Tapabocas y máscaras para la cara
- Agua o método de purificación del agua
- Alimentos energéticos ricos en proteínas y calorías
- Cambio de ropa adicional
- Cobija
- Cargador de teléfono móvil/ paquete de baterías externas
- Pequeños juegos de entretenimiento y libros
- Fotos de cada miembro de la familia
- Cortaplumas o cuchillo pequeño
- Mapas

2 ARMA UN KIT DE EMERGENCIA

KIT DE DOCUMENTOS IMPORTANTES

- Certificados de nacimiento/muerte/matrimonio
- Pasaportes y documentos de inmigración
- Fotos recientes de tus familiares

- Pólizas de seguros
- Registros de propiedad, como escrituras de propiedad
- Información médica como *historiales médicos, información de prescripción y seguro médico*
- Registros financieros como *declaraciones de impuestos recientes*

- Inventario del hogar:
 - *Para presentar una reclamación por pertenencias perdidas o dañadas durante un desastre, necesitarás documentación previa de propiedad*
 - *Graba en vídeo tus pertenencias*
 - *Revisa la guía de inventario de viviendas del Departamento de seguros de California en insurance.ca.gov*



KIT DE ANIMALES DE SERVICIO Y MASCOTAS

- Provisión de comida y agua para 14 días
- Cobijas/toallas
- Correa, arnés
- Caja de deshechos, bolsas plásticas y pala para recoger
- Jaula de mascotas para transporte fácil
- Etiquetas/chapas de identificación y números de microchip
- Una foto tuya con tu(s) mascota(s) para establecer qué te pertenece en caso de que se separen
- Objetos familiares, juguetes, cama, premios
- Historial médico
- Copias del registro de la mascota y/o papeles de la adopción

Guarda los elementos en un lugar accesible y colócalos en contenedores resistentes que puedan ser acarreados con facilidad.



3 INFÓRMATE

Regístrate para NotifyLA, el sistema de notificación de emergencia de Los Ángeles en:

[NotifyLA.com](https://www.notifyla.com)

Durante emergencias masivas, la Ciudad activará sistemas de alerta y compartirá información vital a través de NotifyLA, estaciones locales de radio y televisión.

Procura comprender las notificaciones de emergencia que puede recibir durante una emergencia:

Aviso de Evacuación o Evacuación Voluntaria

Prepárate para abandonar la zona con tu familia, mascotas y kits de emergencia.

Orden de Evacuación o Evacuación Obligatoria

Una directiva de la policía o de los bomberos para que abandones tu hogar o negocio inmediatamente y no regreses hasta que se levante la orden. El incumplimiento de la evacuación puede poner en peligro las vidas de otros y puede costarte heridas o muerte.

Refugiarte en el Lugar

Entra inmediatamente con tus animales o permanece en tu vehículo.

4 PARTICIPA

Las primeras personas que ayudan a rescatar a otras en caso de emergencia suelen ser tus vecinos y no los socorristas profesionales.

El taller Prepara tu vecindario en Los Ángeles (en inglés, RYLAN) te ayudará a ti y a tus vecinos a crear un Plan de Preparación Vecinal con los pasos a seguir en la primera hora después de un desastre. Esto ayudará a reducir las heridas, proteger la propiedad y, aún más importante, salvar vidas.

Inscríbete en este taller gratuito en [ReadyLA.org](https://www.readyla.org)



El Programa del Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) ofrece un curso de capacitación gratuito sobre preparación para emergencias y técnicas básicas de sobrevivencia.

Para más información, visita [CERT-LA.com](https://www.cert-la.com)



5 DURANTE UNA EMERGENCIA



¡Protégete durante los terremotos!

Si es posible:



¡AGACHATE!



¡CÚBRETE!



¡SUJÉTATE!

En una silla de ruedas:



¡TRABA TUS
RUEDAS!



¡CÚBRETE!



¡SUJÉTATE!

Quédate adentro hasta que los temblores cesen y espere las réplicas (terremotos pequeños y medianos que pueden ocurrir después)

Y si te encuentras:



AFUERA:

Evacúa a una zona despejada y segura, lejos de edificios, líneas eléctricas, letreros, árboles y vehículos. Aléjate de edificios viejos o dañados y de cualquier otra cosa que pueda caerse en un terremoto.



CONDUCIENDO:

Estacionate en un lugar libre y detente. Evita los puentes, los pasos elevados, y los cables de tendido eléctrico. Permanece en el automóvil hasta que los temblores cesen.



EN LA PLAYA:

Evacue inmediatamente hacia un terreno alto y sigue las señales de evacuación por tsunamis.

Visita Earthquakecountry.org para obtener más información.

Considera también la posibilidad de participar anualmente en el mayor simulacro de terremotos del mundo, el "Great ShakeOut" en shakeout.org

5 DURANTE UNA EMERGENCIA



TIRADOR ACTIVO

Un tirador activo es un individuo que está tratando de matar y herir a la gente. En la mayoría de los casos, no hay un patrón o método en la selección de sus víctimas. Lo que sigue es una descripción de los principios de supervivencia Corre, Ocúltate, Pelea:



Corre/Escapa

- Si es posible, ayuda a otros a escapar
- No intentes mover a personas heridas
- Impide que otros entren en una zona donde pueda estar el tirador activo
- Cuando estés a salvo, llama al 9-1-1



Ocúltate

- Cierra la puerta o bloquea la puerta de tu escondite con mesas, sillas o cualquier otra cosa que sirva
- Silencia tu teléfono celular



Pelea

- Pelea como último recurso y sólo cuando tu vida corra en peligro
- Intenta incapacitar al tirador



¿Cómo deberías reaccionar cuando lleguen las fuerzas policiales?

- Permanece tranquilo y sigue las instrucciones
- Mantén las manos libres y visibles
- Evita los movimientos bruscos hacia los policías, tal como señalar con el dedo/gritar

5 DURANTE UNA EMERGENCIA

TSUNAMI

Un tsunami es una enorme ola o varias, usualmente generadas por un terremoto. Todas las zonas bajas de la costa, incluyendo las playas del Puerto de Los Ángeles, Venice y Los Ángeles Oeste están en riesgo.

Es posible que un Tsunami, no de suficiente tiempo para emitir un aviso a través del sistema de alertas de emergencia.



Cuando se emita un aviso de tsunami, o sientas un fuerte temblor en la costa o cerca de ella:

- Evacúa inmediatamente si ya estás dentro de la Zona de Evacuación de Tsunamis
- Agarra tu kit de emergencia
- Muévete hacia el interior, lejos de las áreas costeras bajas siguiendo las rutas de evacuación
- No llames al 9-1-1
- No regreses a casa hasta que las autoridades digan que es seguro hacerlo

Para más información sobre los riesgos de tsunami, visita:
conservation.ca.gov/cgs/tsunami/maps

6 DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

APÁRTATE:

- Mantente alejado de los cables de electricidad caídos.
- NO entres a un edificio con daños. Espera a recibir ayuda y a tener acceso al equipo de seguridad.

SIGUE LA SEGURIDAD PÚBLICA:

- Coopera plenamente con los funcionarios de la seguridad pública; ellos están entrenados para garantizar la seguridad.
- Escucha las estaciones de radio y televisión locales para obtener información actualizada.

CON INCENDIOS:

- Usa un extintor sólo en fuegos PEQUEÑOS (más pequeños que un contenedor de basura).
- En caso de incendios forestales, cierra todas las ventanas para mantener limpio el aire interior.

NOTIFICA A TUS CONTACTOS:

Envía mensajes de texto a tus seres queridos para mantener las líneas telefónicas libres para los equipos de emergencia.

EVITA CONDUCIR:

No uses tu vehículo a menos que haya un aviso de evacuación de emergencia.

EVITA EL GAS:

No trates de volver a prender el piloto del gas a menos que tu línea de provisión de gas haya sido cuidadosamente revisada.

SI TE ORDENAN QUE EVACUES:

- Llévate contigo tus familiares de tu hogar, animales y kits de emergencia
- Si es posible, deja un mensaje en tu hogar indicando a tu familia y a otras personas adónde vas
- No vuelvas a entrar a tu casa hasta que los funcionarios digan que es seguro

SI TE REFUGIAS EN EL LUGAR, AREA SEGURA:

Una vez a salvo, comprueba si hay fugas de gas y agua, y si hay cables eléctricos o líneas de alcantarillado rotos. Si hay daños, desconecta los servicios en la fuente usando una llave inglesa o un martillo.



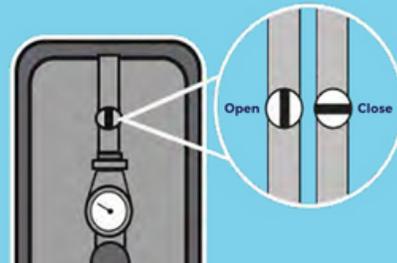
Si has sufrido daños, ten paciencia y espera las autorizaciones pertinentes de las empresas de servicios públicos y las autoridades sanitarias para realizar las reparaciones y restablecer las conexiones.



6 DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

AGUA

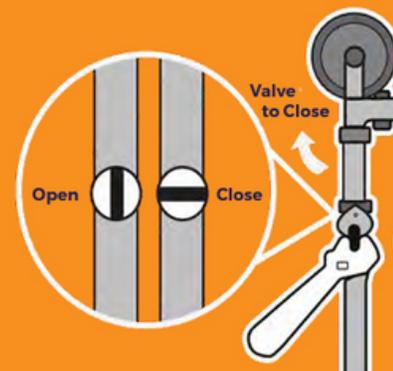
Si las tuberías están dañadas, cierra la válvula principal de agua por donde se alimenta la casa. No tires de la cadena hasta que sepas que las tuberías de aguas residuales están intactas.



GAS

NO cierres la válvula a menos que huelas o escuches una fuga de gas. Si tienes "Gas Natural" (una línea de la calle) la válvula de cierre principal estará ubicada junto a tu medidor.

Las válvulas de cierre cubiertas con pintura deben golpearse suavemente para romper el sello; forzar la válvula puede romperla.



ELECTRICIDAD

NO USES ningún interruptor eléctrico ante una sospecha de pérdida de gas. Cierra PRIMERO los interruptores individuales, luego el disyuntor principal.

FUENTES DE AGUA POTABLE

Como último recurso puedes utilizar agua de las siguientes fuentes:

- Reservas en el **calentador de agua** (apaga, enfria y cuele el agua antes de usar)
- Tu **plomería** (cierra la entrada de agua/válvula de cierre antes de usarla)
- **Cubitos de hielo**

NO:

- Utilices agua del tanque de reserva de tu inodoro
- Bebas agua de piscinas, spas, camas de agua y fuentes similares

PROPORCIONES PARA PURIFICAR EL AGUA CON BLANQUEADOR

1 Cuarto = 4 Gotas

1 Galón = 16 Gotas

Después de añadir el blanqueador, agita o remueve el contenedor de agua. Déjalo reposar durante 30 minutos antes de beber.

Obten ayuda para recuperarte de los Servicios de respuesta ante desastres de emergencia de la Cruz Roja

www.redcross.org/get-help

¿Preguntas?

Contactanos

ReadyLA.org | RYLAN@lacity.org
(213) 484-4800 | @ReadyLA

Este documento fue preparado a través de una beca del FEMA'S Grant Program Directorate, US Department of Homeland Security. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento son los de sus autores y no representan necesariamente posiciones o políticas oficiales del FEMA'S Grant Program Directorate o del US Department of Homeland Security.