

Cruz Roja Americana

Guía de preparación ante emergencias

Consiga un kit. Haga un plan. Infórmese.



Cruz Roja Americana

PrepárateSoCal

Socio fundador



EDISON
INTERNATIONAL®



Los desastres suceden. Prepárese para estar listo como la Cruz Roja.

Si vive en el sur de California, los terremotos son la principal preocupación. Pero la realidad es que California es un estado con múltiples peligros. Los residentes deben estar preparados para incendios forestales, incendios domiciliarios, derrumbes, tsunamis, cortes de energía y más. Si llegara a ocurrir “El Grande” o algún otro desastre de gran magnitud, deberá estar listo para cuidarse a usted y a su familia durante al menos tres días hasta que llegue ayuda externa. **Esta guía lo ayudará a prepararse.**

Índice



Prepárese para estar listo como la Cruz Roja

Consiga un kit.	6-7
Haga un plan.	8-11
Infórmese.	12-13



Prepare a su familia

Acceso y necesidades funcionales	16
Adultos mayores	17
Niños y mascotas	18-19



Prepárese para situaciones de desastre

Terremotos y cortes de energía	22-23
Incendios domiciliarios y derrumbes	24
Incendios forestales y tsunamis	25

La prevención en su bolsillo	26
Recursos adicionales	27

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PREVENCIÓN

Sus posibilidades de sobrevivir a un desastre de gran magnitud aumentan si está preparado: en el hogar, en el lugar de trabajo, en la escuela o en la calle.

- Sé qué emergencias o desastres tienen más probabilidades de ocurrir en mi comunidad.
- Mi familia tiene un plan para situaciones de desastre, y lo hemos practicado.
- Mi familia tiene un kit de provisiones de emergencia.
- Tengo un kit personal de provisiones de emergencia: para el hogar, para el trabajo y en mi auto.
- Al menos un miembro de mi familia está capacitado en primeros auxilios/RCP.
- Sé cómo cerrar las llaves de paso de agua, electricidad y gas en una emergencia.



Prepárese para estar listo como la Cruz Roja

Consiga un kit | Haga un plan | Infórmese

Consiga un kit

Estar preparado para un desastre no tiene por qué ser costoso ni demandarle mucho tiempo. Muchos de los artículos necesarios para preparar un kit básico de prevención se encuentran en el hogar y se pueden reunir con tiempo.

Para tener en cuenta:

- Según donde viva y los riesgos de desastre en su zona, considere adaptar su kit para estar mejor preparado.
- Tenga en cuenta las mascotas, personas mayores o familiares con discapacidades, y los medicamentos/recetas.
- Considere preparar kits más pequeños para guardar debajo de la cama, en el automóvil, en la escuela y/o en el lugar de trabajo.



Kit general

Este kit está diseñado para preparar a las familias para distintas situaciones de desastre, tales como terremotos e incendios domiciliarios. Conserve este kit al lado de la puerta por si debe evacuar su hogar, pero también recuerde que podrá utilizarlo cuando se refugie en su casa durante un desastre.

Por lo menos, tenga provisiones para 3 días de:



**Alimentos no
percederos listos
para el consumo**



**Agua limpia
para beber e
higienizarse
(1 galón/4 litros
por persona,
por día)**



**Kit de primeros
auxilios con
provisiones
médicas para
tratar heridas**

Estos son otros elementos que podrían ser útiles para tener:

- Linterna
- Radio de baterías/manivela
- Baterías de repuesto
- Herramienta multiuso
- Herramienta para cierre de llave de gas
- Artículos de limpieza e higiene personal
- Abrelatas manual
- Teléfono celular con cargador
- Contacto familiar/emergencias
- Dinero en efectivo adicional en pequeñas cantidades
- Copias de documentos personales
- Manta de emergencia
- Mapas
- Silbato

Haga un plan

Un poco de prevención puede hacer una gran diferencia en caso de que se produzca un desastre o una emergencia. Le ofrecemos listas de verificación fáciles de usar para ayudarlo a estar preparado.

HABLE



El primer paso en la preparación para una emergencia es simplemente comunicarse con su familia, amigos y compañeros de trabajo.

- Me he comunicado con mi familia y mis amigos para analizar nuestro plan para situaciones de desastre.
- He seleccionado un contacto fuera del estado como referente de información en caso de un desastre de gran magnitud.
- He asignado a los miembros de mi familia funciones específicas durante una emergencia. Por ejemplo, durante un desastre, mi cónyuge tomará el kit de emergencia que hemos preparado.
- He establecido dos puntos de reunión para mi familia. Uno cerca de nuestra casa y uno fuera del barrio.



HAGA UN PLAN



Haga una reunión de planificación en familia y deje su plan por escrito, luego envíelo a su familia y amigos.

- He identificado dos rutas de escape en cada habitación de la casa.
- He realizado una “búsqueda de peligros” en mi casa para detectar objetos que podrían caerse o causar incendios durante un desastre.
- He instalado detectores de humo dentro de cada dormitorio, y me aseguro de supervisar que funcionen todos los meses y de reemplazar las baterías cada seis meses.
- Tengo al menos un extintor de incendios en mi casa.
- Sé cómo cerrar las llaves de paso de agua, electricidad y gas.
- Sé dónde quedan mis dos puntos de reunión.
- Tengo un teléfono fijo con cable y mi contacto en caso de emergencia está impreso y pegado al lado.

UNA SOLA COSA

“Tengo una lista manuscrita o impresa de contactos en caso de emergencia en mi billetera y cerca de mi teléfono fijo”.

PRACTIQUE



La práctica es fundamental para saber qué hacer ante un desastre.

- Practico mi plan de evacuación junto a mi familia dos veces al año.
- Hacemos que nuestra práctica sea lo más realista posible y llevamos nuestro kit de emergencia y nuestras mascotas.
- Mi familia y yo hemos memorizado las rutas de salida y sabemos en qué lugar de la casa se encuentran el extintor de incendios y el kit de emergencia.
- Mis hijos saben a quién llamar si no pueden comunicarse conmigo en una emergencia, y han practicado llamar a los contactos de la lista.
- Me he inscrito a mí y a mi familia en El Gran ShakeOut de California en www.shakeout.org.



Infórmese

Cuanto más conozca su entorno y los posibles riesgos involucrados, más preparado estará.



¿Conoce los riesgos?

Todos estamos expuestos a sufrir terremotos, incendios domiciliarios y cortes de energía. Sin embargo, algunos residentes también pueden estar expuestos a otros desastres. Si vive cerca de la costa, debería estar preparado para un tsunami. Quienes viven en montañas o cerros pueden ser vulnerables en caso de incendios forestales y derrumbes.



¿Sabe cómo cerrar las llaves de paso de agua, electricidad y gas?

No cierre la llave de gas a menos que sepa que una tubería de gas se ha roto o que haya olor a gas. Su empresa proveedora de gas deberá abrir nuevamente la llave.

Cruz Roja Americana



¿Sabe cómo será notificado?

El sistema de alertas de emergencia transmite a través de AM KNX 1070 y AM KFI 640. Los oficiales del condado también cuentan con un sistema “911 inverso” que lo llamará a usted si su zona está en peligro. Las líneas de telefonía fija ya están registradas. Para registrar teléfonos celulares y correos electrónicos, ingrese a

<http://www.lacounty.gov/emergency/alert-la/>



¿Sabé cuáles son sus recursos más cercanos?

Llame al 211 para conocer la estación de bomberos, comisaría y hospital más cercanos. Guarde los números telefónicos para casos que no sean de emergencia al lado de su teléfono y en los contactos de su teléfono celular.



¿Sabe cómo salvar una vida?

- **RCP y primeros auxilios.** Al menos una persona en el hogar debe conocer estas dos técnicas de salvamento. Llame al 1-800-RED CROSS para inscribirse a una clase.
- **Done sangre.** Llame al 1-800-RED CROSS para programar una cita.
- **Sea voluntario.** Para ser voluntario de la Cruz Roja, ingrese a redcross.org.
- **CERT.** Adquiera habilidades de respuesta ante desastres sumándose al equipo de respuesta ante emergencias de su comunidad (Community Emergency Response Team, CERT). Para saber más, ingrese a www.citizencorps.gov/cert.



UNA SOLA COSA

“Mi familia y yo hemos planificado nuestra ruta de evacuación y hemos establecido dos puntos de reunión”.



Prepare a su familia

Acceso y necesidades funcionales | Ancianos | Niños | Mascotas

Acceso y necesidades funcionales

Las personas con problemas de visión, audición o movilidad deberían tomar medidas adicionales para prepararse ante desastres.

- He realizado una evaluación honesta de mis capacidades y necesidades (es decir, ¿sería capaz de salir por la ventana si fuera necesario?).
- Sé que necesitaré asistencia especial del equipo de respuesta rápida, por lo que me he inscrito en la Planificación de información de necesidades especiales (Specific Needs Awareness Planning, SNAP) en www.snap.lacounty.gov.
- Tengo una tarjeta impresa con contactos de emergencia que también incluye información médica importante (es decir, medicamentos que tomo, alergias, discapacidades sensoriales o motrices).
- He identificado dos rutas de evacuación accesibles.
- Si estoy en silla de ruedas, cuento con un kit de reparación de ruedas y/o una silla de ruedas no eléctrica de repuesto.
- He formado un equipo de apoyo con al menos tres personas. Hemos intercambiado las llaves de nuestras casas y estamos en contacto frecuente.
- Si tengo una discapacidad auditiva, he instalado detectores de humo con luz estroboscópica en todas las habitaciones de mi casa.
- Si tengo una discapacidad visual, he marcado mis provisiones de emergencia en Braille.

Ingrese a www.accessibleemergencyinfo.com para ver información sobre prevención en Braille y videos en el lenguaje de señas estadounidense.



Adultos mayores

Ya sea que viva solo o dependa de un cuidador, es fundamental tener un plan para saber qué hacer antes, durante y después de un desastre.

- He diseñado un plan de emergencia respondiendo las siguientes preguntas: *¿Vivo solo? ¿Conduzco? ¿Tengo automóvil? ¿Qué tan buenos son mis sentidos de olfato, audición, visión? ¿Utilizo equipo médico? ¿Tengo un cuidador?*
- He analizado los planes de emergencia con mi familia, amigos y vecinos.
- He almacenado mis provisiones de emergencia en un contenedor o bolsa con ruedas para trasladarlas con facilidad.
- He etiquetado los equipos que utilizo, por ejemplo sillas de ruedas, bastones o andadores, con mi nombre, dirección y número telefónico.
- Conservo mis ayudas auditivas, anteojos y dispositivos de asistencia junto a mi cama.
- He evaluado mi vivienda y eliminado elementos que podrían ser peligrosos durante una evacuación.



Niños

Los expertos dicen que los niños de tan solo tres años de edad ya pueden comenzar a comprender los terremotos, inundaciones y otros desastres. Estas simples recomendaciones ayudarán a sus hijos a estar preparados:

- He preparado una tarjeta impresa de contactos de emergencia para mi hijo/a, que incluye su nombre, dirección y número telefónico, así como los contactos de emergencia e información médica.
- He coordinado con otros padres para crear un sistema de amigos. Mi hijo/a tiene un “amigo” en su clase/grupo de juegos con quien debe permanecer cerca durante una emergencia.
- Mi hijo/a sabe a quién llamar en una situación de desastre en caso de que no pueda localizarme. He designado a una persona a nivel local y fuera del estado como punto de contacto.
- Mis hijos ayudaron a hacer una lista de compras para el kit de prevención ante desastres de la familia.



Mascotas

Si tiene mascotas, es importante que las incluya en su plan para situaciones de desastre. Estar preparado puede salvar sus vidas.

- Incluimos nuestras mascotas en los simulacros de emergencia para que se acostumbren.
- Sé dónde puede quedarse mi mascota durante un desastre.*
- Tengo un kit de emergencia para mis mascotas que incluye medicamentos, correas/arneses, comida y agua.
- Tengo una calcomanía de rescate de mascotas pegada en la ventana para que los rescatistas sepan que hay mascotas adentro.

**La Cruz Roja no permite mascotas en sus refugios en casos de desastre.*

A photograph of a street scene with palm trees and a red overlay containing text. The background shows a clear blue sky, several tall palm trees, and a street lamp. In the foreground, there are colorful posters or signs on a table, and a person is visible on the right side. The red overlay is semi-transparent and contains white text.

UNA SOLA COSA

“Sé que California es un estado con múltiples peligros y soy consciente de los desastres que podrían ocurrir en mi zona”.



Preparación para situaciones de desastre

Terremotos | Cortes de energía | Incendios domiciliarios |
Derrumbes | Incendios forestales | Tsunamis

Terremotos

ANTES

- Conozca los planes de evacuación en caso de incendio y de seguridad ante terremotos para todos los edificios que frecuenta regularmente.
- Seleccione puntos seguros en caso de terremoto en cada habitación de su casa, lugar de trabajo y/o escuela. Un lugar seguro puede ser debajo de un mueble o contra una pared interior, lejos de ventanas, bibliotecas o muebles altos.
- Mantenga una linterna y calzado resistente junto a la cama de cada persona.
- Atornille y asegure calentadores de agua, electrodomésticos de gas, bibliotecas y otros muebles altos con pasadores en la pared. Refuerce las lámparas que se encuentren suspendidas.
- Cuelgue objetos pesados, como cuadros y espejos, lejos de las camas, sofás y de cualquier lugar donde las personas duermen o se sientan.
- Instale pestillos o cerrojos fuertes en los gabinetes. Los objetos grandes o pesados deben estar más cerca del suelo.
- Aprenda cómo cerrar las llaves de gas en su hogar.
- Tenga un kit de provisiones de emergencia en un lugar de fácil acceso.

DURANTE

- **Arrójese al suelo, cúbrase y espere. Muévase lo menos posible.**
- Si está acostado, acurríquese y espere. Proteja su cabeza con una almohada.
- Manténgase alejado de las ventanas para evitar lesionarse con vidrios rotos.
- Manténgase adentro hasta que el temblor se detenga y esté seguro de que puede salir. En ese momento, use las escaleras en lugar del ascensor.
- Si se encuentra en la calle, busque un lugar abierto (lejos de edificios, líneas de tensión, árboles, alumbrado público) y arrójese al suelo. Quédese allí hasta que el temblor se detenga.
- Si se encuentra en un vehículo, hágase a un lado y deténgase. De ser posible, evite puentes, pasos elevados y líneas de tensión. Manténgase dentro del vehículo con el cinturón de seguridad puesto hasta que el temblor se detenga.

DESPUÉS

- Manténgase alerta y esté preparado para posibles réplicas, derrumbes o incluso un tsunami. Cada vez que sienta una réplica, arrójese al suelo, cúbrase y espere.
- Observe rápidamente si hay daños dentro y alrededor de su hogar y haga salir a todos si su hogar es inseguro.
- Busque y apague incendios pequeños. Los incendios son el riesgo más común después de un terremoto.
- Limpie inmediatamente derrames de medicamentos, lejía, gasolina u otros líquidos inflamables.
- Escuche un radio portátil, de baterías o manivela para recibir información actualizada sobre la emergencia e instrucciones.
- Si se encuentra lejos de su hogar, regrese únicamente cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo.

Cortes de energía

DURANTE

- Mantenga cerrados el refrigerador y el congelador el mayor tiempo posible. Un refrigerador sin abrir mantendrá los alimentos fríos durante aproximadamente 4 horas. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas si permanece cerrado.
- Apague y desenchufe todos los equipos y aparatos eléctricos (como estufas). Cuando regrese la energía, la sobretensión y el aumento de energía pueden dañar los equipos.
- Deje una luz encendida para saber cuándo regresa la energía.

Incendios domiciliarios

ANTES

- Instale detectores de humo en todos los pisos de su vivienda, dentro de los dormitorios. Cambie las baterías cada seis meses.
- Mantenga los objetos inflamables al menos a tres pies (un metro) de cualquier elemento que se caliente, como los calentadores de ambiente y las estufas.
- Asegúrese de que todos los miembros de la familia conozcan dos formas de escapar de cada habitación en su hogar y dónde reunirse afuera en caso de incendio.

DURANTE

- Durante un incendio domiciliario, recuerde **salir, mantenerse afuera y llamar al 911**.
- Si las puertas o las manijas están calientes, utilice la salida alternativa. Nunca abra puertas que estén calientes al tacto.
- Arrástrese cerca del suelo, por debajo del humo.
- Diríjase al punto de reunión exterior y luego pida ayuda.
- En caso de que el humo, el calor o las llamas bloqueen la salida, manténgase en la habitación con las puertas cerradas. Coloque una toalla mojada debajo de la puerta y llame al 911. Abra una ventana y agite un paño de colores vivos o use una linterna para pedir ayuda.

Derrumbes

DURANTE

- Si sospecha que el peligro es inminente, evacue de inmediato.
- Esté atento a sonidos inusuales que podrían indicar que hay movimiento de escombros, como árboles que se agrietan o rocas golpeándose.
- Si se encuentra cerca de un arroyo o canal, esté atento a cualquier aumento o disminución en el caudal del agua y observe si el agua cambia de cristalina a lodosa. Esos cambios podrían indicar que hay un flujo de escombros aguas arriba, así que esté preparado para moverse rápidamente.
- Preste atención especialmente si está conduciendo.

Incendios forestales

ANTES

- Identifique y mantenga una fuente de agua adecuada fuera de su hogar, como una pequeña laguna, cisterna, pozo o piscina.
- Separe objetos domésticos que puedan utilizarse como herramientas en un incendio: rastrillo, hacha, sierra de mano o motosierra, balde y pala.
- Limpie regularmente techos y canaletas.

DURANTE

- Esté listo para salir de inmediato. Escuche las estaciones locales de radio y TV para recibir información actualizada sobre la emergencia.
- Siempre estacione su auto en el garaje con la parte frontal hacia la puerta o en un espacio abierto orientado hacia la dirección de salida.
- Encierre a las mascotas en una habitación para poder encontrarlas en caso de que deba evacuar rápidamente.
- Organice el alojamiento temporal en la casa de un amigo o familiar.
- Cierre ventanas y puertas para mantener limpio el aire dentro de la vivienda.
- No vuelva a su casa hasta que las autoridades locales informen que es seguro hacerlo.

Tsunamis

DURANTE

- Cuando cese un terremoto, reúna a los miembros de su familia y trasládese rápidamente a terrenos altos lejos de la costa. Es posible que un tsunami llegue en pocos minutos.
- Evite los cables de tensión caídos y manténgase alejado de edificios y puentes desde donde podrían caer objetos pesados durante una réplica.

La prevención en su bolsillo

Las aplicaciones móviles de la Cruz Roja le ofrecen la información vital que necesita para prepararse y responder ante emergencias, ya sean grandes o pequeñas.



Para descargarlas, ingrese a redcross.org/apps, envíe “APPS” al 90999 o busque “American Red Cross” (Cruz Roja Americana) en la tienda de aplicaciones de su teléfono celular.



La aplicación de emergencias de la Cruz Roja tiene más de 35 alertas diferentes de emergencias e inclemencias climáticas.

- Terremotos
- Inundaciones
- Huracanes
- Tornados
- Tsunamis
- Volcanes
- Incendios forestales
- Olas de calor
- Tormentas invernales
- Tormentas eléctricas severas
- Derrumbes y más...

Recursos adicionales

www.preparesocal.org

Aprenda más sobre desastres y prevención.

www.redcross.org

Aprenda más sobre la Cruz Roja Americana y cómo puede ayudar.

1-800-RED CROSS

Inscribese en una clase de RCP/primeros auxilios en la Cruz Roja.

www.citizencorps.gov/cert

Capacítese con el equipo local de respuesta ante emergencias de su comunidad (Community Emergency Response Team, CERT).

www.earthquakecountry.info

Earthquake Country Alliance

www.ready.gov

Agencia Federal de Administración de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA)

www.calema.ca.gov

Agencia de Administración de Emergencias en California (California Emergency Management Agency)

www.shakeout.org

El Gran ShakeOut de California

www.earthquakeauthority.com

Autoridad de Terremotos de California

www.totallyunprepared.com

Totally Unprepared



**Cruz Roja
Americana**

PrepárateSoCal

PrepárateSoCal

PrepárateSoCal es una campaña multiregional de la Cruz Roja, diseñada para abordar las necesidades de individuos y familias en la preparación ante desastres de pequeña y gran magnitud, que ofrece recomendaciones, herramientas y capacitación y promueve la resiliencia de la comunidad, concentrándose en las comunidades más vulnerables del sur de California.

www.preparesocal.org



[@preparesocal](https://twitter.com/preparesocal)