

# ESP\*

## PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

### Entrenamiento y artículos de primeros auxilios



¿Por qué?

¿Usted podría estar solo por 72 horas!

En un terremoto, algunas personas pueden estar lesionadas. ¿Está USTED preparado? Mucha gente no está preparada para estar sola por 72 horas o más después de un gran terremoto. Usted podría tener la responsabilidad de ayudar a familiares, amistades y compañeros de trabajo lesionados porque podría ser que asistencia, como la del 9-1-1, no esté dispuesta inmediatamente. Si usted no tiene un botiquín de primeros auxilios, AHORA es el tiempo de comprar uno. Si usted no sabe administrar primeros auxilios, AHORA es el momento para inscribirse en un entrenamiento.

Al dorso de esta página se incluyen ejemplos de lesiones comunes, primeros auxilios y entrenamientos.

*Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.*

Esta información es cortesía de:

**LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES**



\* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

# PASO #3

## **Lesiones comunes**

Los terremotos pueden causar diferentes lesiones. Las lesiones más comunes y sus efectos incluyen:

- Sangramiento
- Huesos quebrados
- Quemaduras
- Cortaduras
- Choque
- Dejar de respirar

## **Cursos de primeros auxilios**

Después de un gran terremoto u otra emergencia, asistencia médica, incluyendo el 9-1-1, podría no estar disponible. Usted podría tener que ayudar a familiares, amistades y compañeros de trabajo que sufren de cortaduras, huesos quebrados y algunas otras lesiones. Tome tiempo para aprender primeros auxilios AHORA. Cursos para adultos y niños están disponibles en organizaciones como la Cruz Roja, hospitales y centros comunitarios.

## **Botiquines de primeros auxilios**

Asegúrese que tiene todo lo necesario para tratar lesiones que pueden ocurrir durante un terremoto u otra emergencia. Junte y guarde un botiquín de primeros auxilios que incluye:

- Un manual de primeros auxilios
- Cinta adhesiva
- Vendas elásticas de 3"
- Máscaras para el polvo
- Vendas de 4x4 (individualmente)
- Cinta adhesiva antialérgica
- Tijeras
- Imperdibles/ganchos
- Vendas triangulares
- Limpiadores antisépticos
- Guantes látex
- Un vaso plástico para lavar los ojos
- Coberturas de emergencia
- Termómetro
- Ungüento antibiótico
- Tenacillas
- Desinfectante para las heridas
- Vasos de papel pequeños
- Aspirina
- Jabón líquido
- Compresas frías
- Sales aromáticas

Guarde este botiquín con sus otros artículos de emergencia.

---

## **PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR**



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.