

**¡Listo para todos los peligros con ESP!**



*¿Está preparado para sobrevivir un gran temblor, tsunami, incendio, inundación, acto de terrorismo u otro desastre?*

*Este folleto del Programa de Supervivencia de Emergencia (ESP) le proporciona listas de verificación fáciles de seguir para ayudarle con las preparaciones que necesita. Al seguir estas sencillas instrucciones, puede ayudar a su familia, vecindario, negocio o escuela a prepararse para ser más autosuficientes después del próximo desastre.*

*Se proporciona información gratuita respecto a las acciones mensuales recomendadas en el boletín anual ESP Focus en [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org). También están disponibles otras publicaciones de ediciones especiales.*

*¡No permita que el próximo temblor o desastre lo tome desprevenido! Únase a ESP y alístese para las emergencias.*

**¡La preparación es la clave!**



*El Programa de Supervivencia de Emergencia (ESP) es una campaña de concientización diseñada para mejorar el grado de preparación en la casa, el vecindario, el trabajo y la escuela.*

*El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles en 1989, y lo coordinan quince condados (Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz, and Ventura); la Oficina del Gobernador para Servicios de Emergencia; Southern California Edison; el Centro de Sismología del Sur de California y la Cruz Roja Americana.*

*Llame a su Oficina del Condado para Servicios de Emergencia local para obtener información sobre cómo puede ser parte de esta importante campaña pública, o visite [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org).*



Este documento se preparó por medio de un subsidio de la Dirección de Programas de Subsidios de FEMA, Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos. Los puntos de vista u opiniones presentados en este documento pertenecen a los autores, y no necesariamente representan la posición oficial o políticas de la Dirección de Programas de Subsidios de FEMA del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos. (UASI 2007 grant)

SPANISH

## **LISTAS DE VERIFICACIÓN PARA PREPARARSE EN CASO DE EMERGENCIA**

### **10 artículos esenciales**



**Para su**

- Plan de emergencias**
- Suministros de emergencia**
- Evacuación**

*Publicado por la Oficina de Contingencias de Emergencia del Condado de Los Ángeles*

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

## Lista de verificación del plan de emergencias

### 10 ACCIONES ESENCIALES

- Aprenda sobre las amenazas en su área
- Identifique los lugares de reunión
  - Afuera de su casa
  - Afuera de su vecindario
- Seleccione su contacto fuera del estado
- Conozca sus rutas de evacuación,
  - Salidas y formas alternas de salir de casa
- Conozca la ubicación de las llaves o interruptores de los servicios
  - Agua
  - Gas
  - Electricidad
- Conozca las políticas de las escuelas, guarderías y centros de atención para adultos
  - Refugio/suministros de emergencia
  - Transportación
- Identifique los lugares seguros de cada habitación en donde puede cubrirse, si lo necesita
  - Bajo mesas y escritorios resistentes
  - Contra paredes interiores
- Medicamentos extras
- Realice provisiones especiales para:
  - Niños
  - Adultos mayores
  - Mascotas
  - Personas con discapacidades
  - Personas que no hablan inglés
- Programe anualmente simulacros para desastres

## Suministros de emergencia

### Lista de verificación

### 10 SUMINISTROS ESENCIALES

#### Equipo de suministros de emergencia

- Agua (suministro para tres semanas; no se olvide de las mascotas)
- Alimentos (suministro de tres semanas de alimentos no perecederos y un abrelatas manual; no se olvide de las mascotas)
- Botiquín y manual de primeros auxilios
- Linternas (y baterías extras)
- Radio (y baterías extras)
- Medicamentos (de venta libre, de receta y listado de recetas)
- Efectivo y documentos importantes (pequeños billetes y monedas, escrituras, papeles de seguros, fichas médicas, etc.)
- Ropa y zapatos resistentes
- Herramientas (llave ajustable, extintor, guantes resistentes, silbato)
- Suministros sanitarios y de higiene



Consulte [www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) para información más detallada.

## Lista de verificación en caso de evacuación

### 10 ARTÍCULOS ESENCIALES

- Equipo de suministros de emergencia
- Lista de contactos fuera del estado
- Efectivo y tarjetas de crédito
- Documentos importantes
  - Tarjeta de seguro social
  - Licencia de conducir
  - Pasaporte
  - Ficha médica y expedientes
  - Información de seguros
- Cambio de ropa
  - para cada miembro de la familia
- Artículos de higiene personal
  - Cepillo y pasta de dientes
  - Champú y jabón
  - Crema humectante
  - Desodorante
  - Kleenex y papel sanitario
- Fotos familiares
- Artículos para el bebé
  - Pañales
  - Fórmula para bebés
  - Alimentos
  - Cambio de ropa
- Artículos de necesidades especiales
  - Silla de ruedas, bastones y andadores
  - Medicamentos
  - Audífonos (y baterías extras)
- Artículos para el cuidado de mascotas
  - Identificación y vacunas
  - Cargador o jaula
  - Bozal y correa
  - Alimento y agua