

Si Ocorre Un Desastre

Permanezca calmado y sea paciente.

- Accione su plan de emergencia.
- Revise si hay heridos. Proporcione primeros auxilios y llame al 911 solamente si hay emergencias de vida o muerte.
- Siga las indicaciones de los oficiales de emergencia en su localidad.
- Escuche y vea las noticias e instrucciones por el radio y la televisión.
- Abandone el área en caso de que se lo indiquen. Vístase completamente y utilice zapatos cerrados.

Revise los daños de su casa.

- Utilice linternas. No encienda cerillos (fosforos) o velas.
- No encienda los interruptores eléctricos hasta que esté seguro de que no hay ningún daño en la casa.
- Desconecte los servicios básicos de la casa.
- Inspeccione la casa en busca de incendios u otros peligros. Detecte a través de su olfato posibles fugas de gas empezando por el calentador de agua. Si detecta alguna fuga, cierre la válvula del gas, abra las ventanas y saque a todas las personas de su casa inmediatamente.
- Limpie inmediatamente aquellos líquidos inflamables que se hayan derramado en el piso de su casas tales como: gasolina, cloro, medicinas líquidas u otros.

Recuerde lo siguiente...

- Guarde a sus mascotas.
- Llame a su contacto familiar. No use el teléfono a menos que sea una emergencia de vida o muerte.
- Inspeccione a sus vecinos, especialmente aquellos que viven solos o a los ancianos e incapacitados.
- Manténgase fuera del alcance de líneas de alta tensión eléctrica.



La Cruz Roja Americana y el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles desean que todos los individuos y las familias estén preparadas para cualquier tipo de emergencia. Reconocemos que el estar preparado para las emergencias puede salvar muchas vidas y exhortamos a cada uno para que tomen las medidas necesarias indicadas en este folleto en orden de salvaguardar su propia seguridad.



Para obtener información adicional sobre la preparación para emergencias visite el sitio de Internet redcrossLA.org, labt.org o el sitio ladhs.org

Plan de Emergencia

Para personas con incapacidades

Las emergencias pueden pasar en cualquier momento, usualmente sin ninguna advertencia. Algunas emergencias pueden forzar a las personas a evacuar sus casas; otras pueden forzar a comunidades completas a ser evacuadas y otras pueden requerir que la gente permanezca en sus casas por muchos días. Ya sean pequeñas o grandes, las emergencias pueden causar retos especiales para las personas que estén incapacitadas. Si usted o algún ser querido tiene problemas de movilidad y son obligados a abandonar sus casas, o si los servicios básicos tales como el agua, el gas, la electricidad o los teléfonos son suspendidos, ¿Sabría usted, su familia y sus vecinos como asegurar su bienestar?

Las personas incapacitadas y que tienen problemas de movilidad pueden estar bien preparadas para enfrentar las emergencias si se preparan anticipadamente con planes de emergencia y los comparten con las personas más cercanas. Su mejor protección es tener un plan y saber que hacer en caso de alguna emergencia.

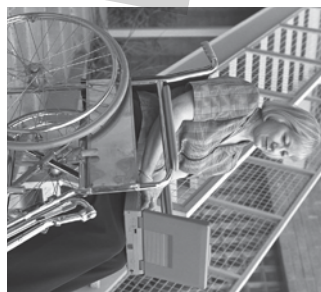


Lista de verificación para emergencias

- Para mayor información acerca de los planes de emergencia para personas incapacitadas, consulte al departamento de bomberos o casa municipal de su localidad.
- Sepa que hacer en caso de que se corte la energía eléctrica o en el caso de que usted esté herido. Conozca como conectar o prender un sistema auxiliar de energía necesario para el funcionamiento de equipo médico.
- Si usted o alguien en su casa utiliza una silla de ruedas o equipo de movilidad, tenga disponible más de una salida de su casa que sea accesible con silla de ruedas en caso de que la salida principal este bloqueada en un desastre.
- Eduque a aquellas personas que podrían ayudarlo a operar el equipo necesario en caso de una emergencia.
- Coordine con un pariente y/o vecino para que en caso de una emergencia él o ella puedan ayudarlo.
- Aprenda como y donde se apagan el agua, el gas y la electricidad.
- Tenga en consideración la obtención de un sistema de alerta médica, lo cual le permitirá llamarlos si usted esta inmovilizado en una emergencia.
- Mantenga sus documentos de familia en un recipiente cerrado a prueba de agua.
- Hable sobre los tipos de emergencia que podrían suceder en su área. Dialogue sobre lo que se haría en cada situación.
- Determine las rutas de escape desde su casa, utilizando el plano de distribución de su casa. Determine dos salidas de emergencia por cada habitación.
- Conozca cuales son las sirenas de emergencia o de alarma utilizadas en su comunidad. Reconozca el sonido de estas y que debe de hacer cuando las escuche. Que señales visuales están disponibles si usted padece de sordera
- Escoja dos lugares para reunirse:
 1. Inmediatamente afuera de su casa en el caso de una emergencia repentina, como por ejemplo, un incendio.
 2. Un lugar en su comunidad en caso de que usted no pueda regresar a su hogar.
- Todas las personas deben de saber los números y direcciones de emergencia.
- Pídale a un familiar o amigo que sea su contacto para la familia. Esta persona debe de vivir fuera del estado.
- Generalmente es más fácil hacer llamadas de larga distancia después de un desastre. Lo miembros de la familia deben de llamar a la persona designada como contacto para la familia que vive fuera del estado y notificarle como se encuentran los miembros de la familia; para esto es necesario que todos lo miembros de su familia conozcan el número telefónico de esta persona.
- Infórmese acerca de los lugares que cuidan a las mascotas durante y después de un desastre. Las mascotas no son permitidas en los albergues o en algunos hoteles en caso de emergencias. Comuníquese con la oficina de protección de animales para obtener más información. Planifique como va a cuidar usted a sus animales en caso de emergencias. Animales de servicio son permitidos en los refugios.
- Entérese acerca de los planes de emergencia en donde usted trabaja, en la escuela de sus niños o en los centros de cuidado de niños o en los lugares donde su familia suele pasar el tiempo. Asegúrese de que todos los miembros de su familia conozcan estos planes.

Plan de Emergencia

Para personas con incapacidades



Prepare un Botiquín de Emergencia

Los artículos necesarios para el botiquín incluyen por lo menos una provisión de comida y agua para tres días por cada persona, artículos de primeros auxilios, ropa personal y de cama, herramientas y suministros de emergencia y personales.

Revise su botiquín cada seis meses y reemplace la comida, el agua y aquellos artículos necesarios de acuerdo a las necesidades cambiantes de su familia.

Lista de verificación: Movilidad e incapacidad

- Silla de ruedas extra, baterías extra para equipos de audio, oxígeno, medicamentos, catéteres, alimentos y agua para animales y otros equipos especiales que usted pueda necesitar.
- Un listado de los números de serie y tipo de equipo médico, por ejemplo: marcapasos.
- Almacene equipo auxiliar tal como una silla de rueda manual, en la casa de un vecino, en la escuela, o en el lugar de su trabajo.

Agua

- Almacene un galón de agua por persona (por mascota) por día. Almacene el agua en contenedores plásticos, por ejemplo, en botellas plásticas. Evite utilizar botellas o recipientes de vidrio los cuales se pueden romper.

Alimentos

Seleccione alimentos que no requieren de refrigeración, de preparación o de cocinarlos y que utilizan poca o ninguna cantidad de agua.

- Carnes enlatadas listas para comer, frutas, vegetales, jugos enlatados, leche, sopas, alimentos altos en energía tales como mantequilla de maní, mermeladas, barras de granola, galletas, etc.
- Comida para infantes, para personas ancianas o personas con dietas especiales, dulces, galletas, etc.

Botiquín de Primeros Auxilios

Organice un botiquín de primeros auxilios para su casa y uno para su automóvil.

- Vendas adhesivas esterilizadas de diferente tamaño, gasas esterilizadas de dos pulgadas (4-6), gasas esterilizadas de cuatro pulgadas (4-6), venda adhesiva hipoalérgica, curitas triangulares (3), vendas esterilizadas de dos y tres pulgadas (3 rollos de cada una), tijeras, pinzas, agujas, toallas húmedas, antisépticos, termómetro, abate lengua (2), gelatina de petrolato u otro lubricante, seguros de diferente tamaño, elementos de limpieza y jabón, guantes de látex (2 pares) y cremas bloqueadoras de sol.

Herramientas y suministros

- Cubiertos, tazas, platos, radios operados manualmente, solares o por baterías; baterías adicionales y linternas, un abridor de latas manual, un silbato, láminas plásticas, cinta aislante, mapas, guantes, cangrejo para cerrar la llave del gas y del agua, una palanca de hierro, jabón, gelatina antibacteriana, papel de baño, suministros femeninos, artículos de higiene personal tales como: cepillo de dientes y hilo dental; bolsas de basura plásticas, cloro, dinero en efectivo de baja denominación y en monedas (Si no hay energía eléctrica usted no podrá utilizar su tarjeta de crédito o ATM).

Ropa de cama

- Sábanas o bolsas de dormir.



Examine sus alarmas de detección de humo y cambie las baterías por lo menos una vez al año.



- No sobrecargue los tomacorrientes.
- Instale detectores de humo, especialmente cerca de los dormitorios. Limpie y examine estas alarmas una vez al mes. Cambie las baterías por lo menos una vez al año.
- Mantenga un silbato en cada dormitorio para despertar a la familia en caso de un incendio.
- Obtenga un extinguidor de fuego de tipo A-B-C.
- Tenga una escalera enrollable en cada piso superior de la casa.
- Considere instalar irrigadores de agua dentro de su casa.

Llene, copie y distribuya a todos los miembros de su familia

Lugar de reunión en caso de emergencia (afuera de la casa)

Lugar de reunión (afuera de su comunidad)

Teléfono: _____

Dirección _____

Contacto familiar: _____

Teléfono (Día) _____

Teléfono (Noche) _____

Crear un Plan de Escape

En caso de un incendio o de alguna otra emergencia, usted podría necesitar el abandonar inmediatamente su casa, apartamento o casa rodante. Usted debe de estar listo para salir rápidamente de su casa.

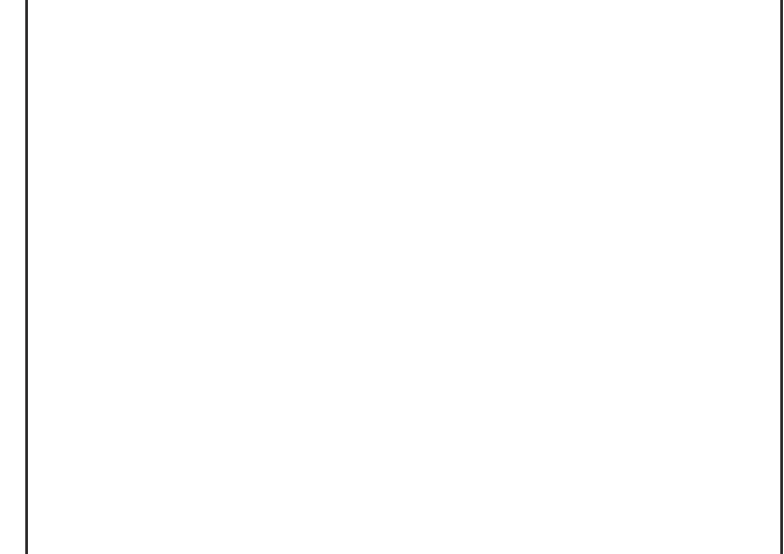
Desarrolle un plan de escape a través de dibujar el plano de su casa. Indique el lugar de los suministros de emergencia (el botiquín de emergencia), el extinguidor de fuego, los detectores de humo, las escaleras enrollables, los botiquines de primeros auxilios y los lugares para el cierre de los servicios básicos de la casa (agua, luz, etc.).

Si alguien en su casa utiliza una silla de ruedas, o algún otro equipo de movilidad asegúrese de que haya más de una salida de emergencia en caso de que la salida primaria este bloqueada en un desastre.

Utilice un lapicero de color para delinear la ruta de dos salidas en cada habitación. Marque un lugar afuera de su casa en donde se tendrán que reunir todos los miembros de su familia.

Practique ensayos de evacuación de emergencia por lo menos dos veces

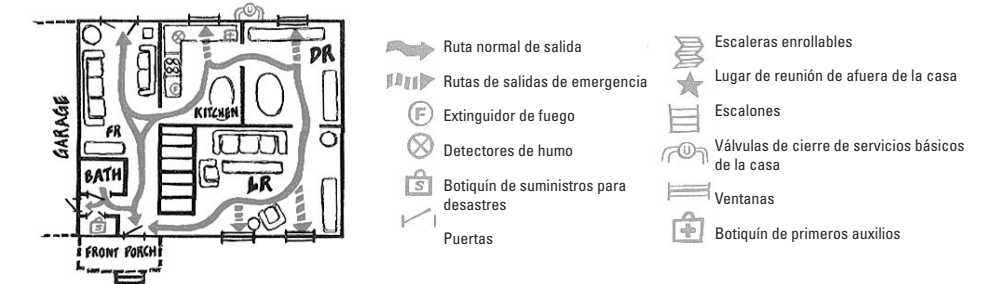
Plano de la casa



Utilice el espacio a su mano izquierda para dibujar el plano de su casa.

Utilice una segundo hoja si su casa de dos pisos.

Ejemplo de un plano de una casa.



Detección de peligros

En caso de un desastre, los artículos comunes en la casa pueden causar heridas y daños. Cualquier cosa que se pueda mover, caer, quebrar o causar un incendio es un peligro potencial.

- Mantenga la válvula de cierre del equipo de oxígeno cerca de su cama o de su silla, de tal forma que este a mano.
- Repare todas las conexiones defectuosas de gas o eléctricas.
- Asegure los gabinetes.
- Coloque los artículos pesados y grandes en los gabinetes inferiores.
- Asegure las lámparas que se encuentran en lugares superiores.
- Asegure el calentador de agua. Colóquele faja de seguridad sujetados a la pared.
- Repare las grietas en los cielos falsos o en los cimientos de la casa.
- Almacene los pesticidas, los herbicidas y los productos inflamables en un lugar apartado y lejos del calor.
- Deposite en botes de metal los trapos que contienen ceras y aceite que serán eliminados.
- Limpie y repare las chimeneas y sus conductos, así como los conductos de ventilación y de gas.



No cuelgue cuadros o espejos arriba de su cama.