

**ESP\***

# PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

## Campamento estilo terremoto



¿Por qué?

**¡Usted no podrá cocinar adentro de su hogar!**

Un terremoto de una magnitud de 6.7, como el de Northridge en 1994, puede dañar los sistemas de servicios públicos, incluyendo el gas, forzándolo a que viva y cocine afuera por varios días.

Prepárese para hacerlo AHORA. Incluya artículos de campamento como parte de su paquete de emergencia.

### Cocinando afuera

Si un terremoto daña los servicios públicos y es necesario cocinar afuera, use una estufa de acampar o una parrilla, pero recuerde: use estos artículos para cocinar solamente si está afuera.

Si es necesario, también puede usar una vela para calentar su comida. Puede calentar su comida in la lata, pero primero remueva el papel y la tapadera para permitir que el vapor se escape. Calientaplatos y ollas de "fondue" pueden usarse como recipientes también.

Otras opciones de cocina incluyen la estufa en su vehículo de recreación.

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

Esta información es cortesía de:

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



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

# PASO #7

## Provisiones para cocinar

Asegúrese de guardar provisiones para cocinar por lo menos 72-horas. Escoja las provisiones que van mejor con su familia. A continuación está una lista de opciones:

### Provisiones esenciales

- Parrilla
- Estufa de campamento

### Combustibles\*

- Carbón y fluido para encenderlo
  - Propano
- \*Debe revisar las leyes locales sobre el uso de estos productos.

### Provisiones

- Platos desechables
- Vasos desechables
- Cubiertos desechables
- Toallas de papel
- Cazuelas
- Cerillos a prueba de agua o encendedor

### Utensilios

- Tenedores, cuchillos y cucharas
- Abrelatas manual
- Tenazas largas de madera para agarrar recipientes calientes

## Viviendo afuera

Asegúrese de tener las siguientes provisiones disponibles para que usted y su familia puedan vivir afuera si un terremoto daña su hogar o si los servicios públicos se interrumpen:

### Esenciales

- Radios de baterías portátiles, linternas
- Sábanas, bolsas para dormir
- Dosel
- Ropa
- Ropa para la lluvia
- Zapatos resistentes
- Medicamentos esenciales
- Botiquín y manual de primeros auxilios
- Comida (que no se arruina)
- Mapas locales
- Bolsas de basura, cinta adhesiva y cuerdas
- Agua para cocinar, tomar e higiene

### Higiene personal

- Carbonato para absorber olores
- Desodorante
- Bolsas plásticas de basura
- Baños portátiles
- Jabón
- Lavatorio portátil
- Crema para protección del sol
- Toallas
- Pasta y cepillo de dientes

### Bienestar emocional

- Dulces
- Tarjetas
- Fotografías familiares
- Juegos

## Ideas especiales

- Si es posible, incluya comidas que no requieren cocimiento.
- Use la comida que está en su refrigerador primero. Un refrigerador desconectado puede estar frío hasta por 24-horas sin abrir la puerta. Cocine los alimentos guardados en los estantes por último.
- Guarde combustibles en una área ventilada como la cochera o cabaña de almacenamiento lejos del calentón de agua.
- No acampe debajo de líneas eléctricas, árboles u otros objetos que se pueden caer.

## PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



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