

# ESP

# ENFOQUE

## Entendiendo el terrorismo



Para la mayoría de nosotros, los terremotos, las inundaciones y los incendios son experiencias que provocan miedo. El miedo es una reacción natural a los desastres naturales y a otros acontecimientos que ocurren de repente y que parecen amenazar nuestra seguridad, la de nuestros seres queridos y nuestras vidas cotidianas. Los terroristas utilizan esta reacción natural para multiplicar el efecto de sus actos y promover sus objetivos políticos y sociales. Al igual que los abusadores en el patio de la escuela, los terroristas quieren intimidar y asustar a otros para obtener lo que quieren.

Hasta hace poco, muchos estadounidenses creían que el terrorismo sólo afectaba a otros países. Ahora sabemos que puede ocurrir aquí, pero no sabemos dónde o cuándo. Gran parte del miedo que causa el terrorismo, o la amenaza de terrorismo, se basa en la incertidumbre: No saber si nos va a afectar directamente a nosotros o a nuestros seres queridos, o si nuestras comunidades o lugares de trabajo serán blanco de los mismos.

Pero los terroristas no son los que mandan. Los funcionarios del gobierno están trabajando arduamente para encontrarlos y limitar su capacidad de dañar a los estadounidenses. Al mismo tiempo, hay muchas cosas que cada uno de nosotros puede hacer para limitar el miedo que los terroristas pretenden infundirnos.

Podemos recuperar nuestra tranquilidad y ayudar a garantizar nuestra seguridad tomando algunas de las

mismas medidas que tomaríamos para prepararnos para los terremotos, las inundaciones o los incendios. También podemos contribuir a la seguridad de los demás estando más alerta de nuestro alrededores y reportando cualquier actividad u objeto sospechoso a los funcionarios locales.

### ACTÚE

Los pasos simples dados al reverso le ayudarán a recuperar su sentido de control y podrían hacer una gran diferencia en su seguridad personal en cualquier emergencia.

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.fbi.gov](http://www.fbi.gov) (Agencia Federal de Investigaciones)

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)

[www.fema.gov](http://www.fema.gov) (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias)

[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.lacoa.org](http://www.lacoa.org) (Dirección de Emergencias del Condado de Los Angeles)

[www.sdcounty.ca.gov/oes](http://www.sdcounty.ca.gov/oes) (Condado de San Diego)

[www.ci.riverside.ca.us/fire](http://www.ci.riverside.ca.us/fire) (Departamento de Bomberos de la Ciudad de Riverside)

[www.cert-la.com/education/Terrorism.htm](http://www.cert-la.com/education/Terrorism.htm) (Equipo Comunitario de Repuesta de Emergencia)



Este folleto es cortesía de

# E N E R O

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## LO QUE PUEDE HACER AHORA

La preparación para los ataques terroristas es igual a la preparación para los terremotos, los incendios y otras emergencias. Todo comienza con un plan de emergencia familiar.

- Evacuación:** Ya sea que esté en su casa, el trabajo u otro lugar público, piense en cómo puede dejar el lugar rápidamente y en forma segura. Ubique dónde están las escaleras y las salidas de emergencia. Preste atención a los carteles de evacuación en los edificios, los subterráneos y las áreas públicas en donde hay mucha gente.
- Contacto fuera del estado:** Piense cómo se pondrá en contacto con su familia si se separan. Elija un contacto fuera del estado a quien sus familiares o amigos puedan llamar para obtener información de los demás.
- Lugar de encuentro:** Decida en dónde se encontrarán usted y su familia si la emergencia afecta su casa o si es necesario evacuar su vecindario.
- Planes de las escuelas:** Conozca los planes de emergencia de las escuelas de sus hijos y asegúrese de que estas tengan información actualizada de su contacto de emergencia. Dé permiso por escrito a un amigo o vecino en quien confíe para que recoja a sus hijos de la escuela o guardería en caso de que usted no pueda llegar a tiempo.
- Preparación para los niños:** Enseñe a sus niños lo que deben hacer en una emergencia y asegúrese de que sepan sus nombres y direcciones, así como los nombres completos y la información de contacto de los padres y de un segundo adulto para casos de emergencia.

Finalmente, revise su plan de emergencia y prepare y mantenga **un equipo de suministros de emergencia** en su casa, su trabajo y su auto.

## LO QUE PUEDE HACER DURANTE UN ATAQUE

Los terroristas cuentan con el factor sorpresa, el miedo y la confusión para aumentar el impacto de sus actos. Si usted se da cuenta de que está ocurriendo un ataque, haga acopio de todas sus fuerzas para detenerse un momento y pensar. Mire a su alrededor para ver lo que está ocurriendo y ver qué pasos inmediatos puede tomar para protegerse a sí mismo y a otros..

- Si están cayendo escombros, échese al suelo; protéjase debajo de algo fuerte y agárrese de algo con una mano mientras se protege la cabeza y la nuca con la otra.

- Si hay humo, agáchese cerca del suelo, cúbrase la boca y la nariz con una tela y muévase cuidadosamente hacia la salida marcada más cercana.
- Si es necesario evacuar el lugar, trate de hacerlo calmadamente. Sólo use las salidas y las escaleras que estén marcadas. Nunca use los ascensores. Ayude a otras personas que se estén moviendo más lentamente o que puedan estar desorientadas.

Si no ha sido afectado directamente por el ataque, trate de mantener la calma, piense antes de actuar, dé esperanzas a los demás y reconforte a los niños. Encienda las noticias de la radio o la televisión y escuche las instrucciones oficiales. Siga las instrucciones de las autoridades.

## LO QUE PUEDE HACER DESPUÉS DE UN ATAQUE

Trate de mantener la calma. Piense antes de actuar. No permita que los terroristas obtengan lo que más desean: Lastimar a unas pocas personas para intimidar a muchas..

- Manténgase informado. Escuche los informes y las instrucciones oficiales en la radio o la televisión.
- Si los funcionarios ordenan una evacuación, coopere rápidamente y use las rutas de evacuación y los refugios que ellos le indiquen.
- Si los funcionarios le dicen que se “refugie en el lugar”, quieren decir que permanezca adentro de su casa, vehículo o lugar de trabajo hasta que sea seguro salir. Ellos le darán instrucciones detalladas.
- No deje su refugio ni regrese al área evacuada hasta que los funcionarios locales confirmen que puede hacerlo.
- Implemente su plan de emergencia familiar y notifique su ubicación y condición a su contacto fuera del estado.
- Sea consciente del impacto psicológico que puede infligir el terrorismo, incluso cuando le ocurre a personas a quienes no conoce personalmente.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP

# ENFOQUE

## Medidas a tomar según los niveles de amenaza



El Sistema de Advertencia de la Seguridad Nacional fue diseñado después de los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 para advertir al pueblo estadounidense sobre el nivel de amenaza de un

ataque terrorista. El Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos ha establecido condiciones o niveles de amenaza terrorista y cada uno tiene un color específico. Los directores de emergencias del gobierno toman medidas específicas dependiendo del nivel de amenaza. Cuanto mayor es el riesgo de un ataque terrorista más alto es el nivel de la amenaza.

El Ministro de Justicia de los Estados Unidos y el Secretario de Seguridad Nacional establecen el nivel de amenaza terrorista. El nivel de amenaza se revisa constantemente y puede cambiar en cualquier momento.

Los cinco niveles de amenaza y sus significados son los siguientes:

1. Nivel bajo (Verde): Bajo riesgo de ataques terroristas.
2. Nivel vigilante (Azul): Riesgo general de ataques terroristas.
3. Nivel elevado (Amarillo): Riesgo significativo de ataques terroristas. El público deberá estar atento a actividades sospechosas.

4. Nivel alto (Anaranjado): Alto riesgo de ataques terroristas. Los funcionarios tomarán medidas precautorias adicionales en eventos públicos y restringirán el acceso a algunos sitios dentro de una ciudad o área.
5. Nivel grave (Rojo): Grave riesgo de ataques terroristas. Los oficiales pueden cerrar edificios públicos y del gobierno, activar equipos especiales y limitar los sistemas de transporte. Las personas deberán evitar los lugares de concentración pública y estar atentas a los medios de difusión.

### ACTÚE

Al reverso de esta hoja encontrará medidas que se recomienda que tomen usted y su familia en cada una de las condiciones o niveles de amenaza del Sistema de Advertencia de la Seguridad Nacional. Cuanto más sepa sobre estas medidas mejor podrá preparar a su familia

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)

[www.fema.gov](http://www.fema.gov) (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias)

[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)



Este folleto es cortesía de

# F E B R E R O

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## RECOMENDACIONES DEL SISTEMA DE ADVERTENCIA DE LA SEGURIDAD NACIONAL

Siga las acciones listadas a continuación para los distintos niveles de amenaza.

### Bajo

- Comuníquese con su oficina local de Servicios de Emergencia o la Cruz Roja Americana para obtener información sobre cómo estar preparado en caso de un acto terrorista.
- Desarrolle un plan personal y prepare un equipo de provisiones para desastres

### Vigilante

- Esté atento a cualquier actividad sospechosa e infórmela a la policía local o al personal de seguridad de su trabajo.
- Revise los provisiones para desastres que ha guardado y reemplácelos si están viejos.
- Cree un plan de comunicación de emergencia.
- Póngase en contacto con las escuelas de sus hijos para determinar cuáles son sus planes de notificación y evacuación en emergencias.
- Establezca un lugar de encuentro alternativo alejado de su casa.

### Elevado

- Esté atento a cualquier actividad sospechosa e infórmela a la policía local, al sheriff o al personal de seguridad de su trabajo.
- Revise su plan para desastres con todos los miembros de su familia.
- Asegúrese de que su equipo de provisiones para desastres esté bien provisto y listo para usar.
- Tenga a mano los materiales que va a necesitar para refugiarse en el lugar.
- Verifique los números de teléfono y direcciones de correo electrónico del plan de comunicación de emergencia de su familia y actualícelos como sea necesario.
- Planifique rutas alternativas hacia y desde la escuela o el trabajo y practíquelas.

### Alto

- Esté atento a cualquier actividad sospechosa e infórmela a la policía local, al sheriff o al personal de seguridad de su trabajo.
- Obre con precaución cuando viaje.
- Escuche la radio o la televisión para recibir información o instrucciones actualizadas.

- Asegúrese de que todos los miembros de la familia entiendan y practiquen su plan de comunicación.
- Hable con sus hijos sobre sus miedos respecto a posibles ataques terroristas.
- Si se anuncia que se necesita sangre, done sangre en uno de los centros designados.

### Grave

- Escuche la radio o la televisión para recibir información o instrucciones actualizadas.
- Esté atento a cualquier actividad sospechosa e infórmela inmediatamente a la policía local, al sheriff o al personal de seguridad de su trabajo.
- Comuníquese con su empresa o escuela para determinar si ese día se trabajará o habrá clases.
- Adhiérase a cualquier restricción de viaje que anuncien las autoridades locales.
- Esté preparado para refugiarse en el lugar o evacuar si las autoridades locales se lo indican.
- Hable con sus niños sobre sus miedos respecto a ataques terroristas reales o posibles.

## ACTIVIDADES SOSPECHOSAS

Los siguientes son ejemplos de actividades sospechosas que deberá reportar a las autoridades:

- Conductas, incidentes u olores inusuales
- Vestimenta inusual para la estación
- Grandes compras de fertilizantes o productos similares
- Desaparición de uniformes o identificación
- Paquetes o maletas inusuales o desatendidas

Entre las fuentes para este documentos se incluyen el "FEMA: KIDS – Homeland Security Advisory System" (FEMA: NIÑOS-Sistema de Advertencia de la Seguridad Nacional) ([www.fema.gov](http://www.fema.gov)) y "Homeland Security Advisory System Recommendations" (Recomendaciones del Sistema de Advertencia de la Seguridad Nacional) de la Cruz Roja Americana



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP

# ENFOQUE

## ¡Sintonice la radio o la televisión!



Los actos de terrorismo pueden ocurrir de repente y sin ninguna advertencia. Generalmente el resultado es un sentimiento de impotencia y confusión. Los terroristas quieren promover objetivos políticos o sociales creando miedo e incertidumbre. Pero

los terroristas no son los que mandan. Usted decide si va a tomar control de sus circunstancias. Una manera de hacer esto es aprender dónde y cómo obtener información crítica y posiblemente vital cuando ocurra un ataque terrorista u otro desastre.

Hay sistemas establecidos para mantenerlo informado durante las situaciones de emergencia. El más conocido de estos sistemas es el Sistema de Alerta de Emergencia (EAS). Este reemplazó al Sistema Nacional de Transmisiones de Emergencia el 1º de enero de 1997. El EAS se utiliza para dar mensajes inmediatos al público que afectan la vida o la propiedad. Las razones más comunes para activar el EAS hoy en día incluyen actos de terrorismo, fallas en el sistema 9-1-1, varias advertencias climáticas, incidentes de materiales peligrosos, advertencias de maremotos, órdenes de evacuación y otras amenazas. Una amenaza puede ser extendida o localizada.

La participación de los locutores nacionales en el EAS es voluntaria, excepto en el caso de una emergencia nacional. El único mensaje del EAS que es obligatorio es la advertencia de una emergencia nacional por o para la Casa Blanca. Además de la activación del EAS por la Casa Blanca

o la activación federal, hay tres participantes principales en el EAS: (1) Los locutores (Radio AM y FM, estaciones de TV y la industria de Cable para TV); (2) el Servicio Meteorológico Nacional para las advertencias relacionadas con el clima y (3) las agencias locales y estatales de manejo de emergencias para las emergencias civiles.

El Servicio de Información Digital de Emergencia (EDIS) envía información oficial sobre emergencias y desastres al público y a los medios de noticias en California. Otros estados y países pueden tener servicios similares. El EDIS ha estado en funcionamiento desde 1990. En 1999 se actualizó la red estatal EDIS para añadir imagen y sonido y utilizar una tecnología avanzada de satélite datacast para proporcionar un servicio confiable en todo el estado.

## ACTÚE

Siga los pasos delineados al reverso de esta hoja. Recuerde sintonizar su radio o televisión local para escuchar advertencias, alertas o advertencias para la salud oficiales durante el próximo desastre.

## CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador)

[www.ready.gov](http://www.ready.gov) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.cert-la.com/education/Terrorism.htm](http://www.cert-la.com/education/Terrorism.htm) (Equipo Comunitario de Repuesta de Emergencia)



[www.fema.gov](http://www.fema.gov) (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias)



Este folleto es cortesía de

# M A R Z O

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## LO QUE PUEDE HACER AHORA

Ser conciente y estar preparado es su mejor defensa contra los actos de terrorismo u otras emergencias. Los pasos recomendados a continuación son sólo un recordatorio de cosas que tienen sentido común que todos hemos aprendido sobre cómo protegernos a través de los años.

- Averigüe qué estaciones de radio y televisión han acordado transmitir alertas y advertencias de emergencia.
- Asegúrese de tener un radio portátil con baterías extras en los equipos de emergencia de su casa, el trabajo y su auto.
- Actualice su información personal de contacto para emergencias y su información de contacto fuera del estado.
- Si tiene dificultades auditivas o visuales, averigüe qué estaciones de radio o televisión tienen planes para proporcionar información que usted puede usar.
- Sea conciente de sus alrededores y reporte cualquier actividad sospechosa a las autoridades locales.
- Consulte las instrucciones para presentarse a trabajar después de una emergencia en los procedimientos de su empleador.
- Aprenda las normas de las escuelas de sus hijos para los casos de emergencia.

## LO QUE PUEDE HACER DURANTE UN ATAQUE

Los funcionarios del gobierno están alertas a cualquier acción terrorista posible. Al primer signo de un evento emitirán instrucciones específicas para su seguridad.

- Escuche las transmisiones de noticias de emergencia en la radio o la televisión.
- Preste atención a los servicios de respuesta de emergencia que llegan a ayudar como la policía y los bomberos.
- Siga las instrucciones rápida y cuidadosamente.
- No crea en rumores ni los disemine.
- Si los miembros de su familia o compañeros de trabajo no hablan inglés o tienen problemas para oír o ver, explíqueles lo que está ocurriendo y lo que los funcionarios le dicen que debe hacer.
- Consulte los sitios de internet del gobierno y los medios de comunicación.

## LO QUE PUEDE HACER DESPUÉS DE UN ATAQUE

Trate de mantener la calma y de tranquilizar a los que lo rodean. Su acción resuelta puede ayudar a que otros superen su ansiedad y actúen apropiadamente. Recuerde los siguientes pasos.

- Manténgase informado. Escuche los informes y las instrucciones oficiales en la radio o la televisión.
- Coopere rápidamente con los funcionarios locales y use las rutas de evacuación y los refugios que ellos le indiquen.
- Implemente su plan de emergencia familiar y en cuanto sea seguro hacerlo notifique su ubicación y condición a su contacto fuera del estado.
- Limite su exposición de la transmisión del incidente en la televisión, la radio y la Internet. No se sobrecargue de información.
- Retome sus actividades normales lo antes posible.
- Use el teléfono solo para emergencias.
- No vaya a visitar el área afectada.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP

# ENFOQUE

## ¡Sea consciente! ¡Existen armas de destrucción masiva!



Los terroristas pueden utilizar distintas armas para amenazar o dañar a la gente. Algunas armas como las bombas pueden herir a un pequeño número de personas pero obtener mucha publicidad. Otros tipos de armas pueden dañar a un gran número de personas durante un largo periodo de tiempo. Estas a veces se llaman Armas de destrucción masiva o ADM. Estas armas pueden ser químicas, biológicas o radiológicas.

Un ataque químico es la liberación deliberada de vapores, aerosoles, líquidos o sólidos venenosos que tienen un efecto tóxico en las personas, los animales, los pájaros o las plantas. Estas sustancias se llaman agentes químicos. Pueden ser liberados al aire por bombas o aviones, o introducidos en el ambiente en forma líquida.

Un ataque biológico es la liberación deliberada de gérmenes u otras sustancias que se llaman agentes biológicos. Para enfermarse a partir de un agente biológico una persona debe comerlo o respirarlo o este debe entrar a su sangre a través de un corte en la piel. Las enfermedades causadas por los agentes biológicos pueden o no transmitirse de una persona a otra.

Una "bomba sucia" es un tipo de ataque radiológico que utiliza explosivos convencionales para diseminar materiales radioactivos en un área blanco. Una "bomba

sucia" mata o lesiona con el impacto y los escombros producidos por los explosivos. La "bomba sucia" no produce una explosión nuclear.

### ACTÚE

Consulte al reverso de esta hoja para ver las cosas prácticas, económicas y útiles que puede hacer para ayudar a protegerse a sí mismo, su familia, su vecindario y sus compañeros de trabajo. Estos pasos simples pueden ayudarle a balancear la protección con la tranquilidad.

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

- [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
- [www.whitehouse.gov/homeland](http://www.whitehouse.gov/homeland) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)
- [www.hopkins-biodefense.org](http://www.hopkins-biodefense.org) (Centro de Estudios para Biodefensa de John Hopkins University)
- [www.labt.org](http://www.labt.org) (Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles)
- [www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)
- [www.fema.gov](http://www.fema.gov) (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias)
- [www.howstuffworks.com/dirty-bomb.htm](http://www.howstuffworks.com/dirty-bomb.htm) (Cómo funciona esta cosa)
- [www.terrorismsanswers.com/weapons/dirtybomb](http://www.terrorismsanswers.com/weapons/dirtybomb) (Consejo de Relaciones Extranjeras)



Este folleto es cortesía de

# A B R I L

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## **LO QUE PUEDE HACER AHORA**

- Aprenda los procedimientos correctos a seguir y las medidas más seguras a tomar en caso de un ataque químico, biológico o radiológico.
- Prepare y mantenga un equipo de suministros de emergencia.
- No compre máscaras de gas ni haga acopio de antibióticos.
- Mantenga buenos registros de los antecedentes médicos, las vacunas, los medicamentos y las alergias de los miembros de su familia.
- Tenga una lista actualizada de los números de teléfono importantes, incluyendo el número de su médico.
- Tenga buena higiene personal. Lávese las manos frecuentemente.
- Siempre esté atento a sus alrededores:
  - Hable con las autoridades si ve algún paquete o maleta inusual o desatendida.
  - Preste atención a conductas, incidentes u olores inusuales.

## **LO QUE PUEDE HACER EN CASO DE UN ATAQUE**

Si se da cuenta de la liberación inusual o sospechosa de una sustancia desconocida cerca de usted:

- Mantenga la calma.
- Aléjese de la sustancia lo más rápido que pueda.
- Cúbrase la boca y la nariz con capas de tela que puedan filtrar el aire pero le permitan respirar.
- Si es posible, quítese toda la ropa contaminada, métala en una bolsa y lávese con jabón y agua.
- Comuníquese con la policía local, el sheriff o el personal de seguridad de su trabajo.

Si se declara una emergencia de armas de destrucción masiva en su área:

- Esté atento a las noticias e instrucciones oficiales sobre:
  - Los signos y síntomas de la enfermedad que se sospecha
  - Los grupos o áreas que las autoridades consideran que están en peligro
  - Los planes para distribuir medicamentos o vacunas
- Esté especialmente atento a signos de enfermedad, pero no asuma automáticamente que cualquier enfermedad es resultado del ataque.
- Lávese las manos frecuentemente, con jabón y agua.
- Si cree que ha estado expuesto a un agente químico, biológico o radiológico busque consejo médico.

Escuche las instrucciones oficiales en la radio o la televisión y sígalas cuidadosamente. Las instrucciones oficiales podrían incluir:

- Evacuar: Las autoridades pueden decirle que tiene que dejar su casa e ir a un área más segura. En este caso, lleve su equipo de emergencia, identificación, llaves y mascotas.
- Refúgiase en el lugar: Permanezca exactamente donde está (su casa, trabajo o incluso su auto) y cierre las ventanas, puertas y respiraderos hasta que sea seguro respirar el aire de afuera.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

**ESP**

**ENFOQUE**

## ¡Póngase al cubierto!



Los terroristas utilizan la violencia o la amenaza de violencia para promover sus objetivos políticos, sociales o religiosos. En los últimos años, las bombas han sido un arma popular para los terroristas de todo el mundo.

Los dispositivos explosivos pueden ser simples y de fabricación casera o técnicamente complejos. Las bombas pueden ser grandes o pequeñas y se las puede disimular fácilmente. Pueden arrojarse en un área o dejarse en un lugar y detonar por control remoto o al tocarlas. También un terrorista suicida puede llevarlas a un área blanco.

La mayoría de las explosiones en este país se atribuyen a vandalismo o a cartas explosivas. Por otra parte, los terroristas profesionales buscan blancos que simbolizan sus causas y que les brindarán la máxima atención: Edificios del gobierno, corporaciones, bancos, aeropuertos, embajadas, monumentos culturales, laboratorios animales, clínicas de abortos y atracciones turísticas.

El Departamento de Seguridad Nacional y las agencias encargadas del cumplimiento de la ley han tomado extensas medidas para evitar los ataques explosivos de terroristas. Los lugares públicos, los aeropuertos, la infraestructura crítica y las instalaciones gubernamentales han implementado medidas de seguridad mucho mayores que antes del 11 de septiembre de 2001.

## ACTÚE

Cada estadounidense puede ayudar a que estemos más protegidos de las explosiones estando atentos a cualquier actividad sospechosa, asegurándose de que los hogares y las familias están preparados con suministros y planes de emergencia, apoyando el entrenamiento de preparación para emergencias de los niños y las escuelas y ejerciendo precaución al viajar. Siga los pasos delineados al reverso de esta hoja.

## CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.fbi.gov](http://www.fbi.gov) (Agencia Federal de Investigaciones)

[www.tsa.gov](http://www.tsa.gov) (Administración de la Seguridad del Transporte)

[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)

[www.atf.gov](http://www.atf.gov) (Agencia de alcohol, tabaco, armas de fuego y explosivos)

[www.consumer.gov/postalinspectors/aboutus.htm](http://www.consumer.gov/postalinspectors/aboutus.htm)

(Servicio de Inspección Postal de los Estados Unidos)



Este folleto es cortesía de

**M A Y O**

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## LO QUE PUEDE HACER AHORA PREPÁRESE EN EL TRABAJO

- Revise los procedimientos de su empresa para manejar las amenazas de bomba. Si estos no existen, trabaje con el personal apropiado para establecer normas o procedimientos.
- Revise las áreas de trabajo para familiarizarse con los objetos que pertenecen allí.
- Establezca una señal que la recepcionista y otras personas que atienden los teléfonos puedan usar para indicar que están recibiendo una amenaza.
- Desarrolle una lista de control para las amenazas de bomba.
- Identifique rutas de evacuación y practíquelas.

## SI RECIBE UNA AMENAZA DE BOMBA

- Mantenga la voz calmada y profesional. No interrumpa al que llama y manténgalo en la línea el mayor tiempo que pueda.
- Haga una señal a un compañero de trabajo de que ha recibido una amenaza de bomba y haga que él o ella notifiquen inmediatamente a su personal de seguridad y a la policía local.
- Informe a la persona que llama que hay personas en el edificio y que personas inocentes podrían morir o quedar heridas.
- Pida al que llama que repita el mensaje con el mayor detalle posible.
- Inmediatamente después de la llamada, anote todos los detalles que recuerde y entregue una copia de sus notas al personal de seguridad o a su supervisor.
- Examine las áreas de trabajo y las áreas de uso común, como los salones de almuerzo, las salas de correo y los baños, para identificar paquetes sospechosos. ¿Qué hay aquí que no pertenece?

## SI ENCUENTRA UN PAQUETE SOSPECHOSO

Ya sea en el trabajo o en un lugar público, sospeche de cualquier paquete o maleta que haya quedado desatendida o parezca inusual.

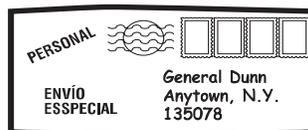
- Fíjese si pertenecen a alguien.
- Obtenga una descripción detallada del artículo (tamaño, color, marcas, olores, sonidos).
- Anote el lugar exacto y el momento aproximado en que notó el artículo por primera vez.
- Llame a un supervisor, a un agente de seguridad o a la policía desde un teléfono convencional que no sea inalámbrico.
- No use un teléfono inalámbrico, un teléfono celular, un walkie-talkie o una radio.
- No toque ni mueva el objeto. No encienda ni apague ninguna luz o termostato. Trate al objeto como evidencia potencial.
- Prepárese para una posible evacuación.

Si sospecha de un envío postal y no puede verificar su contenido con la persona que lo envió o el destinatario:

- No lo abra.
- Trátemelo como sospechoso.
- Aíslelo.
- Llame al **9-1-1** desde un teléfono convencional que no sea inalámbrico.

## CÓMO IDENTIFICAR UNA POSIBLE BOMBA EN UN ENVÍO POSTAL

### Esto es lo que debe buscar:



- Demasiado franqueo
- Protuberancias o áreas blandas
- Peso desequilibrado
- Palabras mal escritas
- Sonidos

- Marcas restrictivas: "Personal: "A ser abierto sólo por el destinatario"
- Dirigido sólo al título de una persona o con una combinación incorrecta de nombre y título
- Remitente ficticio, desconocido o sin remitente
- Mal escrito a máquina o a mano: Letras cortadas y pegadas
- Ciudad del matasellos distinta a la ciudad del remitente
- Envuelto con hilo o vuelto a pegar con cinta adhesiva
- Alambre o papel de aluminio que sobresale
- Manchas de aceite en el envoltorio
- Olor extraño



## SI HAY UNA EXPLOSIÓN

- Protéjase debajo de un escritorio o una mesa fuerte.
- Salga del edificio lo más rápido que pueda.
- No use los ascensores.
- Fíjese si hay fuego y otros peligros.
- Llévase con usted su equipo de emergencia si tiene suficiente tiempo.

## SI HAY UN INCENDIO

- Gatee debajo del nivel del humo y salga del edificio inmediatamente.
- Use un paño mojado para cubrirse la boca y la nariz si es posible.
- Toque el exterior de una puerta cerrada con la parte de atrás de la mano. Si la puerta está caliente, busque otra salida.
- Si sus ropas se incendian no corra. **DETÉNGASE, ÉCHESE AL SUELO y RUEDE** para ahogar las llamas.
- Nunca vuelva a entrar a un edificio que se está quemando. Reúnase en un lugar predesignado.
- Llame al departamento de bomberos.

## SI ESTÁ ATRAPADO EN LOS ESCOMBROS

- Si es posible, use una linterna para indicar donde se encuentra.
- Evite moverse innecesariamente para no levantar polvo, soltar escombros, provocarse más heridas o agotarse.
- Cúbrase la boca y la nariz con lo que tenga a mano. Trate de respirar a través del material.
- Golpee un caño o una pared para que el personal de rescate pueda oír donde está.
- Use un silbato si tiene uno. Sólo grite como último recurso cuando escuche los sonidos del personal de rescate, porque si grita puede inhalar cantidades peligrosas de polvo.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP

# ENFOQUE

## ¡Tenga un viaje seguro!



Ya sea una salida de fin de semana o la vacación de su vida, salir de viaje puede ser una experiencia divertida y llena de aventuras. Sin embargo, para algunas familias y viajeros de negocios la posibilidad de viajar después del 9/11

podría parecer un poco aterradora. La buena noticia es que con un poco de planificación adicional y atención a los detalles, las vacaciones y los viajes de negocios todavía pueden ser seguros, placenteros y productivos.

De hecho, desde el 11 de septiembre de 2001 las agencias del gobierno han puesto mucha atención en la seguridad en los viajes. Los nuevos procedimientos de seguridad en los aeropuertos y los aviones han hecho más seguro los viajes aéreos. La industria de viajes y turismo también ha fortalecido programas para asegurar que las personas puedan disfrutar con confianza los viajes terrestres, las estadías en los hoteles y los lugares de destino.

Como siempre en estos tiempos es sensato estar atento y ser observador. Siempre debemos ser conscientes de lo que nos rodea y reportar cualquier actividad sospechosa a las autoridades. Al seleccionar rutas y destinos, debemos evitar aquellos lugares en donde hay un ambiente hostil. Y siempre es sensato estar informados sobre nuestro lugar de destino, haber planificado nuestro viaje cuidadosamente y ser amables cuando viajamos.

## ACTÚE

Al reverso de esta hoja ofrece listas de control útiles para viajar en forma segura por aire, tierra u otros medios, incluyendo la planificación y el empaqueo de maletas, cómo salvaguardar su casa mientras está de viaje y cómo adaptarse a nuevas medidas de seguridad. Estos pasos simples pueden ayudarle a disfrutar con más tranquilidad su vacación familiar, salida de fin de semana o viaje de negocios.

## CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.tsa.gov](http://www.tsa.gov) (Administración de la Seguridad del Transporte)

[www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel) (Centros para el Control de Enfermedades, alertas para viajes)

[www.aaa-calif.com/travel/tips](http://www.aaa-calif.com/travel/tips) (Automóvil Club de Southern California, consejos para viaje)

[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)

[www.state.gov/travel](http://www.state.gov/travel) (Departamento de Estado de los Estados Unidos)



Este folleto es cortesía de

# JUNIO

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## LO QUE PUEDE HACER AHORA

### PARA PLANEAR UN VIAJE SEGURO

- Comience temprano. Haga planes con suficiente tiempo para estudiar su destino y encontrar las mejores rutas. Para planear su viaje y hacer reservaciones aproveche recursos como el Club automovilístico, las agencias de visitantes y los sitios Web.
- Aprenda cómo están las cosas en el lugar al que planea ir. Si va a viajar al exterior, consulte las advertencias de viaje en el Departamento de Estado de los Estados Unidos.
- Asegúrese de que estén al día su documento de identificación, pasaporte, licencia de conducir, listas de contacto de emergencia y seguro.
- Tenga suficiente dinero en efectivo y crédito para el viaje que planea y para cualquier emergencia que pudiera surgir durante el mismo.
- Use sus tarjetas de crédito, etc. cuidadosamente.

### PARA EMPACAR PARA UN VIAJE SEGURO

- Obedezca estrictamente las reglas de lo que puede y no puede llevar en el avión. (Para obtener detalles, consulte el sitios de internet de la Administración de la Seguridad en el Transporte, [www.tsa.gov](http://www.tsa.gov))
  - Nunca lleve armas, explosivos, artículos inflamables o químicos que incapaciten.
  - Se puede llevar algunos objetos filosos, herramientas y artículos de deportes en el equipaje que se despacha pero no en el equipaje de mano.
  - No deje película sin revelar en el equipaje que va a despachar
- No cierre su equipaje con candado. En su lugar, lleve algunas juntas de plástico para asegurar los cierres. Si los inspectores federales de seguridad necesitan abrir y revisar su equipaje dejarán una nota adentro del mismo y usarán una junta plástica para volver a asegurar el cierre.
- Coloque sus pertenencias personales en bolsas plásticas transparentes para que los inspectores puedan verlas sin tener que manipularlas.
- Empaque los zapatos arriba de otros artículos en su maleta.
- Coloque su nombre, dirección particular, itinerario y destino adentro de cada maleta o bolso.
- Sólo traiga la cantidad de equipaje que permiten las reglas de la aerolínea.
- Si lleva regalos, no los envuelva hasta que llegue a su destino.
- No lleve productos agrícolas a través de límites entre estados y nunca saque frutas o verduras fuera de un área en prohibida.

## PARA PROTEGER SU CASA DURANTE SU AUSENCIA

- Haga los arreglos necesarios para que interrumpan la entrega de correo, periódicos y otros envíos de rutina.
- Pida a un vecino que le riegue las plantas, recoja paquetes y mire la casa de vez en cuando.
- Deje copias de su itinerario, de la hoja del pasaporte que tiene su información y las visas a un amigo en quien confía, para que pueda contactarlo en caso de una emergencia.

## EN EL AEROPUERTO, LA ESTACIÓN DE TRENES, LA ESTACIÓN DE ÓMNIBUS O EL PUERTO

- Llegue temprano. El tiempo en que debe presentarse varía según la compañía.
- Confirme cuáles lotes de estacionamiento están abiertos. Llegue con suficiente tiempo para una posible inspección de su vehículo, para estacionar y para transportarse en camioneta.
- Traiga un documento de identificación con foto para cada persona de 18 años o mayor y un pasaporte válido si va a viajar fuera de los Estados Unidos.
- Traiga todos los documentos de viaje.
- Mantenga su equipaje con usted en todo momento y reporte cualquier artículo sospechoso o abandonado a los agentes de seguridad.
- Evite usar ropa, joyas y otros accesorios que contengan metal.
- Evite cargar artículos de metal en los bolsillos como llaves, monedas, encendedores, teléfonos celulares, beepers y asistentes personales de datos. Colóquelos en su equipaje de mano hasta que haya pasado el control de seguridad.
- Si va a viajar con niños, hábleles por adelantado sobre el proceso de inspección y tranquilícelos respecto a que sus artículos personales les serán devueltos después de la inspección.
- No haga chistes sobre amenazas como bombas y explosivos.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP ENFOQUE

## ¡Quédense donde está o váyase a otro lugar!

Las liberaciones de sustancias químicas y los accidentes que involucran gasolina, petróleo, pinturas y otros materiales peligrosos pueden causar una amplia variedad de lesiones graves y posiblemente la muerte por exposición a vapores, gases y humo.

Algunas veces los funcionarios locales pueden pedir al público que permanezca adentro de sus casas, autos y oficinas para su protección. Otras veces pueden ordenar una evacuación a un área segura. Esta hoja proporciona algunas sugerencias básicas de preparación y explica la diferencia entre estas dos medidas de protección.

### REFUGIESE EN EL LUGAR

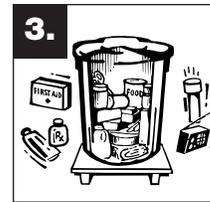
#### ANTES



**1. REALICE** una búsqueda de elementos peligrosos en su casa, empresa, escuela y comunidad. (Consulte la hoja de ESP de junio de 2001- [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org))



**2. DESARROLLE** un plan para su familia, empresa, escuela y comunidad que incluya lugares en donde se puedan reencontrar si se ven forzados a separarse.



**3. GUARDE** una provisión de comida, agua potable y otros suministros para por lo menos 72 horas.

#### DURANTE



**4. VAYA** adentro inmediatamente. Si está adentro, **PERMANEZCA** adentro. **QUÉDESE** en su auto si está conduciendo. **CIERRE** puertas, ventanas, respiraderos y aberturas. **APAGUE** los sistemas de calefacción y aire acondicionado, y cierre los sistemas de ventilación.



**5. VAYA** a la sala que tenga la menor cantidad de ventanas, puertas y otras aberturas. **CIERRE** las aberturas o rajaduras con cinta adhesiva industrial ("duct tape"), láminas de material plástico o toallas mojadas. **CÚBRASE** la cara y la boca con un paño mojado.



**6. ESCUCHE** y espere instrucciones de los funcionarios locales. Use el teléfono sólo para emergencias.



**7. PERMANEZCA** adentro o en su vehículo hasta que le digan que puede salir.



**8. DESPUÉS** **VENTILE** su casa, apartamento, edificio o vehículo. **PERMANEZCA** afuera durante este procedimiento.

#### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.cert-la.com/education/Special](http://www.cert-la.com/education/Special)

[Considerations.htm](#) (Equipo de Repuesta de Emergencia de la Comunidad)

# JULIO

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

Este folleto es cortesía de



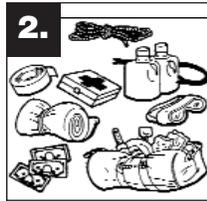
## EVACUACIÓN

Las órdenes de evacuar pueden llegar con poca o ninguna advertencia. A pesar de ello, usted puede usar las sugerencias que se dan a continuación para prepararse para una posibilidad de evacuación como parte de su preparación personal en el hogar y el trabajo.

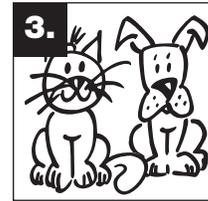
### ANTES



**1. IDENTIFIQUE** los lugares posibles para reunirse con su familia después del evento como parte de su plan de emergencia..



**2. REÚNA** suficiente comida, agua potable, medicamentos y otros suministros para por lo menos tres días en un equipo de emergencia o en una mochila que sea fácil de transportar.



**3. IDENTIFIQUE** los lugares que cuidan mascotas durante los desastres ya que los refugios de la Cruz Roja Americana no permiten mascotas. (Se permiten los animales que prestan servicios).



**4. HAGA** planes para los niños, los ancianos y otras personas que tengan necesidades especiales. **PREGUNTE** en las escuelas de sus niños,

lugares de trabajo y otros sitios sobre los planes de evacuación que tienen.

### DURANTE

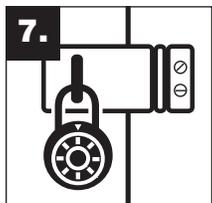


**5. ESCUCHE** la radio o mire la televisión para obtener información de los funcionarios locales. **SIGA** sus instrucciones. **MANTENGA** la calma. Use el teléfono

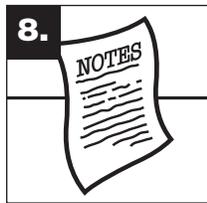
solo para reportar emergencias potencialmente mortales.



**6. RESCATE** los suministros y equipos de emergencia si es posible. Asegúrese de incluir medicamentos. Llévelos con usted.



**7. ASEGURE** el edificio si es posible. **DESCONECTE** los servicios sólo si los funcionarios locales se lo indican.



**8. DEJE** una nota indicando su destino si es posible.



**9. PRESENTESE** al sitio de evacuación usando las rutas recomendadas por los funcionarios locales.

### DESPUÉS



**10. ESCUCHE** más instrucciones de los funcionarios locales.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

**TOME** esta Lista de Control de Evacuación y guárdela para referencia futura.

## Lista de control de evacuación

Si le dicen que tiene que evacuar debido a una emergencia, use la siguiente lista de artículos como una sugerencia de las cosas a llevar con usted junto con su equipo de suministros de emergencia.



#### DINERO EN EFECTIVO Y TARJETAS DE CRÉDITO

#### DOCUMENTOS IMPORTANTES

- Tarjeta de Seguro Social
- Licencia de conducir
- Pasaporte
- Registros médicos
- Información de su seguro

#### MUDA DE ROPA

(para cada miembro de la familia)

#### PERSONAL HYGIENE ITEMS

- Cepillo de dientes y pasta dental
- Champú
- Loción
- Jabón
- Desodorante
- Pañuelos de papel y papel higiénico

#### FOTOS FAMILIARES

#### ARTÍCULOS DE BEBÉ

- Pañales
- Fórmula
- Comida
- Muda de ropa

#### ARTÍCULOS PARA NECESIDADES ESPECIALES

- Silla de ruedas
- Medicamentos
- Bastones

#### ARTÍCULOS PARA MASCOTAS

- Identificación
- Vacunas
- Transportador o jaula
- Bozal o correa
- Comida

# ESP ENFOQUE

## Esté protegido en el trabajo



Los terroristas utilizan nuestros miedos naturales para promover sus objetivos políticos y sociales. Por eso, una parte importante de su estrategia es crear un ambiente violento y aterrador que afecte a la mayor cantidad posible de personas. Esto hace más probable que un ataque terrorista ocurra en un lugar público, una empresa o

una instalación de transporte que en su casa o su barrio.

Tal ataque podría llevarse a cabo de varias maneras: Una bomba, la liberación de una sustancia tóxica, el sabotaje de una infraestructura de la comunidad o un ataque a los sistemas de computación de una empresa. El objetivo de esta hoja FOCUS es ayudar a quitarle el terror al terrorismo informando a propietarios de empresas, gerentes y empleados sobre las maneras en que pueden participar activamente para prepararse contra los efectos del terrorismo.

### ACTÚE

#### Quítele el "terror" al terrorismo

Al reverso de esta hoja destaca cosas importantes que usted puede hacer para estar bien preparado ante una emergencia, incluyendo la posibilidad de un ataque terrorista. También detalla lo que deberá hacer durante un ataque tal y nos recuerda el impacto potencial que el mundo a veces violento en que vivimos tiene sobre la salud mental, con la amenaza del terrorismo presente en nuestras mentes. No espere: Comience inmediatamente a hacer todo lo que pueda para estar seguro en el trabajo.

### LO QUE PUEDE HACER AHORA

#### Conozca los planes para evacuaciones de emergencia de su empresa

Refresque lo que sabe respecto a cómo su empresa notificará una emergencia a los empleados usando un aviso público o un sistema de alarma. Tómese el tiempo para seguir su ruta de evacuación, tomando nota de los carteles de salida, las puertas y las escaleras, y aprenda quién está designado para hacer la búsqueda de último minuto de su área de trabajo. Asegúrese de saber en dónde deberá reunirse y quién es responsable de dar cuenta de los empleados y visitantes.

Si tiene que evacuar, asegúrese de tomar sus llaves e identificación en caso de que tenga que irse sin volver a entrar. Si su lote de estacionamiento tiene puertas eléctricas, asegúrese de saber cómo evitar el sistema para poder salir. Bajo ciertas circunstancias alguien podría necesitar desconectar los servicios o aislar partes de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado del edificio antes de que usted salga.

Por si un incidente ocurre después de horas, asegúrese de conocer los procedimientos que usa su empresa para avisar a los empleados si deben presentarse a trabajar o si deben presentarse en un lugar alternativo.

#### Conozca los planes de seguridad de su empresa

La mayoría de las empresas que operan en edificios altos han desarrollado planes de seguridad para controlar el acceso a sus instalaciones. Aproveche esta oportunidad para revisar los procedimientos de su empresa respecto a insignias de identificación, registros de entrada, acceso nocturno, controles claves y procedimientos para traer visitantes. Algunos lugares

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET



[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador)

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.apa.org](http://www.apa.org) (Asociación Psicológica Americana)

# A G O S T O

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

Este folleto es cortesía de



de trabajo pueden limitar el uso de cámaras.

Aprenda los procedimientos que usa su empresa para manejar el correo y los paquetes que llegan, y para observar los lotes de estacionamiento y las áreas de recepción de mercaderías.

## **Esté personalmente preparado**

Parte de estar protegido y ser capaz de concentrarse en el trabajo es tener la tranquilidad de que los miembros de la familia están seguros. Desarrolle un plan de emergencia familiar que incluya una manera de comunicarse con los miembros de su familia después de un incidente. Elija a un miembro de su familia o amigo que viva fuera del área local, para que facilite la comunicación de cada persona con los demás, y un lugar de encuentro familiar distinto a su casa. Lleve fotos de los miembros de su familia que pueda mostrar a las autoridades en caso de que queden separados. Prepare un equipo de emergencia personal portátil para guardar en su escritorio y en su vehículo.

## **Este alerta**

Para poder ganar acceso al local de la empresa, los terroristas podrían tratar de pasar los controles de seguridad, utilizando identificación o uniformes robados o falsificados. Proteja las insignias de identificación, los uniformes y el papel con membrete de la empresa como protege las llaves y las contraseñas.

Esté atento a posibles indicadores de vigilancia terrorista. Los expertos dicen que las operaciones terroristas frecuentemente se planean cuidadosamente y están respaldadas por información recabada por adelantado en escena. Esté atento a cualquiera que muestre un interés inusual en sus medidas de seguridad o cámaras. Esté atento a personas que parezcan estar observando sus instalaciones. Esté atento a cualquier vigilancia móvil que pase por su sitio repetidamente o sin una razón aparente. Mantenga un registro cuidadoso de los visitantes, procedimientos de seguridad computarizados, control de bolsos, seguridad del perímetro y otros procedimientos de control de acceso. Esté atento a la existencia de paquetes, portafolios u otros artículos abandonados que parezcan estar fuera de lugar.

## **LO QUE PUEDE HACER DURANTE UN ATAQUE**

Los terroristas cuentan con el factor sorpresa, el miedo y la confusión para aumentar el impacto de sus actos. Si usted se da cuenta de que está ocurriendo un ataque, haga acopio de todas su fuerzas para detenerse un momento y pensar. Mire a su alrededor para ver lo que está ocurriendo y qué pasos inmediatos deberá tomar para protegerse a sí mismo y a otros.

- Si están cayendo escombros, échese al suelo, protéjase debajo de un mueble fuerte, cúbrase la nuca con los brazos y agárrese como lo haría en un terremoto.
- Si hay humo, agáchese cerca del suelo, cúbrase la boca y la nariz con una tela y muévase cuidadosamente hacia la salida marcada más cercana.
- Si es necesario evacuar el lugar, trate de hacerlo calmadamente. Sólo use las salidas y las escaleras que estén marcadas. Nunca use los ascensores. Ayude a otras personas que se estén moviendo más lentamente o que

puedan estar desorientadas.

Si no ha sido afectado directamente por el ataque, mantenga la calma, dé esperanzas a los demás y reconforte a los niños. Encienda la radio o la televisión y espere escuchar instrucciones oficiales. Siga las instrucciones de las autoridades.

## **LO QUE PUEDE HACER DESPUÉS DE UN ATAQUE**

Sea conciente del impacto psicológico que puede infligir el terrorismo, incluso cuando le ocurre a personas a quienes no conoce personalmente.

Si los empleados experimentan efectos de trauma, los empleadores podrían observar síntomas como los siguientes:

- Pensamientos o conversaciones recurrentes sobre el incidente.
- Tener miedo a todo, no salir de la casa, aislarse.
- Dejar de hacer las funciones usuales, no mantener las rutinas cotidianas.
- La culpa del sobreviviente: “¿Por qué sobreviví? Debería haber hecho más.”
- Un tremendo sentimiento de pérdida.
- Reticencia a expresar sentimientos, perder el sentido de control sobre la vida.

Los empleadores pueden apoyar a los empleados que experimentan tal trauma en varias maneras. Por ejemplo:

- Reúna grupos pequeños con un consejero del Programa de Asistencia para Empleados u otro profesional de salud mental para que las personas puedan compartir lo que sienten.
- Haga un esfuerzo por reestablecer rutinas.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación.

Recuerde, cada uno de nosotros tiene el poder y el conocimiento para quitar el terror al terrorismo convirtiéndonos en propietarios, gerentes o empleados informados y preparados. Comience ya mismo a tomar un papel activo para prepararse a usted y a sus compañeros de trabajo contra los efectos del terrorismo en el trabajo.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP ENFOQUE

## El ABC de la preparación de las escuelas



Nuestra reacción natural a sucesos tales como ataques terroristas o tiroteos en las escuelas es shock y estupefacción. Nos preguntamos cómo pudo haber ocurrido aquí. Lamentablemente, las escuelas no están exentas de la amenaza de terrorismo y otros actos de violencia.

Hay muchas cosas que las autoridades escolares pueden hacer para planear para los desastres, limitar el riesgo, proteger a los estudiantes y maestros y asegurar que las escuelas se recuperen rápidamente. Pero el tiempo está pasando y el momento de prepararse es ahora. Los padres deberían conocer las normas y los procedimientos de las escuelas de sus hijos durante los desastres o crisis, y participar en el proceso de planificación todo lo que sea posible. También deberían asegurarse de que las escuelas tiene información actualizada de su contacto de emergencia y considerar dar un permiso escrito a un amigo o vecino en quien confían para que recoja a sus niños de la escuela o la guardería en caso de que no puedan llegar allí a tiempo.

Muchos estados ahora requieren que sus sistemas escolares lleven a cabo actividades específicas de preparación para desastres. En California, por ejemplo, las escuelas tienen que tener un plan para desastres, realizar simulacros periódicos y llevar a cabo programas educativos y de entrenamiento para los estudiantes y el personal. Obligatorio o no, todas las escuelas deberían tener un plan de respuesta de emergencia que tenga en cuenta lo siguiente:

- Identificación de peligros y pasos para reducir el riesgo
- Planes y rutas de evacuación

- Necesidades de estudiantes y personal discapacitados
- Planes de refugio en el lugar
- Suministros y equipo de emergencia
- Planes para dejar salir a los estudiantes y al personal escolar
- Comunicación

Si bien la planificación para un desastre futuro puede parecer abrumadora, no es una tarea imposible y los beneficios superan ampliamente el tiempo y esfuerzo que toma preparar un plan escolar.

También es importante que las escuelas hagan planes por adelantado para tratar el problema del trauma psicológico después de un desastre. Entre los signos de trauma que hay que tener en cuenta se incluyen: estudiantes que se han vuelto retraídos o más agresivos, estudiantes que actúan de una manera demasiado responsable o paternal, niños que están irritables, que entran en cólera rápidamente, que están fuera de control o que tienen una actitud indiferente. Aliente a los maestros a que hablen con los padres sobre estos y otros cambios de conducta.

### ACTÚE

Al reverso de esta hoja ofrece información adicional para preparar a su escuela y a los estudiantes para el próximo desastre. Usted puede ayudar a quitarle el terror al terrorismo preparándose por adelantado.

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.cert-la.com](http://www.cert-la.com) (Equipo Comunitario de Repuesta de Emergencia)



Emergencia)



Este folleto es cortesía de

# SEPTIEMBRE

## LO QUE PUEDE HACER AHORA

Los padres tienen un papel importante en garantizar la seguridad de sus hijos en la escuela o el hogar. Las siguientes sugerencias son pautas para que siga.

- Enseñe a sus niños lo que deben hacer en una emergencia y asegúrese de que sepan sus nombres y direcciones, así como los nombres completos y la información de contacto de los padres y de un segundo adulto para casos de emergencia.
- Prepare un equipo de emergencia escolar para cada uno de sus hijos. Permítales que le ayuden a prepararlo. Lo que tengan a mano cuando ocurra un desastre podría hacer una gran diferencia en su seguridad y supervivencia. A continuación encontrará una lista de algunos de los artículos recomendados que podría incluir en el equipo de emergencia de cada niño:

- Agua potable para emergencias (para 3 días)
- Comida no perecedera (para 3 días)
- Botiquín y libro de primeros auxilios
- Medicamentos esenciales
- Varilla de luz o linterna con baterías adicionales
- Tarjeta de identificación
- Fotos de la familia
- Toallitas húmedas
- Manta
- Tarjeta de permiso para atención médica
- Números de teléfono de emergencia
- Muda de ropa
- Juguete favorito

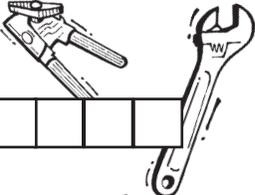
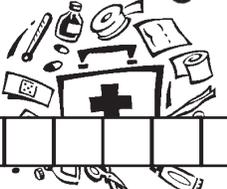
## PROYECTO ESCOLAR

### Actividad para el salón de clase

Use las hojas de actividades de ESP siguientes en su salón de clases, para enfatizar la importancia de prepararse para las emergencias.

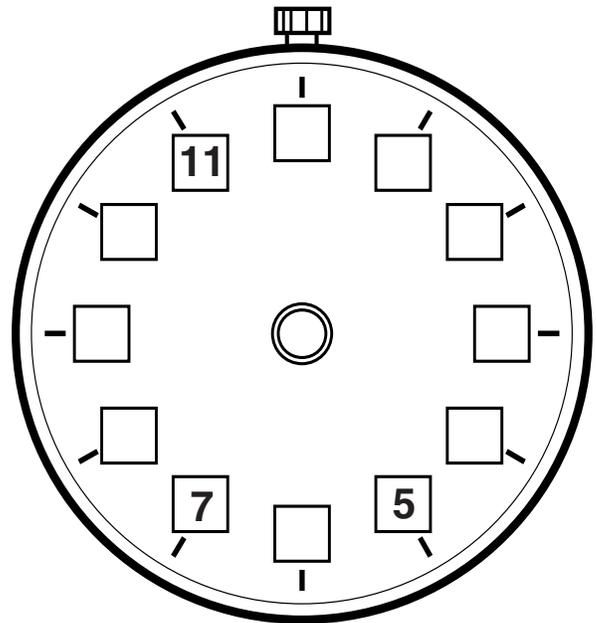
### Hoja de actividades de ESP

Escribe los nombres de las cosas que hay en el equipo de emergencia de tu familia.

A	<input type="text"/>							
B	<input type="text"/>							
C	<input type="text"/>							
D	<input type="text"/>							
E	<input type="text"/>							
F	<input type="text"/>							
G	<input type="text"/>							
H	<input type="text"/>							

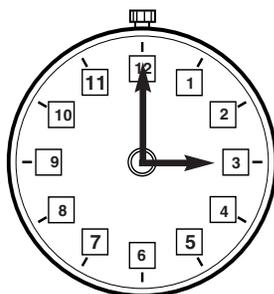
### Hoja de actividades de ESP

¡Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento!  
Escribe los números en el reloj. Ahora dibuja las agujas en la cara del reloj para mostrar tu hora favorita del día. ¡Siempre está preparado para una emergencia!



### RESPUESTAS

- A. LINTERNA
- B. ABRELATAS
- C. LLAVE INGLESA
- D. COMIDA
- E. PRIMEROS AUXILIOS
- F. AGUA
- G. RADIO
- H. DINERO EN EFECTIVO



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP ENFOQUE

## ¡Deténgase, piense, mire y actúe!



### *Cuando lo inesperado ocurre en lugares públicos*

Desde la infancia nos han ensañado a “detenernos, echarnos al suelo y rodar” en los incendios y a “echarnos al suelo, cubrirnos y agarrarnos” en los terremotos. También puede que nos hayan

ensañado otros pasos de emergencia para varios desastres naturales en nuestra comunidad. Hasta ahora nos hemos concentrado en lo que debemos hacer en los lugares en donde pasamos la mayor parte del tiempo: el hogar, la escuela y el trabajo.

El clima de terrorismo nos presenta dos desafíos nuevos. Un desafío es que los lugares públicos grandes que están llenos de gente pueden ser blancos específicos de ataques. Los expertos en terrorismo dicen que los terroristas pueden elegir ciertos tipos de blancos: centros financieros, aeropuertos, edificios religiosos, centros comerciales, parques de diversiones y eventos deportivos. Esto se debe a que pueden lastimar a muchas personas de una vez. Desde los ataques en el World Trade Center, se ha reforzado la seguridad de muchos de estos blancos.

El otro desafío es que los terroristas se basan en el shock y la sorpresa. Recuerde, quieren generar la mayor cantidad de publicidad posible para sus causas. Esperan que en una emergencia las personas se olviden de todo lo que saben sobre cómo reaccionar y en su lugar entren en pánico. Por

eso es sensato que pensemos en cómo transferir lo que hemos aprendido a lo largo de los años a las emergencias que pueden ocurrir repentinamente en lugares públicos llenos de gente.

Los terroristas quieren perturbar nuestras vidas diarias. No les demos esa satisfacción. Continúe viviendo su vida pero esté alerta y sea consciente de sus alrededores.

### ACTÚE

Al reverso de esta hoja encontrará algunas sugerencias para quitarle el terror a los actos terroristas en los lugares públicos. Cada uno de nosotros está equipado con herramientas poderosas contra el terrorismo: nuestros ojos, nuestros oídos y nuestro conocimiento de conductas que pueden salvar vidas en una emergencia.

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.dhs.gov](http://www.dhs.gov) (Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.cert-la.com/education/Terrorism.htm](http://www.cert-la.com/education/Terrorism.htm) (Equipo Comunitario de Repuesta de Emergencia)

[www.fbi.gov](http://www.fbi.gov) (Agencia Federal de Investigaciones)



Este folleto es cortesía de

# OCTUBRE

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## LO QUE PUEDE HACER AHORA

Estas sugerencias se centran en hacer uso de todos los consejos de sentido común y que salvan vidas que hemos aprendido a lo largo de los años sobre cómo responder a los terremotos y otros sucesos naturales.

### DONDE SEA QUE SE ENCUENTRE, DETÉNGASE, PIENSE, MIRE Y ACTÚE

#### DETÉNGASE

Cuando se dé cuenta de que algo peligroso está ocurriendo, resista el impulso de entrar en pánico y correr. Espere un momento para orientarse y entender lo que está ocurriendo.

#### PIENSE

Recuerde todo lo que ha aprendido sobre conductas seguras en las emergencias.

- Si están cayendo escombros, échese al suelo; cúbrase debajo de algo fuerte y agárrese de algo con una mano mientras se protege la cabeza y la nuca con la otra.
- Si hay humo, permanezca cerca del suelo.
- Si tiene que evacuar el lugar, busque salidas marcadas y no use los ascensores.

*Usted sabe estas cosas; practíquelas y úselas cuando las necesite.* Preste atención a lo que está ocurriendo. Haga un plan rápido para protegerse y alejarse del peligro.

#### MIRE

Mire a su alrededor. ¿En dónde está la fuente del problema? ¿Cuál es la fuente más inmediata de peligro para usted? ¿Vidrios rotos, fuego, otras personas que corren sin pensar, humo? ¿En dónde están las salidas más seguras para usted? ¿Está herido o sólo asustado? ¿Hay personas a su alrededor que necesitan ayuda?

#### ACTÚE

Todo esto puede tomar sólo unos segundos pero podría salvar su vida y la de otros. Si primero se detiene a pensar y mirar, puede actuar con un objetivo claro en mente. Su acción resuelta puede ayudar a que otros superen su ansiedad y actúen apropiadamente.

Algunos ejemplos de cosas que deberá reportar a las autoridades incluyen lo siguiente:

- Conductas, incidentes u olores inusuales
- Vestimenta inusual para la estación
- Grandes compras de fertilizantes o productos similares
- Desaparición de uniformes o identificación
- Paquetes o maletas inusuales o desatendidas

## SUGERENCIAS ESPECIALES:

### *Si está en un centro comercial:*

- Tenga cuidado con los vidrios rotos de las vidrieras. Si está adentro de una tienda, protéjase hasta que las cosas se hayan calmado y luego vea lo que ha ocurrido. Si huele algo extraño, cúbrase la nariz y la boca con una tela. La mayoría de los centros comerciales tienen personal de seguridad bien entrenado, quienes cuentan con planes para la mayoría de las emergencias incluyendo los ataques terroristas. Probablemente utilizarán un sistema de aviso al público para darle instrucciones específicas. La mayoría de los centros comerciales también cuentan con iluminación de emergencia, la cual se encenderá incluso si tarda unos minutos. Si tiene que evacuar el lugar, sólo use las salidas marcadas, evite usar los ascensores y siga las instrucciones de los funcionarios de seguridad. Cargue a los niños pequeños para que no sean atropellados por el movimiento de una multitud.

### *Si se encuentra en un estadio deportivo, cine o instalación religiosa:*

- Si hay un terremoto, una explosión o incluso un tiroteo, échese al suelo entre dos filas de asientos, cúbrase y sosténgase de algo hasta que las cosas se calmen. Si huele algo extraño, cúbrase la nariz y la boca con una tela. Si huele humo o ve fuego, escuche las advertencias o instrucciones del sistema de aviso al público antes de elegir en qué dirección evacuar el lugar. Cargue a los niños pequeños para que no sean atropellados por el movimiento de una multitud. Tenga cuidado con los embotellamientos en los puntos de salida.

### *Si está en un aeropuerto:*

- Durante muchos años, los aeropuertos estadounidenses han sido el centro de una planificación de seguridad especial por parte de los funcionarios del gobierno. Los funcionarios de seguridad han detallado planes para todo tipo de emergencias y darán instrucciones específicas a los viajeros y los empleados del aeropuerto. Siga sus instrucciones y use todo su poder mental para evitar entrar en pánico y aliente a los demás a que actúen apropiadamente. Nunca deje desatendido su equipaje o artículos personales. Si ve algo que parece sospechoso, dígaselo a un agente de seguridad.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP

# ENFOQUE

## ¡Participe!

### RECURSOS COMUNITARIOS



La capacidad de su vecindad, lugar de trabajo o escuela para responder eficazmente después de un acto de terrorismo, un terremoto fuerte u otro desastre podría depender de qué tan bien usted utiliza los recursos que tiene ahora en su comunidad.

Los bomberos, la policía, los servicios médicos y demás personal local podrían estar abrumados no pudiendo asistirlo después de una situación crítica. Pero pueden ayudarle a que se prepare a ser autosuficiente si usa sus servicios antes de la próxima emergencia.

El programa del Equipo Comunitario de Respuesta de Emergencia (CERT) también puede ser un recurso útil. Es un programa de entrenamiento para todo riesgo y todo peligro a escala nacional. Este curso valioso está diseñado para ayudarle a protegerse, proteger a su familia, a sus vecinos y a su barrio en una situación de emergencia como un ataque terrorista. El programa CERT es una aproximación positiva y realista a las situaciones de emergencia y desastre, en donde los ciudadanos inicialmente podrían tener que valerse por sí mismos y en las que sus acciones pueden hacer una diferencia. Un objetivo del programa CERT es ayudar a que las personas respondan efectiva y eficientemente a otras personas necesitadas, sin colocarse a sí mismos en un peligro innecesario. Usted puede ser un voluntario de CERT. Para obtener información visite el sitio [www.cert-la.com](http://www.cert-la.com) o llame a la Oficina de Servicios de Emergencia de su área.

Hay otras maneras en que usted puede convertirse en un voluntario en su comunidad. Consulte con la Cruz Roja local, la sección del Ejército de Salvación de su área o su centro religioso. Inicie un programa de vigilancia barrial. Consulte con la Oficina de Servicios de Emergencia o la policía de su área.

Otro recurso útil para averiguar qué recursos hay disponibles es Info line, un sistema integrado de ayuda telefónica. Info line es una fuente de información sobre servicios comunitarios, derivaciones a servicios humanos y de intervención en crisis. Es una línea sin cargo y opera las 24 horas del día. Tiene trabajadores que hablan varios idiomas y acceso TDD.

Informarse sobre estos y otros recursos disponibles en su comunidad y usarlos ahora es un paso importante para prepararse para desastres futuros.

### ACTÚE

Al reverso de esta hoja encontrará información útil sobre otros recursos que pueden estar disponibles. No permita que los sucesos lo tomen por sorpresa. Los preparativos que haga hoy incrementarán su tranquilidad en cualquier emergencia, incluso en un ataque terrorista.

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.cert-la.com](http://www.cert-la.com) (Equipo Comunitario de Respuesta de Emergencia)



Este folleto es cortesía de

# N O V I E M B R E

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

## LO QUE PUEDE HACER AHORA AVERIGÜE QUÉ RECURSOS ESTÁN DISPONIBLES

El gobierno local generalmente es el primero en responder a las emergencias. Si su ciudad utiliza todos sus recursos podría haber asistencia adicional de ciudades vecinas y del condado afectado. A medida que se agotan los recursos de las ciudades vecinas y el condado, se podría traer personal y equipo de comunidades que están fuera del área afectada

Un desastre en un área densamente poblada podría abrumar temporalmente el sistema de respuesta de emergencia, dejándoles por su cuenta a usted, sus vecinos o compañeros de trabajo durante varias horas o días. Esté preparado para:

- Proporcionar comida y agua a aquellos que no la tienen o que no pueden llegar a sus propios suministros de emergencia.
- Administrar primeros auxilios básicos a miembros de la familia, vecinos, compañeros de trabajo o de clase que estén lesionados.
- Llevar a cabo búsquedas livianas y operaciones de rescate para estar seguro de que no falte nadie y ayudar a aquellos que estén atrapados.
- Evaluar el daño externo obvio de casas y otros edificios y procurar la información a los funcionarios locales.
- Escuchar en la radio información de seguridad de funcionarios del gobierno y detalles sobre los recursos disponibles.

## RECURSOS DE SU VECINDARIO

Antes de que ocurra la próxima emergencia es importante determinar qué experiencia podría utilizar de su propio barrio. Entre sus vecinos podría haber:

- Planificadores de emergencias
- Bomberos
- Profesionales de atención médica
- Agentes de policía, sheriffs u otros funcionarios encargados de hacer cumplir la ley
- Miembros del Equipo Comunitario de Respuesta de Emergencia (CERT)
- Consejos de Cuerpos de Ciudadanos
- Otras personas con habilidades útiles

Estos individuos o grupos pueden ser recursos útiles para obtener información, planificación, entrenamiento y otros aspectos de sus esfuerzos de preparación y respuesta.

## RECURSOS GUBERNAMENTALES

Las agencias locales, estatales, federales y voluntarias como la Cruz Roja Americana, son otras fuentes de información para la preparación individual, familiar, comunitaria, de la empresa y la escuela. Antes de la próxima emergencia, obtenga la información que le ayudará a prepararse mejor.

Pida a estas agencias que proporcionen a su empresa, iglesia, templo o mezquita oradores y entrenamiento para la preparación y la respuesta a emergencias. Involucre a los expertos de estas organizaciones en la planificación, el entrenamiento y los simulacros en los que participa su barrio, lugar de trabajo o escuela. Sus observaciones y opiniones ayudarán a mejorar su respuesta a una emergencia real.

Entrélese. La Cruz Roja ofrece entrenamiento en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (CPR) y otros.

Una lista de control de las agencias que podrían asistirle con recursos antes o después de un desastre mayor incluye lo siguiente:

- Cruz Roja Americana
- Ejército de Salvación
- Oficina de Servicios de Emergencia de la Municipalidad o el Condado
- Equipos Comunitarios de Respuesta de Emergencia

*Las fuentes para este documento incluyen la publicación de OES "Cómo organizar a los barrios para estar preparados en caso de un terremoto".*



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.

# ESP

# ENFOQUE

## Dé un regalo de vida



### ¡Demuestre que le importa!

¿Está teniendo dificultad para decidir qué regalarle a un familiar, amigo o compañero de trabajo para las fiestas o el cumpleaños? De ser así, un regalo de supervivencia podría ser la respuesta, especialmente para alguien que todavía no ha comprado o preparado su propio equipo de preparación para emergencias. Las linternas, los radios portátiles a baterías, los equipos de primeros auxilios y otros suministros de emergencia serán muy valiosos después de un terremoto, un acto de terrorismo u otro desastre, ya que las personas que viven en el área afectada podrían tener que valerse por su cuenta durante por lo menos 72 horas.

### Como

Haga una lista de las personas a las que les va a comprar o preparar obsequios de supervivencia. Liste lo que piensa que cada uno necesita. Dependiendo de su

situación económica y las necesidades de las personas de su lista, podría darles un artículo o todo un equipo. También puede coordinar comprar distintos suministros de emergencia con otros parientes, vecinos, amigos y compañeros de trabajo, o preparar equipos como un proyecto de grupo al cual cada participante contribuye un artículo.

### ACTÚE

Al reverso de esta hoja ofrece sugerencias de regalos para las fiestas que ayudarán a que sus amigos, familiares y vecinos se preparen para la próxima emergencia.

Estas sólo son sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común en sus preparativos.

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)

[www.cert-la.com](http://www.cert-la.com) (Equipo Comunitario de Repuesta de Emergencia)



Este folleto es cortesía de

# D I C I E M B R E

## Regalos sugeridos y rango aproximado de precios

(Muchos de los artículos han sido destacados en hojas anteriores de ESP Focus)



### De menos de \$5

**Bottled water:** Agua en botella: Para beber

**Máscara para polvo:** Para reducir la inhalación de partículas de polvo

**Manta de emergencia (tela del aluminio):** Para calentarse

**Reflectores de emergencia (juego de cuatro):** Para avisar a los vehículos que se acercan que hay un automóvil detenido o abandonado

**Mapas locales:** Para guiarle si tiene que usar rutas alternativas para caminar o conducir a su lugar de destino

**Abrelatas manual:** Para abrir alimentos en lata en una emergencia

**Comida no perecedera:** Frutas secas, nueces sin sal y otros alimentos muy energéticos para proporcionar nutrición y energía

**Varillas de luz de seguridad:** Para proporcionar luz, son especialmente buenas para los niños

**Silbato:** Para indicar, atraer o pedir ayuda en una emergencia

### \$5-10

**Libros, juegos, juguetes:** Para reconfortar a los niños después de una emergencia

**Equipo de confort e higiene personal:** Enjuague bucal, cepillo de dientes, pasta dental, toallitas húmedas, desodorante, pantalla solar, etc.

**Linterna, lamparita adicional y baterías:** Para proporcionar luz si se corta la corriente o si el usuario necesita caminar a su casa a la noche

**Navaja:** Para cortar cuerda u otros materiales

**Gautes de trabajo resistentes:** Para proteger las manos de objetos filosos y escombros



### \$10-20

**Bolso marinero o mochila:** Para guardar los artículos que forman el equipo de emergencia

**Botiquín (para uno) y libro de primeros auxilios:** Para tratar cortes, quemaduras y raspaduras

**Herramientas manuales:** Llave inglesa, palancas, alicates, destornilladores, etc. para ayudar a desconectar los servicios, quitar escombros, etc.

**Extintidor de incendios tipo ABC multipropósito:** Para ayudar a combatir los incendios residenciales pequeños que podrían resultar de líneas de electricidad caídas, cableado dañado en aparatos u otras causas, ya que los bomberos podrían no estar disponibles durante por lo menos 72 horas

**Radio portátil a batería:** Para tener acceso a información e instrucciones si se corta la corriente

### Mas de \$20

**Estufa o parrilla para campamento:** Para cocinar al aire libre si no se pudiese cocinar adentro debido a pérdidas de gas u otros factores

**Equipo de emergencia comercialmente producido:** Para el hogar, la oficina o el auto

**Farol operado a batería:** Para proporcionar iluminación de emergencia que no depende de una flama abierta

**Bolsa de dormir:** Para proporcionar calor y confort si tiene que dormir afuera

**Zapatos resistentes:** Para proteger los pies de los vidrios rotos y otros objetos filosos

**Carpa o tienda de campaña:** Para protegerse de la lluvia, el viento y otros elementos ambientales

### Invalorable

Donar sangre en un centro designado



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.