

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

Reuniones Familiares

Por lo menos una vez al año, organice una reunión con su familia para discutir y actualizar su plan de desastres. Determine las formas de capacitación, equipo y provisiones adicionales que serán necesarias para satisfacer a las necesidades de su familia. ¡Practique! Realizar simulacros ocasionales puede mejorar su tiempo de reacción y evitar el pánico en caso de una emergencia verdadera.

- A.** Aprenda cómo y dónde se desconectan los servicios públicos y utilidades de su hogar:

Ubicación de la Válvula Principal de Agua: _____

Ubicación de la Válvula de Gas*: _____

Ubicación de la Llave de Mano (Llave Inglesa): _____

Ubicación del Apagado Manual de la Puerta de Garaje: _____

Ubicación de Otros Servicios Básicos: _____

*No apague el gas a menos que huela a gas y piense que existe una fuga.

- B.** En una hoja de papel separada, dibuje un plano de su hogar, indicando la ubicación de las puertas y las ventanas de salida, las válvulas de apagado de los servicios públicos, su botiquín de primeros auxilios y los suministros de emergencia. Asegure que TODOS los miembros de su familia y su hogar conocen bien el plano. Muéstrelo a las niñas y a los huéspedes cuando vaya a salir.

- C.** Puntos de encuentro: Establezca dos lugares donde usted y su familia puedan reunirse después de una emergencia. Uno inmediatamente fuera de su casa, por ejemplo, el buzón de su vecino o el parque del vecindario, Y otro lugar fuera de su vecindario o área local, en caso de que no pueda volver a su casa.

Punto de encuentro cerca de su casa: _____

Punto de encuentro fuera de su vecindario: _____

- D.** Contacto Fuera del Estado: Nombre y número de teléfono de una persona que viva fuera del estado a quien los miembros de su familia puedan llamar e informar de su ubicación y condición. ¡Todos deben aprenderse este número!

Nombre: _____

Dirección: _____ Teléfono: () _____

- E.** ¿Cuál es el plan de desastres de la escuela de sus hijos?

Los formularios de consentimiento informado (médica) de sus hijos: ¿Están completos y actualizados? _____

¿Dónde están guardados? _____

- F.** Prepare un Botiquín de Suministros de Emergencia Casero. Guárdelo en un lugar conveniente y accesible. Consulte la Sección VII para más información sobre qué artículos deba incluir en su botiquín de suministros de emergencia casero.

Ubicación del Botiquín de Suministros de Emergencia Casero: _____



Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

II. CAPACITACIÓN

- A. Aprenda como protegerse de objetos que caen, el humo, el fuego, los vapores tóxicos, etc.
- B. Aprenda los Primeros Auxilios/Resucitación Cardiopulmonar (RCP)

Persona(s) con capacitación:

Nombre: _____ Fecha de Expiración de la Capacitación: _____

Nombre: _____ Fecha de Expiración de la Capacitación: _____

III. ANTES DE UN DESASTRE

Hay varios tipos de desastres, tales como terremotos, incendios, inundaciones, accidentes de avión, derrames de sustancias tóxicas y explosiones, que rara vez dan algún aviso y que pueden ser devastadores para sus víctimas. Aunque esta guía tiene la preparación para los terremotos como objetivo principal, los pasos que tome ahora ayudarán a su familia a prepararse para cualquier tipo de desastre que pueda afectar a su comunidad. Para más información sobre la preparación para desastres para su hogar, escuela y negocio, visite www.ListoSanDiego.org.

- A. Registre su teléfono celular, teléfono de Voz sobre Protocolo de Internet (VoIP, por sus siglas en inglés) y dirección de correo electrónico con AlertSanDiego*. **Las líneas de teléfono fijo, tanto públicas como privadas, ya están registradas. El registrarse hace más probable que reciba avisos cuando ocurra una emergencia. El proceso de registro es rápido y sencillo.**

**AlertSanDiego también está disponible en formatos accesibles tal como la Lengua de Señas Americano (ASL, por sus siglas en inglés)*

- B. Descargue la aplicación **SD Emergency App** para dispositivos móviles de Android y iOS.
- C. Inspeccione su hogar. Identifique los peligros y las rutas de evacuación.
- D. Asegure el calentador de agua y los muebles altos o pesados a la pared con pernos de fijación.
- E. Coloque los objetos pesados en los estantes más bajos.
- F. Instale pasadores, pestillos y otros dispositivos de cierre en las puertas de las estanterías.
- G. Coloque apoyos firmes y conexiones flexibles en los aparatos de gas.
- H. Retire o aisle y asegure todos los materiales inflamables.
- I. Revise y practique este plan.



San Diego County

SD Emergency:
La App Esencial Para
Estar Preparado

Con la aplicación de SD Emergency, las herramientas que necesita para planear, preparar, y responder en caso de emergencia están a su alcance.

Disponible en el **App Store** ANDROID APP ON **Google play**

IV. DURANTE UN TERREMOTO

- A. Si se encuentra en el interior de una casa o edificio, **QUÉDESE AHÍ**. Aléjese de las ventanas, libreros y estanterías altas o colgantes. Colóquese bajo una mesa o escritorio robusto y permanezca ahí. Prepárese para moverse con el mueble y **MANTÉNGASE** en su lugar hasta que el movimiento cese y sea seguro reubicarse. Si no hay un escritorio o mesa donde pueda esconderse, apóyese en una esquina interior. Esté atento a los objetos que caen, vuelan y se deslizan y tenga cuidado especialmente cerca de las ventanas, ya que pueden quebrarse durante un terremoto.

NOTA: Si se encuentra en una vivienda móvil que descansa sobre un bastidor de suspensión en forma de A, colóquese sobre la cama o sofá y cubra su cabeza y cara. Si la vivienda móvil se sale de los soportes, podrían penetrar el piso y causar lesiones.

- B. Si se encuentra al aire libre, muévase a una zona abierta y alejada de edificios, árboles, postes de electricidad, paredes de ladrillos o bloques y otros objetos que puedan caerse.
- C. Si está dentro de su automóvil, detenga el vehículo y quédese en su interior hasta que cese el temblor. Evite detenerse cerca de árboles o cables eléctricos situados sobre o bajo pasos superiores o puentes.

¡LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED! 

Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

- D.** Si se encuentra en un edificio de varios pisos, colóquese debajo de un escritorio y agarrase a él, o agáchese junto a una pared interior hasta que el movimiento cese. **NO USE EL ELEVADOR PARA EVACUAR.** Use las escaleras.
- E.** Si se encuentra dentro de una tienda, colóquese debajo de una mesa u objeto fijo. Evite pararse bajo algo que pueda caerse. **NO CORRA HACIA LA SALIDA.** Elija su forma de salida cuidadosamente cuando cese el temblor.

V. SI TIENE QUE EVACUAR

- A.** No olvide llevar:
 - Medicamentos y un botiquín de primeros auxilios
 - Linterna, radio y pilas
 - Documentos importantes y dinero en efectivo
 - Cobijas y ropa extra
 - Artículos de higiene personal
 - Cualquier artículo adicional que crea que sea necesario (por ejemplo: fotos, reliquias familiares, joyas, etc.)
- B.** Haga preparativos para las mascotas. No olvide comida, medicamentos, registro de vacunas, y otros artículos importantes.

VI. DESPUÉS DE UN DESASTRE

- A.** Póngase zapatos resistentes inmediatamente para evitar heridas que puedan ocurrir al pisar vidrios.
 - B.** Encuentra un aparato de luz, como una linterna, si es necesario.
 - C.** Revise si tiene heridas y aplique primeros auxilios.
 - D.** Revise si hay incendios o si hay un riesgo de incendio.
 - Use su olfato para detectar fugas de gas, empezando con el calentador de agua. Si huele gas, o escucha un sonido silbante o sospecha que hay alguna fuga, cierre la válvula principal del gas, abra las ventanas y cuidadosamente abandone la vivienda. **NO ENCIENDA O APAGUE LAS LUCES. NO ENCIENDA CERILLOS.**
- NOTA:** No apague el gas a menos que sospeche que existe una fuga. Solamente la compañía de gas puede restaurar el servicio.
- Si es necesario, apague el sistema eléctrico en el interruptor principal o en la caja de fusibles.
 - E.** Verifique que sus vecinos estén bien.
 - F.** Visite www.SDCountyEmergency.com/es-us/ o la aplicación de **SD Emergency** para actualizaciones, ubicaciones de albergues, mapas interactivos con información sobre el desastre (por ejemplo: áreas de evacuación y perímetros de peligro), comunicación oficial en las redes sociales, e información crítica adicional.
 - G.** Esté atento por los avisos de alerta usando un radio de pilas. La estación de radio principal para el Sistema de Alerta de Emergencias para el Condado de San Diego es KOGO en AM 600. La estación secundaria es KLSD en AM 1360.
 - H.** No use el teléfono excepto en caso de emergencia. Solamente llame al 9-1-1 si tiene alguna emergencia de riesgo vital. Tenga un teléfono análogo de conexión en caso de que no haya electricidad, pero las líneas telefónicas sigan funcionando.
 - I.** Para información general y actualizada sobre el desastre, o para oportunidades de voluntariado, llame al 2-1-1.
 - J.** No toque los cables eléctricos caídos u objetos que estén en contacto con ellos. No se pare en agua cerca de cables eléctricos caídos.
 - K.** Remueva los escombros caídos que puedan causar daños corporales.
 - L.** Evalúe su vivienda, el techo y la chimenea para ver si tienen daños.
 - M.** Esté preparado para temblores secundarios (réplicas).
 - N.** Abra armarios y alacenas con cuidado ya que algunos objetos pueden haberse caído o cambiado de lugar.
 - O.** Coopere con los funcionarios de seguridad pública.

¡LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!



Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

P. Esté preparado para evacuar cuando/si es necesario.

Q. ¡NO SALGA A VER EL DAÑO!

VII. SUMINISTROS DE EMERGENCIA DEL HOGAR

Esta lista contiene artículos normalmente presentes en su hogar. Se recomienda que estén organizados y guardados juntos para accederlos fácilmente durante una emergencia. Sus suministros de emergencia deberían ser suficientes para alimentar a usted, su familia y a sus mascotas durante un **mínimo de 72 horas**. Se recomienda contar con una provisión de dos (2) semanas de medicamentos con receta y de venta libre.

Suministros Básicos

- Agua* – por lo menos un galón por persona por día
- Alimentos no perecederos*
- Manual y botiquín de primeros auxilios
- Abrelatas – no eléctrico
- Reloj o despertador – no eléctricos
- Teléfono análogo de conexión
- Efectivo
- Documentos importantes
- Actividades y artículos de entretenimiento para adultos (Ej. baraja de cartas) y para niños (Ej. libros para colorear y ceras)
- Cobijas o bolsas para dormir para cada miembro de la familia
- Radio – portátil con pilas de repuesto
- Medicamentos de receta y venta libre*
- Equipo adicional – gafas, dentaduras, audífonos
- Linterna – con pilas y bombilla de repuesto
- Silbato
- Mascarilla contra polvo
- Extinguidor de incendios – multipropósito con la etiqueta “ABC”

*Renueve alimentos, agua y medicamentos según corresponda. No olvide tomar en cuenta a los miembros de su hogar con necesidades especiales: niños e infantes, adultos mayores, discapacitados, alérgicos. Evite los alimentos salados ya que le darán más sed.

Consejos para el agua

La mejor opción es guardar agua potable antes de un desastre en recipientes apropiados. Si agua purificada no está disponible, hierva el agua por un minuto en completo, tomando en cuenta que parte del agua se evaporará. Deje que el agua se enfríe completamente antes de usarla.

Productos de Higiene

- Bolsas de plástico grandes para basura, sanidad e higiene y protección
- Toallitas húmedas
- Jabón para manos y detergente líquido
- Champú
- Pasta y cepillo de dientes
- Artículos de higiene femenina
- Artículos para bebés
- Papel higiénico y toallas de papel
- Desodorante

Cocina

- Bolsas plásticas - de varios tamaños, capaz de ser selladas
- Platos de papel, cubiertos de plástico, toallas de papel
- Recipientes (para cocinar) - al menos dos
- Barbacoa o parrilla a gas; de carbón y encendedor o de propano (**sólo para uso exterior**), horno Sterno®

¡LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!



Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

Seguridad

- Cuchillo, navaja y herramienta multipropósito
- Ropa – Cambio de ropa para cada miembro de la familia
- Guantes resistentes para cada adulto
- Zapatos resistentes para cada miembro de la familia

(Preferiblemente pantalones largos y camisas de manga larga para protegerse)

Mascotas

- Jaula de transporte
- Comida
- Medicamentos
- Documentos importantes como registros de vacunas e información de licencia
- Collar con placa de identificación y arnés o correa
- Agua
- Artículos de higiene – arena y caja de arena si corresponde

Equipo de Supervivencia para el automóvil

- Alimentos no perecibles
- Destello/cohete de señales
- Agua embotellada
- Botiquín de primeros auxilios y manual
- Extinguidor de incendios
- Cobija
- Bolsas plásticas que se pueden cerrar
- Linterna con pilas
- Herramientas y manguera
- Medicamentos importantes
- Toallitas húmedas y pañuelos de papel
- Ropa adicional

VIII. NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

LLAME AL “9-1-1” SOLAMENTE EN CASO DE EMERGENCIA DE RIESGO VITAL

DEPARTAMENTO DE BOMBEROS, NO EMERGENCIAS: _____

AGENCIA DE POLICÍA, NO EMERGENCIAS: _____

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA: _____

COMPAÑÍA DE GAS: _____

COMPAÑÍA DE ELECTRICIDAD: _____

COMPAÑÍA DE AGUA: _____

CONTACTO FUERA DEL ESTADO: _____

CENTRO PARA EL CONTROL DE INTOXICACIONES: 1-800-222-1222

OTROS: _____

¡LA PREPARACIÓN COMIENZA CON USTED!



Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

IX. ENSAYE EL PLAN CON SU FAMILIA

- A.** La práctica ayuda a la gente a sentirse menos desorientada y mejor organizada en caso de un desastre.
- B.** Asegure que su familia sabe donde encontrar los extinguidores de incendios, las válvulas de gas y agua, y el interruptor principal.
- C.** Actualice su Plan de Desastres Familiar cada año.
- Verifique los números de teléfono e información personal de todas las personas incluidas en el plan.
 - Imprima copias actualizadas para todos los miembros de su familia.
- D.** En caso de emergencia, debería conocer el plan de desastres de la escuela de sus hijos.
- Determine lo que se requiere para que sus hijos puedan ser recogidos y protegidos por sus representantes legales en caso de que usted no pueda llegar allí.
 - Asegure que la escuela conoce su información de contacto actual y los nombres de las personas autorizadas para recoger a su hijo.
- E.** Revise el contenido de sus botiquines de emergencias.
- Cambie las pilas de las linternas y radio portátil; reemplace las pilas de repuesto.
 - Rellene sus botiquines de emergencia. Reemplace el agua embotellada; asegure que los alimentos aún se pueden comer y que los medicamentos no han caducados.

Cada miembro de la familia debe llevar consigo una copia de esta información importante:

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: _____

Teléfono: _____

Punto de Encuentro en el Vecindario:

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

Llame al 2-1-1 para información adicional sobre albergues, el cierre de carreteras, áreas afectadas, y programas de recuperación.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: _____

Teléfono: _____

Punto de Encuentro en el Vecindario:

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

Llame al 2-1-1 para información adicional sobre albergues, el cierre de carreteras, áreas afectadas, y programas de recuperación.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: _____

Teléfono: _____

Punto de Encuentro en el Vecindario:

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

Llame al 2-1-1 para información adicional sobre albergues, el cierre de carreteras, áreas afectadas, y programas de recuperación.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIAS

Contacto Fuera del Estado

Nombre: _____

Teléfono: _____

Punto de Encuentro en el Vecindario:

Punto de Encuentro Fuera del Vecindario:

Llame al 2-1-1 para información adicional sobre albergues, el cierre de carreteras, áreas afectadas, y programas de recuperación.



Plan Familiar de Desastres y Guía de Supervivencia Personal

AVISO:

La información presentada en este folleto 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 Emergencias del Condado de San Diego, la Organización de Servicios de Emergencias Unificados 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.



Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego

Teléfono: (858) 565-3490

Sitio Web: www.ListoSanDiego.org

Fotografías de fondo de la cubierta proporcionadas por Robert A. Eplett/Cal-EMA

Este Documento fue preparado gracias a una subvención de Directorio de Programas de Subvenciones de FEMA, El 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 políticas oficiales del Directorio de Programas de Subvenciones del FEMA o del Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU.