CALIFORNIANS PROUD TO Bear Responsibility FOR OUR STATE

TODOS SUS FAMILIARES DEBEN LLEVAR ESTA TARJETA:

PLAN FAMILIAR PARA DESASTRES

Teléfono de la Oficina de Servicios de Emergencia local

_____

Lugar de reunión de emergencia (fuera de su hogar)

_____

Lugar de reunión (fuera de su vecindario)

_____

Teléfono _____

Dirección _____

_____

Contacto de la familia (nombre)_____

Teléfono (durante el día)_____

Teléfono (durante la noche)_____

Si desea obtener más información, visite:

Governor's Office of Emergency Services
(Oficina del Gobernador de Servicios de Emergencia)
www.oes.ca.gov

California Service Corps
www.csc.ca.gov

American Red Cross (Cruz Roja Americana)
www.redcross.org

Fire Safe Council
(Consejo de Seguridad de Incendios)
www.firesafecouncil.org

CALIFORNIANS PROUD TO Bear Responsibility FOR OUR STATE

CALIFORNIA SERVICE CORPS

American Red Cross

FireSafe COUNCIL

CALIFORNIA STATE ALLIANCE

SAFEWAY

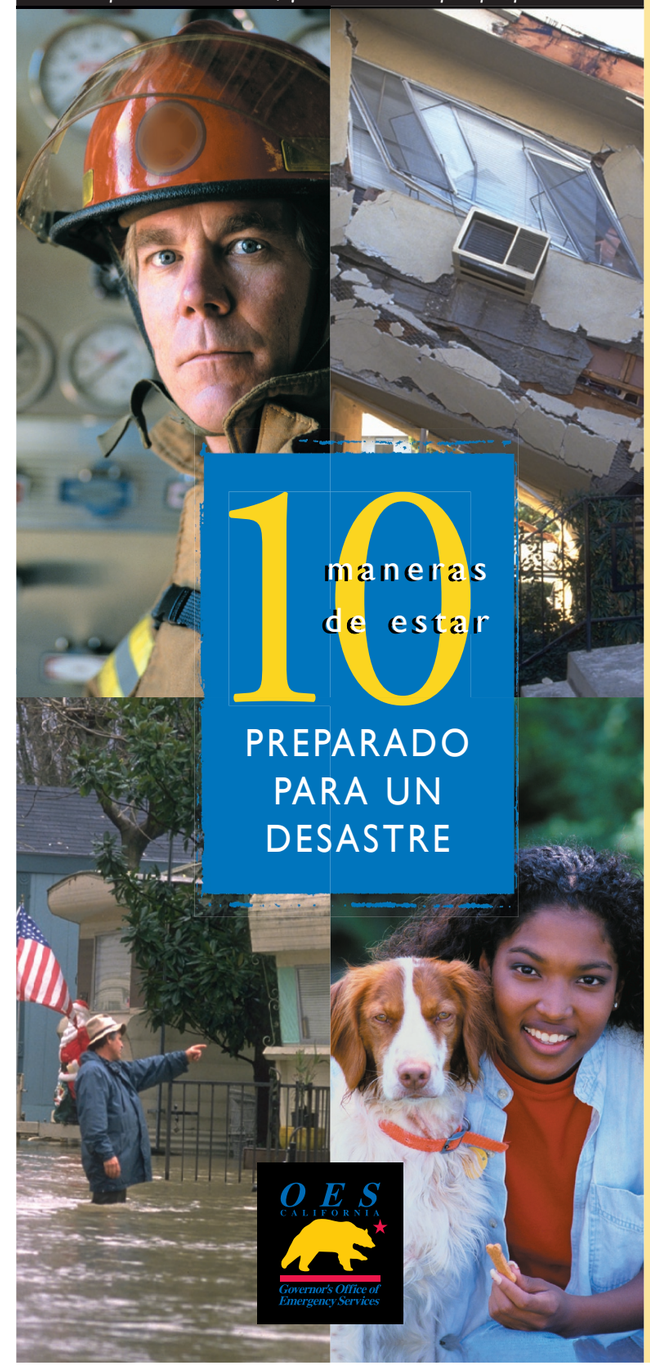
VONS

SBC

UNION LABEL

Spanish

¡Californianos: Somos inteligentes y responsables.
Y para estar listos, ¡nos tenemos que preparar!



La primera dama de California, María Schriver

Cuando ocurra un desastre, ¿estará listo? ¿Sabe lo que tiene que hacer? ¿Tiene un plan? Los bomberos, la policía y los servicios médicos de emergencia pueden demorar en responder. Tiene que aprender qué hacer, tener un plan y estar preparado para cuidarse a sí mismo, a su familia y a sus comunidades.

En California, ya sea si son incendios forestales, terremotos o tormentas de invierno, no es cuestión de si ocurrirá un desastre, sino cuándo. En el Estado Dorado ocurren desastres naturales y ciertamente no somas inmunes a un ataque terrorista.

Usted necesita estar listo. Cuando usted está listo, también lo está California. Gracias por hacer su parte.

Maria Shriver

TOME MEDIDAS HOY MISMO y asuma responsabilidad de la estar preparado

1 IDENTIFIQUE SU RIESGO

¿Cuáles son los peligros donde vive y trabaja? Averigüe qué desastres naturales o causados por la mano del hombre representan un riesgo para usted. ¿Vive o trabaja en una planicie de inundación, cerca de una gran falla de terremotos o en un lugar con un alto grado de peligro de incendio? ¿Está preparado para un desastre inesperado causado por la mano del hombre que pueda ocurrir en cualquier momento? ¿Tienen su vecindario o su comunidad un plan de acción para cuando ocurra un desastre?

- Obtenga el teléfono de la Oficina de Servicios de Emergencia (OES, por sus siglas en inglés) local o póngase en contacto con la sucursal local de la Cruz Roja Americana y obtenga información.
- Pregunte a su compañía de seguros si su hogar está en una zona de alto riesgo de incendios, inundaciones o terremotos. Verifique anualmente que su seguro esté al día.

2 HAGA UN PLAN DE ACCIÓN FAMILIAR PARA DESASTRES

Su familia necesita tener un plan que indique a todos:

Dónde reunirse si tienen que evacuar la casa. Designe un lugar de reunión fuera de su hogar al que puedan ir los familiares. Tenga un segundo lugar de reunión en su vecindario, en caso de que el primer lugar de reunión sea inaccesible. Verifique que las escuelas de sus hijos y las personas a cargo de cuidarlos tengan un plan de acción para desastres y que tengan una "práctica de desastre" anual con los padres para garantizar la seguridad de sus hijos. Llame a la oficina OES local para enterarse de cuáles son los lugares de reunión sugeridos en su comunidad.

Un amigo en otro estado que puede ser su "contacto familiar" para que todos lo llamen: a menudo después de un desastre es más fácil llamar a larga distancia.

Cómo obtener información importante en su comunidad y cómo comunicarse con sus familiares si se separan.

Para estar completamente informado:

- *Sepa cuál es la estación de radio de alerta de emergencia. Tenga un radio portátil con pilas adicionales para que su familia tenga acceso a información importante sobre los esfuerzos de rescate cuando hay una emergencia en su comunidad.*
- *Tenga un teléfono de tonos que no requiera un enchufe de electricidad. Incluya el cable para enchufar el teléfono en un enchufe telefónico de su hogar. Después de un desastre es posible que los teléfonos celulares e inalámbricos no funcionen. Si puede, use su teléfono de tonos para llamar a su contacto familiar en otro estado. Trate de ser breve y conciso al ponerse en contacto con sus familiares o con su contacto fuera del estado. Las líneas telefónicas son medios de comunicación valiosos para los equipos de reacción a emergencias.*
- *Si está en su carro, encuentre un lugar seguro para parar y permanezca en su carro. Prenda el radio del carro para obtener información importante sobre dónde ir y qué hacer.*

Cómo ocuparse de las mascotas de su familia. Almacene comida y agua para ellos con las demás cosas que tenga para desastres, mantenga las medallas de identificación de sus mascotas al día y llame a la oficina OES local para obtener información sobre cómo y cuándo puede albergar temporalmente a sus mascotas durante y después de un desastre.

3 PRACTIQUE SU PLAN DE ACCIÓN PARA CUANDO OCURRA UN DESASTRE

Después de haberse sentado con su familia y escrito su plan, practíquenlo. Primero, pida a todos los familiares que se reúnan en un lugar designado fuera de su casa, como lo harían después de un incendio o después de que terminen los temblores. Sepan cómo responder a todos los tipos de desastres, ya sea si se deben quedar adentro o si hay que evacuar el vecindario en carro. Si su familia necesita evacuar la zona, conozca los procedimientos correctos de evacuación y las rutas determinadas por la oficina OES local.

4 PREPARE SUMINISTROS PARA DESASTRES EN SU HOGAR Y EN SU CARRO

Si está varado en su carro o tiene que ser autosuficiente en su hogar hasta que llegue ayuda, tiene que tener a la mano los suministros esenciales. Almacene los suministros para desastres que tiene en su hogar en recipientes que se puedan llevar o mover con facilidad, como mochilas, bolsas de plástico o botes de basura con ruedas. Tenga en su carro suministros similares, pero en menor cantidad.

Tenga preparados los siguientes suministros:

- Alimentos no perecederos y enlatados, así como agua para todos los familiares para 3 días. Reemplace el agua cada seis meses. No olvide reabastecer los alimentos.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Linterna a pilas y radio portátil con pilas adicionales. Reemplace las pilas regularmente.
- Muda de ropa y calzado y una cobija o bolsa de dormir para cada miembro de la familia.
- Un juego adicional de llaves del carro, una tarjeta de crédito y dinero en efectivo.
- Medicamentos adicionales.
- Artículos de aseo, como jabón, artículos de limpieza, champú, papel higiénico, etc.
- Si usa anteojos para corregir la vista, tenga un par adicional.

- Mantenga los documentos familiares importantes en un recipiente a prueba de agua.

5 PREPARE A SUS HIJOS

Hable con sus hijos sobre los posibles riesgos y lo que hará su familia si ocurre un desastre. Practique su plan de acción familiar para desastres cada seis meses. Haga que sus hijos ayuden a escribir el plan familiar, a preparar los suministros para desastres y que dirijan las prácticas. Cuánto mejor informados estén los niños y más participen en la planificación de un desastre, más sabrán cómo responder.

6 NO SE OLVIDE DE LOS QUE TIENEN NECESIDADES ESPECIALES

No se debe olvidar a los bebés, los ancianos y los que tienen necesidades especiales. Tenga artículos para su bebé en sus suministros para desastres. Tenga también medicamentos, tanque de oxígeno u otros suministros médicos que puedan necesitar los ancianos o las personas con discapacidades. Tenga suficientes suministros para necesidades especiales para al menos 3 días. Si tiene un familiar que viva en un hogar o institución de ancianos, verifique que tengan un plan de acción para desastres y que usted lo conozca.

7 APRENDA RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR Y PRIMEROS AUXILIOS

Llame hoy mismo a la sucursal local de la Cruz Roja Americana y obtenga capacitación en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR). Su capacitación puede salvar la vida de un ser querido o de un vecino después de un desastre.

8 ELIMINE LOS PELIGROS EN SU HOGAR Y EN SU LUGAR DE TRABAJO

Debe asegurar los objetos en su hogar y oficina para reducir los peligros que puedan causar, especialmente durante un terremoto o una explosión. Amarre los electrodomésticos grandes, asegure las puertas de los armarios, ancle los muebles altos y verifique que los objetos que estén por encima de su cabeza, como los ventiladores de techo y los cuadros, estén bien sujetos.

Si vive en una zona de alto riesgo de incendio, tome las medidas necesarias para proteger su vivienda contra incendios forestales. Averigüe cómo puede hacer que su hogar sea a prueba de incendios poniéndose en contacto con el departamento de bomberos local o con el Departamento de Bosques y Protección de Incendios de California.

9 ENTIENDA LOS RIESGOS DE HOY EN DÍA

En el caso de exposición a productos químicos o tóxicos, o bombas y explosivos, no entre en pánico.

- Si oye una explosión, métase abajo de una mesa o de un escritorio resistente, lejos de cosas que se puedan caer. Después salga lo más rápido posible.
- Si hay un incendio, permanezca bajo, tápese la nariz y la boca con un paño húmedo y busque una ruta de escape segura, lejos del calor o de las llamas.
- Si está atrapado en escombros, tápese la boca con un pañuelo o con ropa para evitar respirar polvo. Silbe para alertar a los rescatadores o golpee una tubería o una pared. No grite y conserve su energía.
- Si le parece que estuvo expuesto a algún producto químico o a alguna sustancia biológica, póngase en contacto lo antes posible con un médico o una clínica.

10 PARTICIPE, OFREZCA SUS SERVICIOS VOLUNTARIOS Y ASUMA RESPONSABILIDAD

Done sangre, únase a un Equipo Comunitario de Reacción de Emergencia (CERT, por sus siglas en inglés) poniéndose en contacto con California Service Corps, instruya a sus vecinos, ofrézcase hoy mismo como voluntario uniéndose a la Cruz Roja Americana local, al Consejo de Seguridad de Incendios y a otras organizaciones de voluntarios en su zona. Participe y asuma responsabilidad por nuestro estado.