

# ESP

# ENFOQUE

## Ayer y Ahora



### Terremotos

Hemos aprendido muchísimo sobre terremotos desde el terremoto de San Francisco de magnitud 7.8 del 18 de abril de 1906 que se coloca como uno de los terremotos más significativos de todos los tiempos. Fue uno de los más devastadores en la historia de California. El terremoto y los incendios que resultaron de él causaron aproximadamente 3,000 muertes y 524 millones de dólares en pérdidas a la propiedad (¡en dólares de 1906!). El movimiento en San Francisco se sintió alrededor de 1 minuto. Los incendios que se iniciaron poco después del terremoto, rápidamente se propagaron por toda la ciudad debido a que el sistema de agua que se necesitaba para controlarlos estaba dañado. Los incendios destruyeron una gran parte de San Francisco.

Hoy en día, la importancia del terremoto de 1906 proviene más de la riqueza de conocimientos científicos adquiridos que de su tamaño y daño causado. El terremoto sorprendió a los geólogos de ese entonces con sus grandes desplazamientos horizontales y la gran longitud de ruptura de más de 250 millas. El terremoto se sintió del sur de Oregon a Los Ángeles, California y tierra adentro hasta el

centro de Nevada. El terremoto trajo nueva atención al potencial destructivo de terremotos en California, y lanzó la ciencia e ingeniería modernas de terremotos. Hasta en nuestra nueva era cuando otras amenazas pueden parecer más destructivas, los terremotos han permanecido la mayor amenaza para California por su frecuencia y potencial de devastación extensa.

### Terrorismo

Antes de los devastadores eventos del 11 de septiembre del 2001, no sabíamos tanto sobre el terrorismo como ahora. Muchos americanos creían que el terrorismo solo afectaba a otros países. Ahora sabemos que puede ocurrir aquí, pero no sabemos cuándo ni dónde. Gran parte del miedo causado por el terrorismo – o la amenaza de ello – está basado en esta incertidumbre: el no saber si nos afectará a nosotros o a nuestros seres queridos directamente, o si nuestra comunidad o lugar de trabajo será el blanco. Sin embargo, los terroristas no están en control. Los oficiales gubernamentales están trabajando árdamente para encontrar a los terroristas y limitar su habilidad de dañarnos. A la vez hay mucho que cada uno de nosotros puede hacer para limitar la habilidad de los terroristas de asustarnos.

### Consulte estos sitios de Internet

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

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

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

[www.scec.org](http://www.scec.org) (Centro de Terremotos del Sur de California)

[www.usgs.gov](http://www.usgs.gov) (Servicio Geológico de los Estados Unidos)



# E N E R O

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

## Lo que puede hacer ahora

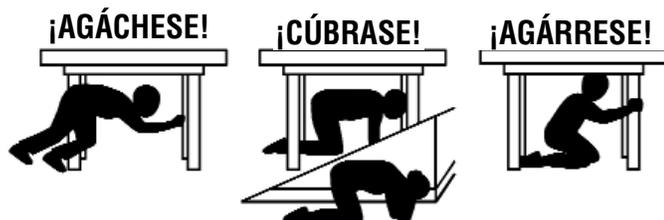
Prepararse para cualquier desastre como terremotos, incendios, inundaciones y terrorismo es básicamente lo mismo. Todo comienza con un plan de emergencia familiar.

- Evacuación:** Si usted está en su hogar, trabajo o en un lugar público, piense en cómo se alejaría rápida y seguramente. Localice escaleras y salidas de emergencia. Ponga atención a los rótulos de evacuación en los edificios, trenes subterráneos y áreas públicas donde haya mucha gente.
- Contacto fuera del estado:** Piense en cómo se contactará con su familia si se separan. Elija un contacto fuera del estado al que los miembros de su familia y amigos puedan llamar para informar de su condición. Provea a todos los miembros de su familia con una lista en papel de importantes números telefónicos de contactos.
- Punto de reunión:** Decida dónde usted y los miembros de su familia se reunirán si la emergencia afecta su hogar, o si los oficiales tienen que evacuar su vecindario.
- Planes de la escuela:** Sepa los planes de emergencia en las escuelas de sus niños, y asegúrese de que la escuela tenga su información de contacto de emergencia al corriente. Mantenga la tarjeta de emergencia de sus hijos al día.
- Preparación para los niños:** Enseñe a sus hijos qué hacer en caso de una emergencia, y asegúrese de que sepan sus propios nombres y direcciones, así como los nombres completos e información para contactar a los padres, y un segundo adulto como contacto de emergencia.

Finalmente, revise su plan de emergencia, y mantenga un **equipo de provisiones para emergencias** en su hogar, trabajo, escuela y automóvil.

## Lo que puede hacer durante

Los terremotos ocurren sin aviso y los terroristas cuentan con la sorpresa, el miedo y la confusión para añadir al impacto de sus actos. Las acciones iniciales de seguridad para terremotos y ataques terroristas, como estallido de bombas, son similares. Su primer paso cuando algo ocurra será parar y pensar. Mire a su alrededor para ver qué está sucediendo y qué pasos inmediatos puede tomar para protegerse a usted mismo y a otros.



- Para protegerse a usted mismo, **agáchese**, **cúbrase** debajo de algo firme, y **agárrase** de algo con una mano mientras se protege la cabeza y el cuello con la otra.

- Si hay humo, acérquese al piso, cúbrase la boca y la nariz con una tela y muévase cuidadosamente hacia la salida señalada más cercana.
- Si es necesario evacuar, trate de hacerlo calmadamente. Use solamente salidas y escaleras que estén señaladas. Nunca use los elevadores. Ayude a otros que estén moviéndose más lento o que puedan estar desorientados.

Si usted no está directamente afectado por el terremoto o el ataque, trate de mantenerse calmado, piense antes de actuar, anime a otros y consuele a los niños. Encienda la radio de noticias o el televisor, y escuche por instrucciones oficiales. Siga las instrucciones de las autoridades.

## Lo que puede hacer después

Trate de mantenerse calmado. Piense antes de actuar. No deje que un terremoto o un acto de terrorismo le cause daño innecesario.

- Manténgase informado. Escuche reportes oficiales e instrucciones por radio o televisión.
- Si los oficiales ordenan una evacuación, coopere rápidamente y siga sus instrucciones acerca de rutas de evacuación y lugares de albergues.
- Si los oficiales le dicen que se “alberguen en su lugar”, quieren decir que se mantenga dentro de su hogar, vehículo o lugar de trabajo hasta que sea seguro salir. Ellos le proveerán instrucciones detalladas.
- No deje su lugar de albergue ni regrese al área evacuada hasta que los oficiales confirmen que sea seguro hacerlo.
- Ponga en práctica su plan de emergencias familiar, y notifique a su contacto fuera del estado de su locación y condición.
- Esté conciente del impacto psicológico que puede imponer el terrorismo, aún cuando le ocurra a gente que no conozca personalmente.
- Si ha ocurrido un terremoto, vaya a la Red Sísmica Intergrada de California en [www.cisn.org](http://www.cisn.org) para obtener información sobre la localidad, magnitud y Mapa de Movimientos Fuertes (“Shakemap”) del terremoto.



### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

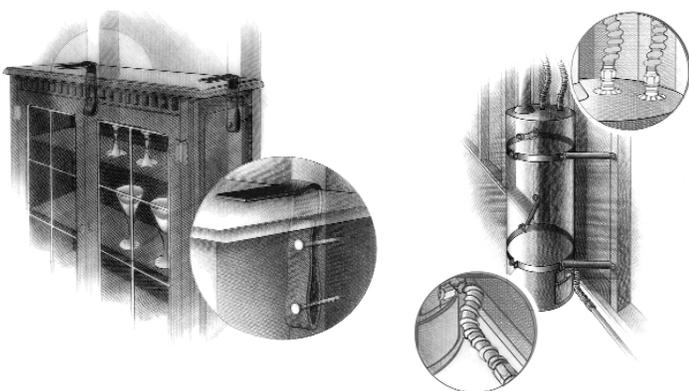
La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, Marín, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP ENFOQUE

## ¡Fíjelo ya!



### Identifique peligros potenciales en su hogar y comience a corregirlos

La seguridad durante un terremoto es más que disminuir los daños a edificios. También debemos asegurar el contenido de nuestros edificios para reducir el riesgo a nuestras vidas y a nuestros bolsillos.

Cuatro personas murieron en el terremoto de Northridge porque el contenido de su hogar no estaba sujeto, como estantes de libros que se derribaron. Se perdieron muchos miles de millones de dólares en este tipo de daños.

Usted debe asegurar cualquier cosa que sea 1) lo suficientemente pesada para lastimarle en caso de que le

caiga encima, o 2) frágil o suficientemente cara para ser pérdida significativa si se cae. Además del contenido de su vivienda, también asegure artículos en otras áreas como su garaje, para reducir los daños a sus vehículos o derrames de materiales peligrosos.

Hay acciones sencillas que usted puede tomar inmediatamente que lo protegerían si ocurriera un terremoto mañana. **COMIENCE AHORA** moviendo muebles, como estantes de libros lejos de camas, sofás, u otros lugares donde la gente se sienta o duerma. Mueva objetos pesados a estantes inferiores. Luego comience a buscar otros artículos en su hogar que puedan ser peligrosos durante un terremoto. Algunas de las acciones recomendadas en el reverso de esta Hoja de Enfoque pueden tomar más tiempo en hacer y completar, pero todas son relativamente sencillas. La mayoría de las ferreterías y centros del hogar venden abrazaderas, seguros y adhesivos contra terremotos.

### Consulte estos sitios de Internet

- [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)
- [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)
- [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia)
- [www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- |  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <b>#1</b><br>Identifique los peligros potenciales en su casa y comience a corregirlos. | <b>#2</b><br>Haga un plan de desastre. | <b>#3</b><br>Organice equipos de provisiones. | <b>#4</b><br>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas. | <b>#5</b><br>Protéjase durante el movimiento de un terremoto. | <b>#6</b><br>Revise por lesiones y daño. | <b>#7</b><br>Cuando sea seguro, siga su plan de desastre. |
|--|--|---|---|---|--|---|

# F E B R E R O

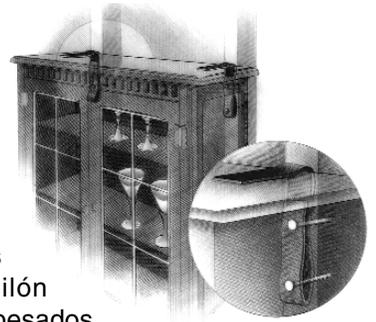
## En la cocina

Durante un terremoto las puertas de los gabinetes que no estén asegurados pueden abrirse, dejando que los vasos de vidrio y las vajillas se quiebren contra el piso. Varios tipos de seguros son disponibles para prevenir esto – cierres a prueba de niños, seguros de gancho o aldabas, o seguros diseñados para las lanchas. Los aparatos de gas deben tener conexiones flexibles para reducir el riesgo de un incendio. Asegure los refrigeradores y otros aparatos a las paredes usando abrazaderas.



## Muebles

Fije las superficies de muebles pesados, como libreros y archiveros, a una pared. Asegúrese de anclarlos a los postes de la pared, y no nada más a la pared. Sujetadores flexibles como tiras de nilón permiten que los objetos pesados se mezan sin caerse, reduciendo el estiramiento de los postes de las paredes. Estantes flojos también pueden ser asegurados aplicando plastilina para terremotos en el soporte de cada esquina.



## Electrónicos

Televisores, radios, computadoras, hornos de microondas y otros objetos electrónicos son pesados y costosos de reemplazar. Éstos pueden ser asegurados con tiras flexibles de nilón y hebillas para reubicarlos fácilmente.



## Calentador de agua

Los calentadores de agua que no estén fijados se pueden caer, rompiendo conexiones rígidas de agua y gas. Si su calentador de agua no tiene dos tiras alrededor que estén atornilladas a los postes de la pared o a la albañilería, entonces no está asegurado apropiadamente. Esta ilustración muestra un método para reforzar un calentador de agua. Hay equipos de refuerzo disponibles para hacer el proceso sencillo. Contrate a un plomero para que instale conectores de agua de cobre flexibles (corrugados), si no está hecho.



## Objetos sobre repisas y mostradores

Objetos de colección, objetos de cerámica, y lámparas pueden ser proyectiles peligrosos. Use cierres gancho y bucle para sujetar el objeto a la mesa, o adhesivos que no dañan como plastilina, masilla para temblores, o cera microcristalina, para asegurar los objetos frágiles en su lugar. Ponga los artículos pesados en estantes inferiores.

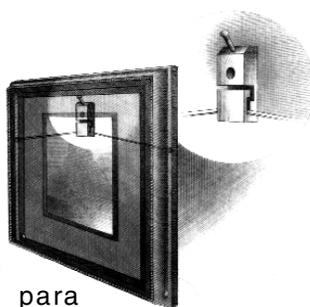


## En el garaje o cuarto de utilidad

Artículos almacenados en los garajes y cuartos de utilidad se pueden caer, causando lesiones, daños y derrames o fugas peligrosas. También pueden obstruir el acceso a vehículos y salidas. Ponga materiales inflamables o peligrosos en estantes inferiores o en el piso.

## Objetos colgantes

Los espejos, marcos de fotografías, y otros objetos deben ser colgados con ganchos cerrados para que no se caigan de las paredes. Las fotos y espejos también pueden ser asegurados en sus esquinas con plastilina para terremotos. Solamente objetos de arte suaves y ligeros como un tapiz, deben de ser ubicados sobre camas o sofás.



*Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).*



### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles.

La Oficina del Gobernador de California de

Servicios de Emergencia (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis

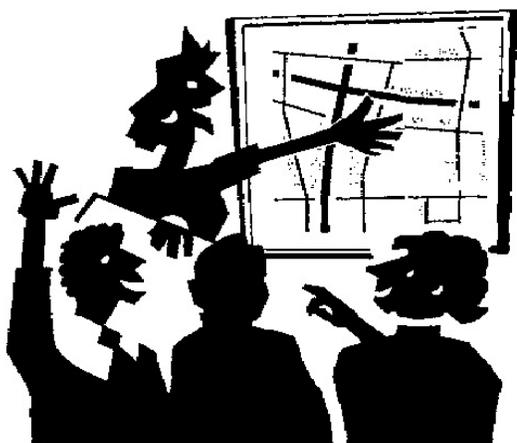
Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP

# ENFOQUE

## Haga Un Plan



utilitarios (luz, gas y agua) y la certeza de temblores secundarios (réplicas). Si planifica hoy, usted estará preparado. Este plan también le será útil para otras emergencias.

Muchas agencias de gobierno, escuelas y negocios tienen planes para varios tipos de desastres y otras emergencias. Su familia también debería tener uno. La seguridad y el bienestar de sus seres queridos son importantes, así que tome tiempo AHORA para desarrollar un plan de emergencia familiar. Si ya desarrolló un plan, tome tiempo ahora para revisarlo y ponerlo al día.

### Consulte estos sitios de Internet

[www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

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

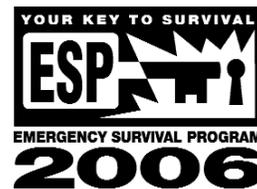
[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia)

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

## Haga un plan de desastre

¿Harán todos en su vivienda lo correcto durante el violento movimiento de un terremoto? Antes del siguiente terremoto, reúnanse con su familia o sus compañeros de vivienda para planear hoy lo que hará cada persona antes, durante y después.

Ya que termine de temblar, tendremos que vivir con el riesgo de un incendio, la falta potencial de servicios



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

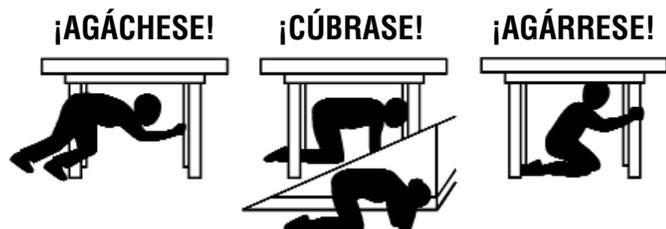
ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- |  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>#1</b><br/>Identifique los peligros potenciales en su casa y comience a corregirlos.</p> | <p><b>#2</b><br/>Haga un plan de desastre.</p> | <p><b>#3</b><br/>Organice equipos de provisiones.</p> | <p><b>#4</b><br/>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas.</p> | <p><b>#5</b><br/>Protéjase durante el movimiento de un terremoto.</p> | <p><b>#6</b><br/>Revise por lesiones y daño.</p> | <p><b>#7</b><br/>Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.</p> |
|--|--|---|---|---|--|---|

# M A R Z O

**Planee AHORA para poder estar seguro durante un terremoto:**

- Practique “agáchese, cúbrase y agárrese.”



- Identifique lugares seguros en cada cuarto, como debajo de escritorios y mesas.
- Aprenda a protegerse sin importar dónde esté cuando ocurra un terremoto.

**Planee AHORA para poder responder después de un terremoto:**

- Mantenga zapatos y una linterna de pilas al lado de cada cama.
- Enseñe a todos en su hogar a usar silbatos de emergencia y/o tocar tres veces repetidamente si están atrapados. Los rescatistas que estén buscando entre los edificios derrumbados escucharán por los sonidos.
- Identifique las necesidades de los miembros de su hogar y vecinos con requisitos o situaciones especiales, como el uso de una silla de ruedas, andaderas, dietas especiales, o medicamentos.
- Tome un curso de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR) de la Cruz Roja. Investigue en su vecindario quién más está entrenado en primeros auxilios y CPR.
- Sepa la ubicación de las llaves de agua y gas y mantenga las herramientas necesarias a la mano. Asegúrese saber cómo cerrar las llaves del gas, agua y electricidad en su casa. Cierre el gas solo si huele u oye una fuga de gas.
- Reciba entrenamiento de su departamento de bomberos local sobre cómo usar un extinguidor de incendios apropiadamente.
- Instale detectores de humo y pruébelos cada mes. Cámbiele las pilas una vez al año, o cuando el detector emita un sonido de chiflido (una señal de carga baja).
- Investigue en su ciudad o condado si hay un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) en su área. Si no hay, infórmese de cómo empezar uno.

**Planee AHORA para poder comunicarse y recuperarse después de un terremoto:**

- Elija un lugar seguro fuera de su casa dónde reunirse después de un sismo.
- Designe a un contacto fuera del área a quien todos en su vivienda puedan llamar para pasar información.
- Provea a miembros de la familia una lista de números telefónicos importantes.
- Determine dónde pueda vivir si su casa no puede ser ocupada después de un terremoto u otro desastre.
- Conozca el plan contra terremotos desarrollado por la escuela o guardería de sus niños. Mantenga la tarjeta de emergencias de sus niños al día.
- Mantenga copias de documentos esenciales, como identificaciones, pólizas de seguros y registros financieros, en un contenedor seguro y a prueba de agua, junto con sus equipos de emergencia. Incluya un inventario de la casa (una lista y fotos o video de sus pertenencias).

De vez en cuando practique simulacros usando su plan. Comparta su plan con la gente que cuida sus niños, animales, o casa.

*Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).*



SU LLAVE PARA SOBREVIVIR  
Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP ENFOQUE

## Haga Equipos de Desastre



### Organice equipos de provisiones en caso de un desastre

Todos deben tener su equipo de desastre personal. Manténgalos donde pasa la mayoría de su tiempo, para que estén al alcance aunque su casa se haya dañado. Estos equipos también serán útiles en caso de otras emergencias. Mantenga un equipo en su **vivienda**, otro en su **auto**, y un tercero en su **trabajo** o **escuela**. Una mochila u otra bolsa pequeña es mejor para sus equipos de provisiones para que los lleve consigo si tiene que evacuar el lugar. Incluya al menos los artículos delineados en el lado dos de esta Hoja de Enfoque.

Sistemas vitales como: electricidad, agua, transporte, comunicación, entre otros, pueden ser interrumpidos por varios días después de un terremoto u otros desastres. Las agencias de respuesta a emergencias y los hospitales pueden estar saturados e imposibilitados para proveerle servicios inmediatos. Brindar primeros auxilios y tener provisiones salvará vidas, hará nuestras vidas más cómodas y ayudará a manejar mejor la situación después del próximo desastre. Además de sus equipos de provisiones personales, almacene su equipo doméstico en un lugar fácilmente accesible (en un bote grande a prueba de agua que pueda ser cambiado de lugar fácilmente), con provisiones para **tres días a una semana** con los artículos listados en el lado dos de esta Hoja de Enfoque.

### Consulte estos sitios de Internet

- [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)
- [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)
- [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia)
- [www.redcross.org](http://www.redcross.org) (Cruz Roja Americana)



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- |   |  |   |   |   |  |   |
|---|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>#1</b><br/>Identifique los peligros potenciales en su casa y comence a corregirlos.</p> | <p><b>#2</b><br/>Haga un plan de desastre.</p> | <p><b>#3</b><br/>Organice equipos de provisiones.</p> | <p><b>#4</b><br/>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas.</p> | <p><b>#5</b><br/>Protéjase durante el movimiento de un terremoto.</p> | <p><b>#6</b><br/>Revise por lesiones y daño.</p> | <p><b>#7</b><br/>Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.</p> |
|---|--|---|---|---|--|---|

# A B R I L

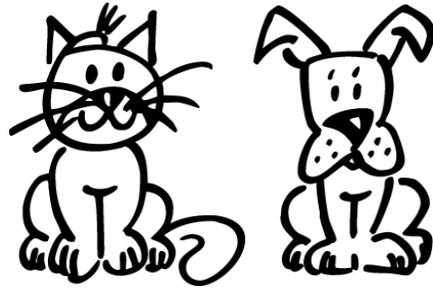
### Equipos de provisiones personales

- Medicamentos, lista de recetas médicas, copias de sus tarjetas de seguro médico, el nombre, número telefónico y dirección de su médico
- Formularios de consentimiento médico para sus dependientes
- Botiquín de primeros auxilios e instrucciones
- Guantes de plástico (no-látex)
- Mascarilla contra polvo
- Anteojos o lentes de contacto (pupilentes) y solución de repuesto para limpiarlos
- Agua embotellada
- Silbato (para alertar a los rescatistas de su posición)
- Zapatos firmes
- Dinero para emergencias
- Mapas de carreteras
- Lista de números telefónicos de emergencia de contactos fuera del área
- Bocado, de alto contenido en agua y calorías
- Linterna con pilas y focos adicionales o varitas de luz
- Artículos de higiene personal
- Artículos de confort como juegos, colores, materiales para escribir, ositos de peluche
- Artículos de tocador y provisiones especiales que necesite para usted y otros en su familia incluyendo ancianos, discapacitados, niños pequeños y animales
- Copias de identificación personal (licencia de conducir, identificación del trabajo, etc.)

### Equipo de provisiones doméstico

- Llaves para cerrar el suministro de gas y agua
- Guantes de trabajo y lentes protectores
- Bolsas de plástico para la basura y que sirvan como lonas, impermeables y otros usos
- Radios portátiles con pilas adicionales
- Linternas de pilas o varitas de luz adicionales
- Agua para beber, mínimo de un galón (4 litros) por persona, por día
- Comida enlatada o empaquetada
- Asador de gas o de carbón para cocinar afuera y cerillos si son necesarios
- Utensilios para cocinar, incluyendo un abre latas manual
- Comida para mascotas y correas
- Ropa cómoda y abrigadora incluyendo calcetines adicionales
- Cobijas o bolsas de dormir, y quizás hasta una casa de campaña
- Copias de documentos importantes como pólizas de seguro

Use y reemplace artículos perecederos como el agua, comida, medicamentos y pilas cada año.



### Equipo de provisiones para mascotas

- Medicamentos y expedientes médicos (almacenados en un contenedor impermeable)
- Botiquín de primeros auxilios
- Correas firmes, arneses y/o portadores para transportar mascotas con seguridad y asegurarse de que sus animales no se puedan escapar
- Fotos recientes de sus mascotas en caso de que se pierdan
- Comida, agua potable, tazones, litera de gato/caja y abre latas manual
- Información sobre los horarios de comida, condiciones médicas, problemas de comportamiento y el nombre y número telefónico de su veterinario en caso de que tenga que hospedar sus mascotas
- Camas y juguetes para mascotas, si se pueden transportar fácilmente

*Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) y de "Mascotas y Desastres: Prepárese", publicado por La Cruz Roja Americana y la Sociedad Humanitaria de los Estados Unidos.*



SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP

# ENFOQUE

## ¿Está Segura su Vivienda?



### Identifique las debilidades de su edificio y comience a arreglarlas.

Los edificios son diseñados para resistir el jalón hacia abajo de la gravedad, no obstante los terremotos sacúden los edificios en todas las direcciones – de arriba a abajo, pero más que nada, de lado a lado. Hay varios factores comunes que pueden limitar la habilidad de una estructura para resistir el movimiento de lado a lado.

### Problemas comunes de las estructuras

La mayoría de las casas no están tan seguras como deberían. A continuación se presentan algunos problemas estructurales comunes y cómo reconocerlos. Ya que determine si su edificio tiene uno o más de estos

problemas, haga una prioridad de cómo y cuándo arreglarlos, y comience. (Si usted es un inquilino, vea el reverso de esta Hoja de Enfoque.) Para ayuda, consulte los sitios de Internet listados abajo o consulte con un contratista profesional o un ingeniero.

### Mito — ¡No se engañe!

*“Tenemos normas de construcción muy buenas, así que tenemos edificios buenos.”* Las mejores normas de construcción en el mundo no ayudarán en nada a los edificios que fueron construidos antes de que las normas fueran establecidas. Mientras que las normas han sido puestas al día, los edificios más antiguos todavía están ahí. Arreglar los problemas en edificios antiguos—la retroinspección—es la responsabilidad del dueño del edificio.

### Consulte estos sitios de Internet

[www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

[www.NFPA.org](http://www.NFPA.org) (Asociación Nacional de Protección Contra Incendios)

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

[www.seaoc.org](http://www.seaoc.org) (Asociación de Ingenieros Estructurales de California)

[www.seismic.ca.gov](http://www.seismic.ca.gov) (Comisión de Seguridad Sísmica de California)

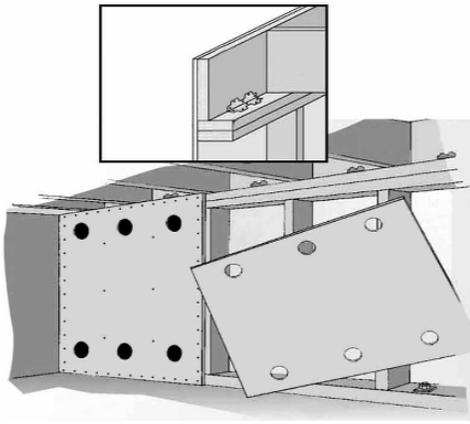


Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- |  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>#1</b><br/>Identifique los peligros potenciales en su casa y comience a corregirlos.</p> | <p><b>#2</b><br/>Haga un plan de desastre.</p> | <p><b>#3</b><br/>Organice equipos de provisiones.</p> | <p><b>#4</b><br/>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas.</p> | <p><b>#5</b><br/>Protéjase durante el movimiento de un terremoto.</p> | <p><b>#6</b><br/>Revise por lesiones y daño.</p> | <p><b>#7</b><br/>Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.</p> |
|--|--|---|---|---|--|---|

# M A Y O



*Hojas de triplay, apropiadamente colocadas, pueden reforzar los muros bajos.*

**Cimientos inadecuados.** Mire los cimientos debajo de su casa. Si los cimientos están dañados o contruidos en el estilo de "zapatas y postes", consulte con un contratista o ingeniero sobre el reemplazo de ellos con unos cimientos de perímetro continuo. Busque tornillos en la madera sobre el cimiento. Deberían de estar separados no más de 1.8 metros (6 pies) en una estructura de un solo piso y 1.2 metros (4 pies) en una de pisos múltiples. El añadir tornillos a las casas que no estén afianzadas es uno de los pasos más importantes hacia la seguridad contra un terremoto. Ésto puede ser hecho por un contratista o por alguien hábil en mantenimiento de viviendas.

**Muros bajos sin refuerzo.** Viviendas levantadas varios pies de los cimientos (vea el dibujo) deben tener paneles de triplay conectados a los postes del muro bajo. Usted o su contratista puede reforzar los muros bajos a un costo relativamente pequeño.

**Primeros pisos blandos.** Busque aberturas grandes en el piso de abajo, como una puerta de garaje o una casa en una loma construida en zancos. Consulte con un experto para determinar si su estructura está reforzada adecuadamente.

**Albañilería sin refuerzo.** Toda la albañilería (paredes de ladrillo o bloque) debe ser reforzada. Algunas comunidades cuentan con programas para rehabilitar edificios contruidos con albañilería sin refuerzo. Si su casa está hecha de albañilería como elemento estructural consulte con un ingeniero estructural para saber qué se puede hacer. Chimeneas que no están reforzadas adecuadamente son un problema más común. Consulte con un profesional para determinar si su chimenea es segura.

**Seguridad Contra Incendios.** Lleve a cabo una cazería de peligros en caso de incendios en el interior y exterior de su hogar.

- Afuera de su hogar.** Haga una zona de seguridad o "area cortafuegos" (con una separación de 100 pies) alrededor de su casa. Las plantas inflamables, las pilas de leña y escombros deben de mantenerse lo más lejos posible de las paredes exteriores.
- Adentro de su hogar.** Inspeccione los cables eléctricos para asegurarse de que estén en buenas

condiciones, sin quebraduras ni áreas desgastadas ni peladas. Evite tender extensiones eléctricas por los marcos de las puertas o debajo de alfombras. Detectores de humo que funcionen son esenciales en cada vivienda. Pruebe sus detectores una vez al mes y reemplace las pilas una vez al año.

### Para aquellos que alquilen

**Como inquilino,** usted tiene menos control sobre la integridad estructural de su edificio, pero sí controla cuál apartamento o casa alquila:

- Las estructuras contruidas de paredes de ladrillo o bloque sin refuerzo pueden colapsarse y causar grandes pérdidas de vida.
- Edificios de apartamentos con aberturas para estacionamiento en la parte de abajo, también pueden derrumbarse.
- Fallas en los cimientos o en los muros bajos pueden ocasionar daños costosos, pero menos pérdida de vida.
- Objetos sujetos a los lados de los edificios, como escaleras, balcones y decoraciones, pueden caerse durante los terremotos.

Pregúnte lo siguiente al dueño :

- ¿Qué retroinspección le ha hecho a este edificio?
- ¿Están asegurados los calentadores de agua a los postes de la pared?
- ¿Puedo asegurar los muebles a la pared?

### Si usted vive en una casa móvil...

Vea debajo de su casa. Si solamente ve una "falda" de metal o madera afuera con bloques de cemento o tripies de metal o gatos sosteniendo su casa, usted necesita tener instalado un "sistema de amarre diseñado por un ingeniero" o un "sistema de abrazaderas sísmoresistente" (ERBS).

Un sistema "ERBS" debe tener una etiqueta en la abrazadera que diga, "Complies with the California Administrative Code, Title 25, Chapter 2, Article 7.5" (Cumple con el Código Administrativo de California, Título 25, Capítulo 2, Artículo 7.5).

*Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).*



SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

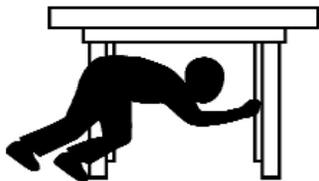
representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP ENFOQUE

**¡Agáchese,  
Cúbrase y  
Agárrese!**

**AGÁCHESE**



**Protéjase Durante el Movimiento de un Terremoto**

Aprenda qué debe hacer durante un terremoto, ya sea en su hogar, trabajo o escuela. Tomar acciones apropiadas, como “Agacharse, Cubrirse y Agarrarse”, puede salvar vidas y reducir su riesgo de lesiones o muerte. Durante los terremotos, agáchese, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido, y agárrese firmemente. Esté preparado para moverse con él hasta que pare de temblar.

**CÚBRASE**



El área cerca de las paredes exteriores de un edificio es el lugar más peligroso donde puede estar. Las ventanas, fachadas y detalles arquitectónicos frecuentemente son las primeras partes del edificio que se derrumban. Para mantenerse lejos de esta zona de peligro, permanezca adentro si está adentro, y afuera si está afuera.

Use la información al reverso de esta Hoja de Enfoque para ayudarlo a estar más preparado. Participe en simulacros de seguridad contra terremotos.

**AGÁRRESE**



**Consulte estos sitios de Internet**

[www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

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

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



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

ANTES: -----

DURANTE: ---

DESPUÉS: -----

**#1**

Identifique los peligros potenciales en su casa y comence a corregirlos.

**#2**

Haga un plan de desastre.

**#3**

Organice equipos de provisiones.

**#4**

Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas.

**#5**

Protéjase durante el movimiento de un terremoto.

**#6**

Revise por lesiones y daño.

**#7**

Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.

# JUNIO

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

**NO se Dirija Hacia el Marco de la Puerta**

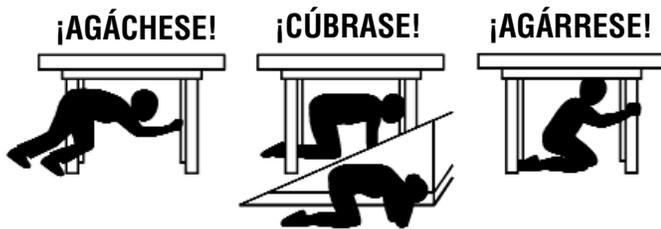


Una imagen que perdura en California es de una casa de adobe con el marco de la puerta como la única parte de pie después de un terremoto. De ahí viene nuestra creencia de que los marcos de las puertas son los lugares más seguros durante un terremoto. Es

verdad, pero solamente si usted vive en una casa antigua, sin reforzar, hecha de adobes. En las casas modernas, los marcos no son más fuertes que cualquier otra parte de la casa. **Es más seguro estar debajo de una mesa.**

**Si usted está...**

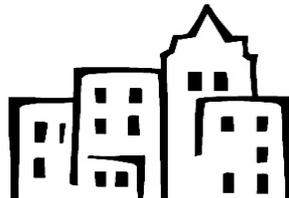
**Adentro:** Agáchese, cúbrase y agárrese. Durante los terremotos, agáchese, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido, y agárrese firmemente. Esté preparado para moverse con él hasta que pare de temblar. Si no está cerca de algún escritorio o mesa, agáchese al lado de la pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite las paredes exteriores, ventanas, objetos colgantes, espejos, muebles altos, aparatos grandes y alacenas con objetos pesados o de vidrio. ¡No salga!



**En la cama:** Si usted está en la cama, agárrese y manténgase ahí, protegiendo su cabeza con una almohada. Tiene menos riesgo de lesionarse si se mantiene donde está. El vidrio que se quebró y está en el piso ha causado lesiones a aquellos que han rodado por el piso o trataron de llegar a las salidas.



**En un rascacielos:** Agáchese, cúbrase y agárrese. Evite las ventanas y otros peligros. No use los elevadores. No se sorprenda si el sistema de riego o alarmas contra incendios se activan.



**Afuera:** Aléjese a un lugar abierto si puede hacerlo seguramente; evite los cables eléctricos, árboles, letreros, edificios, vehículos y otros peligros.



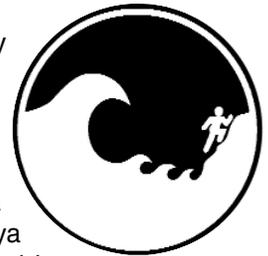
**Conduciendo:** Deténgase al lado de la carretera y aplique el freno de mano. Evite los viaductos, puentes, cables eléctricos, letreros y otros peligros. Manténgase dentro del vehículo hasta que pare de temblar. Si un cable de electricidad cae sobre su auto, manténgase adentro hasta que una persona entrenada remueva el cable.



**En un estadio o teatro:** Permanezca en su asiento y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. No trate de salir hasta que pare de temblar. Luego, camine lentamente, teniendo cuidado de cualquier cosa que se pueda caer durante un temblor secundario (o réplica).



**En la costa:** Agáchese, cúbrase y agárrese hasta que pare de temblar. Estime cuánto tiempo tardó el estremecimiento. Si hay movimiento severo que dure 20 segundos o más, evacúe el área inmediatamente hacia terreno alto ya que un maremoto pudiera haber sido generado por el terremoto. Inmediatamente avance al interior 3 kilómetros (2 millas) o a tierra que esté a 30 metros (100 pies) sobre el nivel del mar. No espere a que los oficiales den un aviso. Camine rápido, en lugar de conducir, para evitar tráfico, escombros y otros peligros.



**Abajo de una presa:** Las presas pueden fallar durante un terremoto. Una falla catastrófica es improbable, pero si usted vive en el camino de la corriente de agua, debería saber información acerca de la zona de inundación y tener preparado un plan de evacuación.

Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

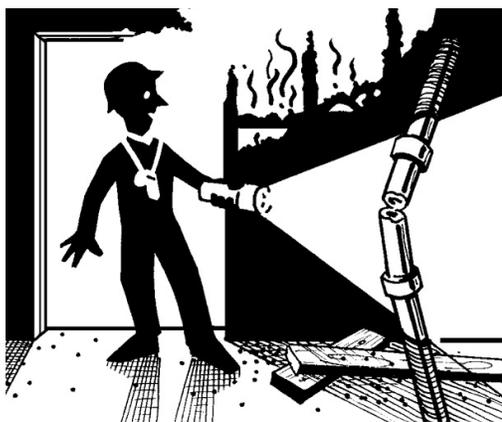


SU LLAVE PARA SOBREVIVIR  
Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles. La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP ENFOQUE

## ¡Inspecciónelo!



### Después del terremoto, revise por lesiones y daño.

Una creencia común es que la gente siempre se asustará y correrá como loca durante y después de un terremoto, creando más peligros para ellas mismas y otros. En realidad, las investigaciones indican que la gente usualmente toma acciones de protección y ayuda a otros durante y después del temblor. ¡La mayoría de la gente no se trastorna cuando es sacudida!

Primero, debe cuidar de su propia situación. Recuerde sus planes de emergencia. Temblores secundarios (réplicas)

pueden causar daños adicionales o hacer caer otros objetos, así que vaya a un lugar seguro.

Si se encuentra atrapado por artículos caídos o por un derrumbe, proteja su boca, nariz y ojos del polvo. Si está sangrando, ponga presión sobre la herida y eleve la parte lesionada.

Si no puede salir, haga una señal de auxilio con su silbato de emergencia, un teléfono celular o toque fuertemente en piezas sólidas del edificio, tres veces, frecuentemente. El personal de rescate está escuchando por esas señales.

Si se puede mover, busque otra salida a vaya al lugar de reunión de los de su vivienda. Llève su equipo de provisiones. Protéjase usando zapatos firmes para evitar lesiones de vidrios quebrados y escombros. También use guantes de trabajo, una mascarilla contra el polvo, y protección para los ojos. Ayude a otros, si es posible.

Ya que esté seguro, revise las lesiones y daños listados en el lado 2 de esta Hoja de Enfoque.

### Consulte estos sitios de Internet

[www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

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

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

[www.seismic.ca.gov/sscpub.htm](http://www.seismic.ca.gov/sscpub.htm)  
(Comisión de Seguridad Sísmica de California)



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- |  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>#1</b><br/>Identifique los peligros potenciales en su casa y comience a corregirlos.</p> | <p><b>#2</b><br/>Haga un plan de desastre.</p> | <p><b>#3</b><br/>Organice equipos de provisiones.</p> | <p><b>#4</b><br/>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas.</p> | <p><b>#5</b><br/>Protéjase durante el movimiento de un terremoto.</p> | <p><b>#6</b><br/>Revise por lesiones y daño.</p> | <p><b>#7</b><br/>Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.</p> |
|--|--|---|---|---|--|---|

# J U L I O

## Revise por lesiones:

- Revise su botiquín de primeros auxilios o las primeras páginas de su guía telefónica para instrucciones detalladas en medidas de primeros auxilios.
- Si alguna persona está sangrando, aplique presión directa sobre la herida. Use una gasa limpia o un pedazo de tela, si hay disponible.
- Si alguna persona no está respirando, administre respiración de rescate.
- Si alguna persona no tiene pulso comience CPR (resucitación cardiovascular).
- Si la ropa de la persona se ha encendido, haga que se detenga, se tire al piso, y rueda.



- No mueva a las personas que estén lesionadas gravemente al menos que haya peligro inmediato de más lesiones.
- Cubra a las personas lesionadas con cobertores o ropa adicional para mantener una temperatura normal del cuerpo.
- Obtenga ayuda médica para las lesiones serias.
- Cuidadosamente revise a los niños u otras personas que necesiten asistencia especial.

## Revise por daño:

- No entre a su vivienda hasta que sepa que está segura.**
- Incendios.** Si es posible, inmediatamente apague incendios pequeños en su casa o en su vecindario. Pida ayuda, pero no espere a los bomberos.
- Fugas de Gas.** Cierre la llave principal solamente si sospecha que hay una fuga a causa de tubería quebrada o el olor o sonido de una fuga de gas natural. No la abra usted mismo — espere a la compañía de gas para que inspeccione las fugas. La guía telefónica tiene información detallada sobre este tema.



- Cableado Eléctrico Dañado.** Apague la electricidad en el interruptor principal si hay algún daño al cableado de su hogar. Déjela apagada hasta que el daño sea reparado.
- Lámparas y Aparatos Eléctricos Quebrados o Caídos.** Desconecte éstos ya que pueden empezar incendios cuando la electricidad sea restaurada.
- Cables de Electricidad de Alto Voltaje que estén Caídos.** Si ve cables caídos, considere los con electricidad y manténgase muy lejos de ellos. También mantenga a los demás lejos. Nunca toque los cables de electricidad caídos ni ningún objeto que esté en contacto con ellos.
- Artículos Caídos.** Tenga cuidado con los artículos que se derrumben de los estantes cuando abra su armario y las puertas de las alacenas.
- Derrames.** Use extrema precaución. Limpie cualquier derrame de medicamentos, drogas u otras sustancias no-tóxicas. Materiales potencialmente perjudiciales como el blanqueador, lejía, químicos para el jardín y gasolina u otros productos de petróleo deben ser aislados o cubiertos con un absorbente como arena higiénica para gatos. Si tiene dudas, deje su hogar.
- Albañilería Dañada.** Manténgase lejos de chimeneas y paredes de ladrillo o bloque. Pueden ser debilitadas y pueden caerse durante los temblores secundarios. No use una chimenea dañada. Puede empezar un incendio o dejar entrar gases venenosos en su hogar.

Esté preparado para reportar el daño al gobierno municipal o del condado. Si su hogar está severamente dañado y se tiene que ir, llévese su equipo de provisiones consigo. Avísele al vecino y a su contacto de familia a donde va a ir (pariente, hotel, albergue de la Cruz Roja Americana, etc.).

Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).



### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP

# ENFOQUE

## ¡Comuníquese y Recupérese!



Quando sea seguro, continúe siguiendo su plan de desastre.

Ya que haya satisfecho las necesidades inmediatas de usted y su familia después de un terremoto, continúe siguiendo el plan que había preparado por adelantado. Los temblores secundarios continuarán por varias semanas después de un terremoto mayor. Algunos serán lo suficientemente grandes para causar daño adicional. Esté siempre listo para agacharse, cubrirse y agarrarse.

Su período de recuperación puede tomar de varias semanas a meses o más. Tome las acciones mencionadas en la parte de atrás de esta hoja para estar seguro y disminuir los efectos que pueda tener, a largo plazo, un terremoto en su vida.

### Consulte estos sitios de Internet

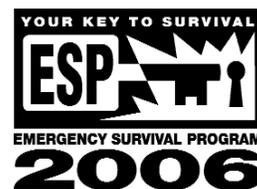
[www.cert-la.com](http://www.cert-la.com) (Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencia)

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

[www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots) (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

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

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



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).

ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- |  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <p><b>#1</b><br/>Identifique los peligros potenciales en su casa y comience a corregirlos.</p> | <p><b>#2</b><br/>Haga un plan de desastre.</p> | <p><b>#3</b><br/>Organice equipos de provisiones.</p> | <p><b>#4</b><br/>Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comience a arreglarlas.</p> | <p><b>#5</b><br/>Protéjase durante el movimiento de un terremoto.</p> | <p><b>#6</b><br/>Revise por lesiones y daño.</p> | <p><b>#7</b><br/>Cuando sea seguro, siga su plan de desastre.</p> |
|--|--|---|---|---|--|---|

# A G O S T O

## Los primeros días después de un desastre...

Use la información que usted organizó en su plan de desastre y los materiales que usted puso en sus equipos de provisiones. Hasta que esté seguro de que no haya fugas de gas absténgase de encender fuego (encendedores, cerillos, velas o asadores), ni operar ningún aparato eléctrico o mecánico que pueda crear una chispa (interruptores de luz, generadores, vehículos motorizados, etc.). Nunca use lo siguiente bajo techo: estufas portátiles, lámparas de gas o calentadores, asadores de gas o carbón, o generadores de gas. Éstos pueden liberar monóxido de carbono que es mortal o ser un peligro de incendio durante los temblores secundarios.

### Manténgase en comunicación

- Encienda su radio portátil o el de su auto para información o consejos de seguridad.
- Coloque todos los teléfonos en sus lugares correspondientes.
- Llame a su persona de contacto fuera del área, dígame como se encuentra, luego permanezca sin usar el teléfono. Los rescatistas de emergencia necesitan usar las líneas de teléfono para comunicaciones de vida o muerte.
- Revise las condiciones en que se encuentren sus vecinos.

### Comida y agua

- Si la electricidad está apagada, planeé comidas que requieran alimentos refrigerados o congelados primero. Si mantiene la puerta cerrada, la comida en su congelador puede durar algunos días más.
- Escuche su radio para advertencias sobre la seguridad.
- Si no hay servicio de agua o si el agua no es potable, usted puede tomar agua de los calentadores, cubos de hielo derretidos, o vegetales enlatados. Evite tomar agua de las piscinas.
- No coma ni beba nada de contenedores abiertos que estén cerca de vidrios quebrados.

## Las primeras semanas después de un desastre...

Éste es un tiempo de transición. Aunque los temblores secundarios puedan continuar, usted trabajará para recuperar el orden en su vida, su hogar y familia y sus rutinas. El cuidado y la recuperación emocional son tan importantes como sanar las lesiones físicas y reconstruir una vivienda. Asegúrese de que su casa esté segura para ser ocupada y no esté en peligro de derrumbarse durante los temblores secundarios. Si pudo permanecer en su vivienda o retornar a ella después de algunos días, usted tendrá una variedad de tareas que cumplir:

- Si su gas fue apagado, necesitará hacer planes con la compañía de gas para reestablecerlo.
- Si se fue la electricidad y regresó, inspeccione sus aparatos y equipo electrónico por daños.
- Si se quebró la tubería de agua, busque daños causados por agua.
- Localice y/o reemplace los documentos importantes que se hayan extraviado, dañado o destruido.
- Comuníquese con su agente o compañía de seguros lo más pronto posible para comenzar su proceso de reclamación.
- Comuníquese con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) para averiguar sobre asistencia financiera ([www.fema.gov/about/process/](http://www.fema.gov/about/process/)).

## Si no puede permanecer en su vivienda...

Si su vivienda está en peligro o amenazada por incendio o algún otro peligro, usted necesitará evacuar el lugar. Sin embargo, los albergues pueden estar llenos e inicialmente carecer de servicios básicos, así que no se vaya de su casa solo porque los servicios públicos estén interrumpidos o su hogar y su contenido hayan sufrido daños moderados.

Si evacúa, dígame a un vecino o a su contacto familiar a donde va. Establezca, lo más pronto posible, una dirección alternativa con el servicio de correo. Si es posible, lleve lo siguiente cuando evacúe:

- Equipos de provisiones personales
- Medicamentos y lentes
- Surtido de agua, comida y botanas
- Cobija, almohada y colchón de aire o bolsa de dormir
- Cambio de ropa y una chaqueta
- Toalla para baño y para lavarse
- Pañales, fórmula, comida y otros artículos para infantes
- Algunas fotos de la familia y otros pequeños artículos de confort
- Identificación personal y copias de seguros de vivienda y salud

No lleve a un albergue:

- Mascotas (son permitidos animales de servicio para personas con discapacidad - lleve comida para ellos. Tenga un plan para sus mascotas por adelantado.)
- Grandes cantidades de ropa innecesaria u otros artículos personales
- Objetos de valor que se puedan perder, ser robados u ocupen mucho espacio

Ya que se haya hecho una Declaración Presidencial, FEMA puede activar el *Programa para Individuos y Familias*. Este programa incluye:

- Donativos monetarios para reparar viviendas; la máxima cantidad disponible del gobierno Federal fue de \$26,200 en el 2005
- Asistencia de vivienda en forma de reembolso para gastos de hospedaje por corto plazo en un hotel
- Asistencia de renta hasta por 18 meses en forma de pagos en efectivo
- Si no hay vivienda disponible, FEMA puede proveer casas movibles u otro tipo de vivienda temporal

*Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en [www.earthquakecountry.info/roots](http://www.earthquakecountry.info/roots).*



### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP

# ENFOQUE

## De Regreso a la Escuela



### Un lugar Seguro Para Aprender

Hay mucho que se puede hacer por los oficiales escolares para planear en caso de desastres, para limitar el riesgo, para proteger la seguridad de los estudiantes y maestros y para asegurar que las escuelas se recuperen rápidamente.

Muchos estados ahora requieren en sus distritos escolares actividades específicas en preparación para desastres. En California, por ejemplo, se requiere que las escuelas tengan un plan en caso de un desastre, hagan simulacros periódicamente practicando “Agáchese, Cúbrase y Agárrese” y tengan programas de educación y entrenamiento para los alumnos y el personal. Aunque no sea requerido, todas las escuelas deben tener un plan de respuesta a una emergencia que abarque lo siguiente:

- Identificación de peligros y pasos para reducir el riesgo
- Planes y rutas de evacuación
- Necesidades de alumnos y personal con discapacidades
- Planes de albergue para ese lugar
- Provisiones y equipos de emergencia
- Planes para dejar salir a los alumnos y al personal escolar
- Comunicación

Los padres deben saber las normas y procedimientos de la escuela de sus hijos en tiempos de desastre o crisis.

Los padres también deben asegurarse que la escuela tenga información de contacto al día en caso de una emergencia. Mantenga la targeta de autorización de salida por emergencia al día.

Aunque planificar para un desastre futuro parezca abrumador, no es imposible, y los beneficios más que sobrepasan el tiempo y trabajo que se toma preparar un plan escolar.

También es importante para las escuelas planificar por adelantado cómo manejar el problema de trauma psicológico después de un desastre. Los indicios que debe buscar incluyen alumnos retraídos y/o más agresivos, o que actúen sobrerresponsablemente o paternalmente, y niños nerviosos, asustadizos, fáciles de enojar, fuera de control o con una actitud descuidada. Anime a los maestros a que comuniquen estos y otros cambios de comportamiento a los padres.

El reverso de esta Hoja de Enfoque ofrece información adicional para preparar a su escuela y a los alumnos para el próximo desastre. Usted puede ayudar a eliminar el terror del terrorismo, terremotos y otros desastres preparándose por adelantado.

### Consulte estos sitios de Internet

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

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

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

[www.teensert.com](http://www.teensert.com) (Entrenamiento de Respuesta de Emergencia para Adolescentes en Escuelas)



# SEPTIEMBRE

## Lo que puede hacer ahora

Los padres tienen un papel muy importante en asegurar la protección de sus hijos ya sea en la escuela o en el hogar. Las sugerencias a continuación son guías a seguir.

Prepare un equipo de provisiones para la escuela para cada uno de sus hijos. Deje que le ayuden a prepararlo. Lo que tengan a la mano cuando ocurra un desastre puede hacer la gran diferencia en su seguridad y supervivencia. Aquí está una lista de algunos artículos recomendados que puede incluir en el equipo de provisiones de cada hijo:

- Agua potable de emergencia (suficiente para 3 días a una semana)
- Comida que no se eche a perder (suficiente para 3 días a una semana)
- Botiquín y libro de primeros auxilios
- Medicamentos esenciales
- Varita de luz o linterna portátil con pilas adicionales
- Tarjeta de identificación
- Fotos de familia
- Toallitas húmedas con alcohol
- Cobija
- Tarjeta de consentimiento médico
- Números telefónicos de emergencia
- Un cambio de ropa
- Juguete favorito

Enseñe a sus hijos qué hacer en una emergencia y asegúrese que sepan su propio nombre, dirección y número telefónico como también los nombres completos e información de contacto de los padres y un segundo contacto adulto de emergencia.

## Una nota especial sobre los niños

Si los terremotos nos asustan porque nos sentimos sin control, piense qué tan cierto debe ser esto para los niños, quienes ya dependen de los adultos en muchos aspectos de sus vidas. Es importante pasar tiempo con los niños bajo su cuidado antes del próximo terremoto para explicarles por qué ocurren. Involúcrelos en el desarrollo de su plan de desastre, prepare equipos de provisiones, y practique "agáchese, cúbrase y agárrese." Considere simular condiciones posterremoto como el funcionar sin electricidad o agua de la llave por una hora.

Después del terremoto, recuerde que los niños estarán bajo muchísima tensión nerviosa. Pueden estar asustados, su rutina será probablemente interrumpida, y las réplicas no los dejarán olvidar la experiencia. Los adultos tienden a dejar a los niños para atender las varias demandas de una emergencia, pero esto puede ser devastador para los niños. Contacto adicional y apoyo de los padres en los primeros días dará resultados favorables después. Cuando sea posible, inclúyalos en el proceso de recuperación.

### PÁGINA DE COLOREAR

¡Los Terremotos ocurren en todas partes del mundo!





Terremotos  
¡Terremotos  
Sí Ocurren!  
Sí Ocurren!



**SU LLAVE PARA SOBREVIVIR**

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles. La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



Actividad de terremotos

**ESP**

**ENFOQUE**

## Fuego y Hielo



En octubre del 2003, el Sur de California experimentó el desastre de fuego de áreas silvestres más devastador en la historia de California. Los hechos hablan por sí solos – 739,597 acres quemados, 3,731 viviendas perdidas y 24 muertes, incluyendo un bombero. En lo máximo del combate al fuego 15,631 bomberos batallaron para salvar vidas y propiedad de más de una docena de incendios mayores. La gente que estuvo en el camino del fuego fue responsable de su propia evacuación segura. Lamentablemente, el Sur de California es ideal para otro desastre de fuego mayor dado a su persistente sequía, crecimiento urbano desmedido de comunidades extendiéndose a las áreas silvestres y millones de acres de vegetación que no se han quemado en muchos años. La preparación es la clave para sobrevivir a incendios silvestres.

Condiciones climatológicas severas pueden causar incendios en áreas silvestres, olas de calor y tormentas invernales. Las tormentas invernales han causado muchos desastres, muchos tan recientemente como en la primavera del 2005. Las tormentas invernales fueron responsables por cinco de los desastres mayores nacionales y ocho

declaraciones de emergencia en el 2001, como también cinco desastres mayores y una declaración de emergencia en el 2002.

La preparación oportuna, incluyendo medidas de mitigación estructural y no estructural para evitar el impacto de clima invernal severo, puede prevenir fuertes gastos personales, de negocios y gubernamentales.

La nieve y el hielo en las carreteras pueden crear condiciones peligrosas para conducir. En áreas montañosas, la nieve y el hielo pueden impedir el conducir y le puede causar estar atrapado por varias horas o días.

Aunque usted no viva en áreas de condiciones climatológicas severas o de tormentas invernales, puede haber ocasiones en que viaje o visite estos lugares. Estar consiente de los peligros le puede ayudar a manejar con efectividad los retos del clima invernal severo.

El reverso de esta Hoja de Enfoque contiene pasos sencillos que le pueden salvar la vida, las de su familia, y proteger su hogar de los efectos devastadores de incendios de áreas silvestres y del clima invernal severo.

### Consulte estos sitios de Internet

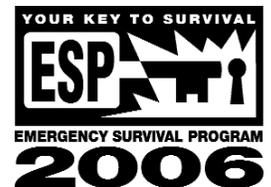
[www.fema.gov](http://www.fema.gov) (Agencia Federal Para el Manejo de Emergencias)

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

[www.noaa.com](http://www.noaa.com) (Administración Océánica y Atmosférica Nacional)

[www.firesafecouncil.org](http://www.firesafecouncil.org) (El Consejo de Seguridad Contra Incendios)

[www.fire.ca.gov](http://www.fire.ca.gov) (El Departamento Forestal y Protección Contra Incendios de California)



**O C T U B R E**

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

## Su Hogar

- Siga las normas de disminución de riesgos e incendios para edificios.
- Instale filtros no inflamables con malla de media pulgada o menos en chimeneas y cubra todos los aleros con material resistente a incendios como aluminio o acero y ponga malla de metal sobre todos los respiraderos del ático y del techo.
- Mantenga los canales de techos y los techos libres de hojas, hojas de pino, u otra basura.
- Cubra la superficie por debajo de balcones y terrazas con material resistente a incendios, como tablas de aluminio.
- Inspeccione las chimeneas y los filtros dos veces por año.
- Instale un detector de humo en cada uno de los pisos de su hogar, especialmente en las alcobas, y pruébelas cada mes.

## Su Patio

- Despeje de matorral el área alrededor de su vivienda (un mínimo 100 pies de distancia)
- Recorte todos los árboles y ramas cerca de los cables eléctricos y chimeneas. (Emplee a un profesional para que recorte cerca de líneas de alto voltaje y otros servicios)
- Remueva árboles ladeados, débiles y muertos y árboles infestados con escarabajos.
- Apile la leña a una distancia de al menos 30 pies de su vivienda u otras estructuras.
- Almacene todos los líquidos combustibles e inflamables en contenedores de almacenaje aprobados para ese uso.
- Ubique todos los tanques de propano al menos a 30 pies de distancia de cualquier estructura.
- Use plantas y arbustos que retarden el fuego y arbustos para reemplazar vegetación de alta combustibilidad.

## Cuando se Acerquen los Incendios de Áreas Silvestres

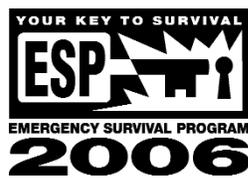
- Para instrucciones escuche la radio o vea la televisión.
- Evacúe tan pronto sea instruido por oficiales de seguridad pública o cuando perciba peligro.
- Estacione sus vehículos apuntando en dirección de la ruta de escape con las ventanas cerradas.
- Ponga su equipo de provisiones y equipo de evacuación junto con artículos de valor y otros artículos esenciales en su vehículo.
- Asegure sus mascotas y ganado y prepárelos para la evacuación.
- Deje el suministro de la electricidad y las luces de adentro encendidas.
- Si tiene tiempo, cúbrase con pantalones largos, una camisa de manga larga, anteojos protectores, gorra y pañuelo. Preferiblemente de 100% algodón.
- Cierre las puertas detrás de usted cuando evacúe para retrasar las llamas, el humo y el calor.
- Ayude a los niños pequeños, ancianos y personas con discapacidades a evacuar de manera segura.

## Planee para una Evacuación

- Desarrolle y practique un plan de evacuación del hogar. Su plan debe incluir:
  - Un dibujo o plano del hogar con todas las rutas de escape
  - Salidas fácilmente accesibles para niños pequeños, ancianos y personas con discapacidades. (Ubíquelos en cuartos lo más cerca posible a las salidas)
  - Una lista de artículos de valor para llevar en una emergencia. (Manténgalos juntos en un lugar, si es posible)
    - Identifique los papeles más importantes para llevar consigo si se tiene que ir, como pólizas de seguro, archivos médicos y licencias de conducir
    - Incluya medicamentos y lentes
  - Un lugar para reunirse después de una evacuación
  - La localización de albergues para animales u otros sitios que alojan mascotas
  - Practique simulacros
- Trabaje con los vecinos para auxiliar a:
  - Gente con necesidades especiales
  - Gente que necesite transportación a otros sitios
- Trabaje con los oficiales locales de emergencia para identificar
  - Varias rutas para salir de su vecindario
  - Posibles sitios de evacuación o áreas seguras para refugio

## Preparación para Tormentas Invernales

- Familiarícese con mensajes de aviso de tormentas invernales, como un aviso de inundación o advertencia de peligro de inundación.
- Asegúrese de tener suficiente combustible para calentamiento por si los suministros normales se interrumpen.
- Tenga disponible equipo de calentamiento para emergencias que sea seguro.
- Instale y pruebe detectores de humo.
- Tenga provisiones para desastres a la mano, en caso de que tenga que refugiarse en el lugar donde esté o en caso de que se le vaya la luz.
- Desarrolle un plan de comunicación para emergencias.
- Mantenga autos y otros vehículos con gasolina y en buena condición.
- Si está en terreno bajo, mantenga bolsas de arena, triplay y lámina impermeabilizante de polietileno a la mano.



### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP

# ENFOQUE

## Pruebe su Plan



### La Práctica Hace la Perfección

¿Cómo reaccionará su familia cuando una inundación, un incendio, un terremoto, un acto de terrorismo u otra emergencia ocurra?

¿Qué tan claros están en su plan los papeles que desempeñarán todos y sus responsabilidades?

¡Una manera de darse cuenta qué tan bien van a funcionar sus planes y procedimientos es practicándolos!

Planee un simulacro basado en una posible inundación, un incendio, un terremoto u otro desastre. Probando sus planes de esta manera le ayudará a identificar y corregir cualquier debilidad antes de que ocurra una emergencia real.

Otra manera de probar su plan es practicando vivir sin las comodidades normales de cada día – como la electricidad y el gas. Esto puede incluir un día de campaña.

Esta Hoja de Enfoque provee consejos para planificar sus propios simulacros. Probando la respuesta de su familia y corrigiendo las debilidades es el siguiente paso para prepararse, y puede salvar vidas en la próxima inundación, incendio, terremoto u otra emergencia

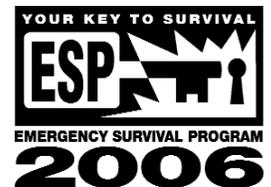
### Consulte estos sitios de Internet

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

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

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

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



# N O V I E M B R E

## Planificación de Simulacros

Un simulacro permite que su familia practique su plan. El simulacro debe ser diseñado para proporcionar a los participantes con experiencia en sus papeles a desempeñar antes de una emergencia verdadera, incrementar la confianza de los miembros de la familia, e identificar las debilidades en su plan.

### Simulacro Sobre la Mesa

Comience con planificar un simulacro de mesa. El simulacro estará basado en un terremoto simulado u otro desastre, e incluirá problemas que usted y su familia puedan encarar.

Para conducir un simulacro Efectivo:

- Congregue a los participantes alrededor de una mesa o en el mismo cuarto.
- Distribuya copias impresas de la escena.\*
- Lea la escena en voz alta.
- Lea cada problema, uno por uno.
- Anime a todos a responder a cada pregunta lo más completamente posible.

Mientras las soluciones y alternativas sean conversadas y evaluadas, recuerde a los participantes que los comentarios tienen la intención de identificar los problemas y no para criticar a una persona individualmente.

### Simulacro Funcional

El siguiente paso es de planificar su simulacro funcional. Los simulacros funcionales proveen una oportunidad para los miembros de practicar sus asignaciones, incluyendo búsquedas imaginarias, tratamiento para víctimas, y realmente completar las listas de revisión aplicables.

\* Una descripción escrita de un terremoto simulado u algún otro desastre que se use para simulacros de mesa se le llama una escena.

## Para Llevar a cabo un Simulacro Eficaz:

- Añada nuevos y más desafiantes problemas a la escena que use en su simulacro de mesa.
- Establezca simulacros diferentes para cada función. Por ejemplo:

Fecha	Función
19 de ene.	Primeros Auxilios y Médico
24 de abr.	Asesoramiento de daño
27 de jul.	Busqueda y Rescate Ligeros
5 de oct.	Albergue

- Explique el propósito y las reglas del simulacro.
- Lea la escena en voz alta.
- Distribuya paquetes que contengan información nueva o adicional para que sean abiertos en designados momentos.
- Instruya a los participantes a seguir los procedimientos delineados en sus paquetes.
- Instruya a los participantes a vestirse con ropa apropiada, refiérase a listas aplicables y siga sus funciones después de una emergencia.
- Comience el simulacro.
- Termine el simulacro cuando las tareas estén completas o después de una hora.
- Designe a personas con experiencia a observar y evaluar su simulacro por puntos fuertes y débiles.



#### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.



# ESP

# ENFOQUE

## Dé una Mano

### Aprenda Sobre Recursos Comunitarios y Cómo Participar



La habilidad de su vecindario, trabajo o escuela para responder con efectividad después de un acto de terrorismo, un terremoto grande u otro desastre puede depender de qué tan bien use usted los recursos disponibles en su comunidad **ahora**.

El personal local como los bomberos, policías, servicios médicos entre otros, pueden estar abrumados e imposibilitados para ayudarlo después de un desastre. Pero ellos le pueden ayudar a prepararse para ser autosuficiente si usa sus servicios antes de la próxima emergencia.

Los programas de Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT) también pueden ser un recurso útil. Es un programa de entrenamiento nacional de todo riesgo y todo peligro. Este curso valioso está diseñado para ayudar a que se proteja a usted mismo, su familia, sus vecinos y su vecindario en una situación de emergencia, como un ataque terrorista. CERT es un medio positivo y realista a situaciones de emergencia y desastre donde los ciudadanos pueden estar inicialmente solos y sin ayuda, y sus acciones pueden hacer la diferencia. Una meta del programa CERT es de ayudar a la gente a responder efectiva y eficientemente a otros en necesidad, sin ponerse en peligro innecesario. Usted puede ser un voluntario CERT. Hay información disponible en [www.cert-la.com](http://www.cert-la.com) o llame a su Oficina de Servicios de Emergencia local.

Hay otras maneras que usted puede ser voluntario en su comunidad. Investigue con la Cruz Roja o el Ejército de Salvación local, o con su centro religioso. Comience un Programa de Vigilancia de Vecindarios. Investigue con su Oficina de Servicios de Emergencia o su policía local.

Otro recurso útil para saber qué está disponible es la Línea de Información 2-1-1, un sistema integrado de ayuda por vía telefónica. La Línea de Información 2-1-1 es una sola fuente de información sobre servicios comunitarios, para remitir a servicios humanos, e intervención de crisis. La llamada es gratis y opera las 24 horas del día.

Hay disponibilidad de personas que hablan múltiples lenguajes y también acceso TDD. En el Sur de California el número es 2-1-1 para servicios de información local. El número puede ser diferente en otros estados. Aprender de estos y qué otros recursos están disponibles en su comunidad, y usarlos ahora es un paso importante en prepararse para futuros desastres.

En el reverso de esta Hoja de Enfoque encontrará información útil sobre adicionales recursos que pueden estar disponibles. No deje que los acontecimientos lo tomen por sorpresa. Los preparativos que haga hoy aumentarán su tranquilidad en cualquier emergencia, hasta en un ataque terrorista.

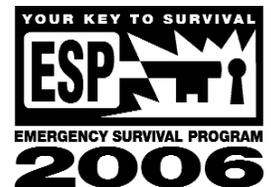
### Consulte estos sitios de Internet

[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 a Emergencias)

[www.2-1-1INFOLINE.org](http://www.2-1-1INFOLINE.org) (Estado de Connecticut y las United Way de Connecticut)



# D I C I E M B R E

## Lo Que Puede Hacer Ahora

### Sepa Qué Está Disponible

El gobierno local usualmente es el primero en responder a emergencias. Asistencia adicional de ciudades vecinas y del condado impactado puede estar disponible si su ciudad usa todos sus recursos. A medida que los recursos de las ciudades de sus alrededores y del condado se gastan, el personal y el equipo de comunidades de fuera del área impactada pueden ser traídas para ayudar.

Un desastre en una área densamente urbanizada puede abrumar temporalmente el sistema de respuesta de emergencias, dejándolo a usted, sus vecinos o compañeros de trabajo solos y sin ayuda por varios días. Esté preparado para:

- Proveer comida y agua para aquellos que no tengan o no puedan llegar hasta donde estén sus provisiones de emergencia.
- Proveer primeros auxilios a miembros de la familia, vecinos, compañeros de trabajo o compañeros de escuela que estén lesionados.
- Dirigir operaciones de búsqueda y rescate ligeros para dar razón de, y sacar a aquellos que estén atrapados.
- Asesorar el daño obvio externo a viviendas y otros edificios, y reportar información a oficiales locales.
- Escuchar la radio para información de seguridad de oficiales gubernamentales y detalles sobre recursos disponibles.

## Recursos de Vecindario

Antes de la próxima emergencia es importante determinar qué habilidades que existan en su vecindario pudiera aprovechar. Entre sus vecinos, puede haber:

- Planificadores de emergencia
- Bomberos
- Profesionales de cuidado de salud
- Policías, alguaciles u otro tipo de oficial de seguridad pública
- Miembros de un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT)
- Miembros de un Consejo de Cuerpo de Ciudadanos
- Otros con habilidades útiles

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

## Recursos Gubernamentales

Agencias locales, estatales, federales y de voluntarios como la Cruz Roja Americana son otras fuentes de información sobre preparación individual, familiar, comunitaria, empresarial y escolar. Antes de la próxima emergencia, obtenga información que le ayudará a prepararse mejor.

Pida a estas agencias que le provean oradores y entrenamiento en preparación para emergencias y respuesta para su empresa, o lugar de culto religioso. Involucre a los expertos de estas organizaciones en cualquier planificación, entrenamiento y ejercicios en los que su vecindario, trabajo o escuela esté envuelto. Sus observaciones y consejos le ayudarán a mejorar su respuesta a una emergencia real.

## La Cruz Roja Americana recomienda que usted:

- Obtenga entrenamiento. La Cruz Roja provee entrenamiento de primeros auxilios/CPR (Resucitación Cardiovascular) y otros de preparación para emergencias.
- Sea voluntario. Son pocos los Americanos que no hayan sido beneficiados por los servicios de la Cruz Roja. Hay muchas necesidades y maneras de servir.
- Done sangre. La sangre se necesita en tiempos de emergencia, pero la necesidad continua también es grande.

## Dé un Regalo de Vida

Una gran manera de dar una mano a la preparación de su familia y amigos es dar un regalo de supervivencia para el próximo día festivo, cumpleaños u otra ocasión. Artículos como linternas portátiles, radios portátiles, equipos de primeros auxilios, etc., son muy buenas ideas para regalos. También pueden ser "Regalos de Vida" después del próximo desastre.

Una lista a seguir de agencias que puedan ayudarlo con recursos antes y/o después de un desastre mayor incluye las siguientes:

- Cruz Roja Americana
- Ejército de Salvación
- Oficina de Servicios de Emergencia de la Ciudad o del Condado
- Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (CERT)

Fuentes de información para este documento incluyen la publicación OES "Organizando Vecindarios para Preparación Contra Terremotos" y la publicación de la Cruz Roja Americana "Juntos Nos Preparamos – 5 Acciones de Preparación para Emergencias."



### SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, 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 (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.

