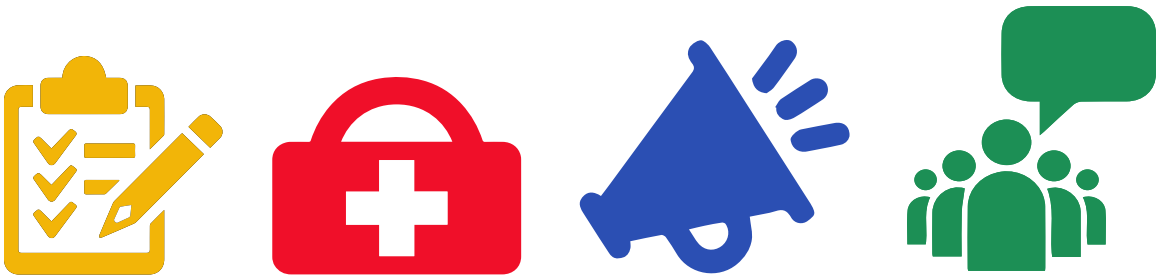
GUÍA DE PREPARACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS

PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES O NECESIDADES DE ACCESO Y FUNCIONALES

CITY OF LOS ANGELES
DEPARTMENT ON DISABILITY
EQUITY THROUGH ACCESS

EASTERN
ORPHEUM

DEPARTAMENTO DE DISCAPACIDAD



Guía De Preparación En Caso De Emergencias Para Personas Con Discapacidades o Necesidades De Acceso y Funcionales

Ciudad de Los Angeles, Departamento de Discapacidad
201 North Figueroa Street, Suite 100 I Los Angeles, CA 90012
Teléfono: (213) 202-2764 I TTY: (213) 202-3452 I FAX: (213) 202-2715
Sitio Web: disability.lacity.org

TABLE OF CONTENTS

Introducción 1

Prepárese 3

Terremotos 3

Incendios Residenciales 4

Incendios Forestales 5

Inundaciones y Deslaves 7

Clima Extremo 8

Apagones 11

Terrorismo 13

Seguiridad Cibernética 14

Haz un Plan 15

Mi plan de Emergencia 16

Kit de Suministros para Emergencias 27

Lista de Suministros para Emergencias 28

Manténgase Informado 33

Involúcrese 37

INTRODUCCIÓN

Planificar para emergencias y desastres es una parte importante para protegerse a sí mismo y a los que dependen de usted. Emergencias y desastres pueden llegar rápidamente y sin advertencia. Tener un plan de preparación para emergencias, Kit de Suministros para Emergencias y un Equipo de Apoyo puede reducir el miedo y la ansiedad que pueden venir con una emergencia o desastre.

La ciudad de Los Angeles es la segunda ciudad más poblada en los Estados Unidos con 4 millones de habitantes en 470 millas cuadradas.

Los recursos y ayuda local pueden estar muy ocupados en las primeras horas o días después de un desastre o una emergencia de gran escala. Causando que cualquier tipo de ayuda de la ciudad no llegue rápido. Piense en cómo un desastre puede impactarlo a usted, su familia, y su comunidad.

Analice sus capacidades individuales y cómo usted podría responder a un desastre si desarrolla resiliencia. Resiliencia es la capacidad de resistir cambios y asegurar nuestra prosperidad durante y después de una emergencia. Usted puede desarrollar resiliencia si conoce qué tipo de riesgos hay en su área y prepararse con su Equipo de Apoyo a tiempo.

¿Si las tiendas en su vecindad fueran afectadas por un desastre, tendría usted los recursos suficientes para sobrevivir una semana o más?

Tomé el tiempo para evaluar su alrededor y haga un plan para posibles emergencias y desastres. ¿Cómo respondería usted si su casa fuera impactada por un desastre? ¿En quién puede confiar si necesita apoyo?

TOMEMOS ACCIÓN:

HAGA UN PLAN

PREPARE UN KIT DE SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS

MANTÉNGASE INFORMADO

INVOLÚCRESE

Mientras repasa esta guía, piense en sus necesidades y capacidades individuales. Desarrollar resiliencia lo preparará a usted y los que le rodean antes que llegue el próximo desastre.

PREPÁRESE

"NO TODOS LOS PELIGROS VIENEN CON UNA ADVERTENCIA. PIENSE EN LOS RIESGOS QUE PODRÍAN AFECTAR SU HOGAR Y CÓMO PODRÍAN AFECTAR SUS ACTIVIDADES DIARIAS."

TERREMOTOS

ANTES

- Identifique y atornille cualquier mueble y dispositivo que se pueda caer durante un terremoto.
- Proteja su equipo médico durable y de soporte vital para evitar daños o lesiones.
- Mueva objetos pesados en un estante en los niveles de abajo.
- Identifique lugares seguros en cada habitación donde no haya objetos que puedan caer.
- Manténgase atento a sus alrededores en lugares públicos.
- Haga un plan de desastre familiar.
- Organicé su Equipo de Apoyo y hagan un plan de cómo se comunicarán durante un terremoto.
- Prepare un Kit de Suministros para Emergencias.

DURANTE

Si está adentro cuando el temblor comienza:

- **AGÁCHESE** en el suelo sobre sus manos y rodillas
- **CÚBRASE** su cabeza y cuello con una mano
- Si una mesa u objeto firme está cerca, refúgiese debajo de la mesa o escritorio
- Si no encuentra ningún objeto para refugiarse, agáchese contra una pared que no tenga objetos que se puedan caer
- Inclínese hacia adelante para proteger sus órganos vitales
- **SUJÉTESE** hasta que el temblor se detenga
- Si encuentra un objeto firme para refugiarse debajo, agárrese a ello
- con una mano
- Si no encuentra un objeto para refugiarse, cúbrase la cabeza y el cuello con ambas manos
- Si usted usa un bastón, sigua los consejos de AGÁCHESE, CÚBRASE,
- y SUJÉTESE
- Si encuentra una silla firme y no puede agacharse en el suelo, siéntese
- y cúbrase la cabeza y el cuello con ambas manos.

Si usted usa una silla de ruedas:

- **FRENE** las ruedas
- **CÚBRASE** la cabeza y el cuello con ambas manos
- Si encuentra un objeto sólido como un libro o cuaderno, utilícelo para cubrir su cabeza y cuello
- Inclínese hacia adelante para proteger sus órganos vitales
- **SUJÉTESE** hasta que el temblor se detenga.

Si estás en la cama o un sillón reclinable:

- No trate moverse durante el temblor
- Cúbrase la cabeza y el cuello con ambos brazos o una almohada hasta que el temblor se detenga.

Si está adentro cuando el temblor comienza:

- No trate de salir afuera.
- No use los elevadores.

Si está afuera cuando el temblor comienza:

- Manténgase lejos de edificios, árboles y cables
- Si está manejando, disminuya la velocidad y deténgase en un lugar seguro lejos de puentes, túneles, y áreas donde pueden caer escombros
- Si está cercas de la playa o un puerto, vaya a un lugar de nivel más alto alejado de la costa y playas.

DESPUÉS

- Esté preparado para las réplicas.
- Examine sus alrededores para identificar posibles incendios, objetos caídos, o daños a estructuras.
- No mueva a personas con heridas graves al menos que estén en peligro
- Si la estructura sufrió daños o no se siente a salvo, salga y busque ayuda.

INCENDIOS RESIDENCIALES

ANTES

- Instale detectores de humo y cambie las baterías cada 6 meses o según sea necesario.
- Instale por lo menos una alarma de monóxido
- de carbono en cada nivel de la casa.
- Mantenga extintores de fuego actualizados y cerca de usted.
- Si es sordo o tiene dificultades para escuchar,
- utilice detectores de humo con vibradores o luz.
- No sobrecargue los enchufes eléctricos.
- Guarde artículos inflamables adecuadamente.
- Identifique una ruta de evacuación y una zona

derefugio fuera de su casa o vecindario.
- Haga un plan de desastre familiar que incluya varias rutas de evacuación y zonas de refugio donde se pueda reencontrar con sus seres queridos.
- Organicé su Equipo de Apoyo y hagan un plan de cómo ayudar durante una evacuación.
- Prepare un Kit de Suministros para Emergencias.

DURANTE

- Llame al 911 y reporte su ubicación.
- Evacue el área y proceda a su zona de refugio.
- Toque la puerta con cuidado, si es caliente busque otra salida.
- Si ve humo debajo de la puerta, busque otra salida.
- Manténgase bajo para evitar el humo. Si es posible, agáchese y gatea por debajo del humo hacia una salida.
- Si usted está atrapado adentro: busque un cuarto que este lejos del fuego.
- Si usted está atrapado dentro: haga señales con una tela de color, una lámpara, o un silbato para que los bomberos lo encuentren.
- Si su ropa se incendia: detente, déjate caer suavemente al piso, y rueda. Cubre tu cara con las manos y rueda una y otra vez hasta que el fuego se haya apagado.
- Si no puede caer al suelo, apague las flamas tapándolas con una manta o una toalla.

DESPUÉS

- No vuelva a entrar a ningún edificio a menos que un bombero diga que es seguro.

INCENDIOS FORESTALES

ANTES

- Quite ramas secas, plantas muertas, y artículos inflamables por lo menos 30 pies lejos de su hogar.
- Mantenga su techo y canalón de lluvia limpios.
- Haga un plan de desastre familiar que incluya varias rutas de evacuación.
- Organicé su Equipo de Apoyo.

- Prepare un Kit de Suministros para Emergencias.

DURANTE

- Alerte a familiares y vecinos.
- Manténgase atento a sus estaciones de radio y televisión locales para recibir la información más reciente.
- Mueva muebles inflamables al centro de la habitación, lejos de ventanas y puertas.
- Deje las luces prendidas dentro de su casa.
- Apagué el aire acondicionado y cierre la válvula gas si huele a fuga de gas.
- Si está al aire libre, cubra su boca y nariz para filtrar el humo. Preferible con una tela húmeda.
- Si siente que está en peligro o va necesitar tiempo adicional para evacuar, empiece a evacuar y no espere que los bomberos den una orden de evacuación.
- Comuníquese con su Equipo de Apoyo a tiempo si usted necesita ayuda durante una orden de evacuación.
- Cuando los bomberos den una orden de evacuación, salga de su casa inmediatamente.

DESPUÉS

- No regrese a su casa hasta que las autoridades locales digan que ya no hay peligro.
- Cuando regrese a su casa, revise que no haiga cables y otros objetos caídos.
- Esté alerta que no haiga brasas ocultas o incendios sofocados.
- Manténgase atento que puede haber posibles deslaves en áreas quemadas durante tiempos de lluvias.

Un **Equipo de Apoyo** es un grupo de personas que usted conoce, confía, y que están dispuestos a ayudarlo durante una emergencia.

INUNDACIONES Y DESLAVES

ANTES

- Limpie los drenajes y canalones de lluvia alrededor de su casa antes que llueva.
- Revise los drenajes en su vecindario. Si están tapados, repórtelo al MyLA311 llamando al 3-1-1 o TDD (213) 473-5990.
- Si su hogar esta en áreas de posibles deslaves, haga planes para obtener sacos de arena antes que la lluvia comience.
- Habla con tu Equipo de Apoyo y la estación de bomberos más cercana si va necesitar ayuda con los sacos de arena.
- Casas arriba o debajo de una colina deben tener plantas para el control de corrientes de lodo y escombros.
- Asegure artículos que guarda afuera de su casa para que no se dañen con la lluvia.
- Mantenga a sus mascotas dentro de su casa o haga planes de donde sus mascotas pueden refugiarse durante las lluvias.
- Si usa equipo médico duradero que requieren electricidad, identifique fuentes de energía alternativas.
- Haga un plan de desastre familiar que incluya varias rutas para evacuar su casa hacia un lugar más seguro.
- Prepare un Kit de Suministros para Emergencias.

DURANTE

- Manténgase atento a sus estaciones de radio y televisión locales para recibir la información más reciente.
- Comuníquese con su Equipo de Apoyo si usted necesita ayuda durante una orden de evacuación.
- Desconecte aparatos eléctricos y limite el uso de electricidad.
- Manténgase lejos de ríos y puentes sobre arroyos que fluyen rápidamente.
- Aléjese de cables de electricidad caídos en las calles.

- No camine, conduzca, o use su silla de ruedas en áreas inundadas donde no se puede ver el pavimento.
- Si está atrapado, llame al 9-1-1 o haga señales con una tela de color, una lámpara, o un silbato para que los bomberos lo encuentren.
- Si está atrapado en un edificio, vaya al nivel más alto del edificio.
- Si su vehículo se atasca, déjelo su vehículo y vaya a un lugar más alto lejos de las inundaciones.
- Si usted se siente en peligro o piensa que pueden requerir más tiempo para evacuar, no espere a una orden de evacuación y empiece a evacuarse.
- Si hay una orden de evacuación en su área, salga inmediatamente.

DESPUÉS

- No regrese a su casa hasta que las autoridades locales indiquen que ya no hay ningún peligro inminente.
- Maneje despacio y con cuidado. Manténgase alerta de posibles deslaves de lodo y flujos de escombros.

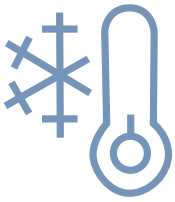
CLIMA EXTREMO

ANTES

- Revise que los aparatos de calefacción y aire acondicionado estén en buen estado.
- Instale detectores de humo y cambie las baterías cada 6 meses o según sea necesario.
- Instale al menos una alarma de monóxido de carbono en cada nivel de la casa.
- Instale burletes alrededor de las puertas y repisas de ventanas para mantener al aire frío adentro.
- Cubra las ventanas del sol con cortinas, persianas, toldos, u otro tipo de cubiertas para ventanas.
- Manténgase atento a sus estaciones locales de televisión y radio para estar informado sobre el pronóstico del tiempo.

- Haga un plan de desastre familiar que incluya su Equipo de Apoyo.
- Prepare un Kit de Suministros para Emergencias.

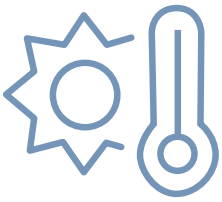
DURANTE



Frío Extremo

- No utilice la parrilla, estufa o el horno para calentar su casa.
- No utilice generadores dentro de su casa, mantenga los generadores lejos de su casa.
- Manténgase atento a sus estaciones locales de televisión y radio para recibir la información más reciente sobre el clima e información sobre centros comunitarios para mantenerse caliente.
- Esté atento a las indicaciones de hipotermia como escalofríos, mareos, problemas para respirar y desorientación.
- Contacte su Equipo de Apoyo si tiene dificultad para mantenerse caliente o si se siente mal.
- Use ropa abrigadora en capas.
- Si está afuera, mantenga su boca cubierta para proteger sus pulmones del frío.

Calor Extremo



- Manténgase en lugares con aire acondicionado durante horas de mucho calor (usualmente de 11am – 2 pm)
- Manténgase atento a sus estaciones locales de televisión y radio para estar informado sobre el pronóstico del tiempo e información sobre centros comunitarios para refrescarse.
- Evite hacer ejercicio intenso durante horas de mucho calor.
- Si está afuera, protéjase del sol con un sombrero y use bloqueador el sol con SPF de 15 o más.
- Tome mucha agua y evite bebidas alcohólicas.
- Use ropa ligera y que no le apriete.
- Nunca deje a alguien en un carro estacionado.
- Llame a su Equipo de Apoyo si tiene dificultad para mantenerse fresco o su se siente mal.

DESPUÉS

- Tome mucha agua.
- Hable con su doctor si semiente mal.
- Evalúe su hogar antes de la próxima ola de calor o frío.

APAGONES

ANTES

- Si usted usa equipo médico duradero o de soporte vital que dependen de la electricidad, lea el manual de su dispositivo y hable con su proveedor de su dispositivo sobre sus opciones de respaldo de energía.
- Si usted usa refrigeración para sus medicamentos, hable con su doctor o farmacéutico sobre el tiempo máximo que sus medicaciones pueden estar sin refrigeración.
- Llame a su compañía eléctrica local y pregunte sobre programas para clientes con equipo médico duradero o de soporte vital que dependen de la electricidad.
- Haga un plan de desastre familiar que incluya un plan de opciones de respaldo de energía.
- Enséñele a su Equipo de Apoyo como usar su equipo médico duradero y sobre su plan de respaldo de energía.
- Prepare un Kit de Suministros para Emergencias e incluya una copia del manual de su equipo médico duradero o de soporte vital.

DURANTE

- Apague y desconecte todos sus electrodomésticos.
- Deje un foco en 'prendido' para verificar cuando la electricidad se ha restablecido.
- Mantenga congeladores y refrigeradores cerrados.
- No use generadores adentro, manténgalos lejos de su casa.
- Use una linterna como fuentes de luz y evite el uso de veladoras.
- No utilice la parrilla, estufa o el horno para calentar su casa.
- Manténgase atento a sus estaciones locales de televisión y radio para recibir información sobre recursos comunitarios durante el corto de electricidad.
- Comuníquese con su Equipo de Apoyo.

Alrededor de 2,500 personas son evacuadas del Tribunal de Distrito de los Estados Unidos durante un corte de electricidad y esperaron afuera hasta que la electricidad regresara. 17 de febrero, 1984.

DESPUÉS

- Si usted usa equipo médico duradero o de soporte vital que dependen de la electricidad, verifique las configuraciones no cambiaron.
- Deseche adecuadamente cualquier comida o medicamentos que se haiga echado a perder.

ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

ANTES

- Cubra su boca y nariz al estornudar o toser.
- Lave y seque sus manos con frecuencia.
- Evite contacto con personas que se sientan enfermas.
- Practique buenos hábitos saludables como dormir bien, controlar el estrés, y comer comidas saludables.
- Hable con su doctor para verificar que tiene todas sus vacunas requeridas.

DURANTE

- Busque atención medica si tiene síntomas similares a la gripe como fiebre alta, vomito, estornudos, tos, o escalofríos.
- Si es posible, manténgase en su casa.
- Manténgase atento a sus estaciones locales de noticias para recibir la información más reciente y recomendaciones del departamento de salud pública.
- Lave y seque sus manos con frecuencia.

DESPUÉS

- Hable con su doctor o visite su centro de salud comunitario y pregunte como se puede proteger ante enfermedades contagiosas en el futuro.

TERRORISMO

ANTES

- Siempre este pendiente de sus alrededores y manténgase alerta.
- Cuando viaje, mantenga su equipaje cerca y reporte cualquier equipaje o comportamiento extraño en lugares públicos.
- Identifique las salidas de emergencia de lugares que usted frecuenta.
- No propague rumores. Si escucha algo sobre un posible ataque terrorista, verifiqué con las autoridades locales o alguien que usted confié.

DURANTE

- Llame o mande un mensaje de texto al 9-1-1
- Salga del edificio o sitio de un ataque terrorista, solo si no hay pedazos grandes de escombros en el aire.
- No se quede para recuperar pertenecías personales.
- Al evacuar el lugar, tenga cuidado que puede haber daños en los pisos o escaleras.

Recorte de periódico del Orlando Sentinel, 11 de Septiembre, 2001

- Si necesita asistencia al evacuar, pídale a alguien que lo ayude o pida que notifiquen a rescatistas de su ubicación.
- Si está atrapado entre los escombros, atraiga la atención a su ubicación haciendo ruido con cualquier objeto que encuentre a su disposición. No prenda un cerillo o cualquier objeto inflamable.

DESPUÉS

- Comuníquese con sus amigos, familiares, y Equipo de Apoyo.
- Busque atención medica si la necesita.
- No regrese a la área de impacto hasta que las autoridades indiquen que ya no hay ningún riesgo.

SEGUIRIDAD CIBERNÉTICA

ANTES

- Mantenga su sistema de seguridad y antivirus actualizado.
- Respalde y almacene sus archivos en la nube (Cloud) o en otro dispositivo portátil.
- No deje su computadora u otro dispositivo electrónico desatendido en cualquier lugar público.
- Proteja sus dispositivos móviles y actualice sus contraseñas con regularidad.
- Nunca abra un correo electrónico o enlace web de alguien que no conozca.
- Considere instalar un programa rastreador en su dispositivo móvil para localizar su dispositivo en caso que se lo roben.

DURANTE

- Desconecte sus dispositivos del internet.
- Si es posible, respalde cualquier información crítica.
- Active su sistema de seguridad y antivirus actualizado.

DESPUÉS

- Si fue víctima de robo de dinero o información, contacte el departamento de policía y reporte el crimen.

HAZ UN PLAN

> "UN DESASTRE PUEDE OCURRIR RÁPIDAMENTE Y SIN AVISO. DURANTE UN DESASTRE, LOS AUTORIDADES LOCALES Y TRABAJADORES DE SOCORRO ESTARÁN EN EL EPICENTRO DEL DESASTRE Y NO LLEGARÁN A TODOS DE INMEDIATO. ¡HABLE CON SU FAMILIA Y HAGA UN PLAN!"

Planear con anticipación puede ayudar a reducir la ansiedad. Hable con su familia, amigos, proveedor de cuidados y otras personas en su Equipo de Apoyo. Evalúe sus capacidades para responder a un desastre y desarrolle estrategias con su Equipo de Apoyo.

- ¿Qué capacidades y limitaciones pueden afectar como usted responde a un desastre?
- ¿Cómo puede ayudar a su Equipo de Apoyo?
- ¿Cómo puede su Equipo de Apoyo ayudarle a usted?

Hable con su Equipo de Apoyo sobre la ayuda que pueda necesitar y desarrolle un plan que se ajuste a sus necesidades. Recuerde revisar y practicar su plan con su Equipo de Apoyo por lo menos una vez al año.

PLAN DE EMERGENCIA

Use esta guía para identificar información importante y desarrollar un plan.

DATOS DEL HOGAR

Dirección: _____

_____

MIEMBROS DEL HOGAR

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Medicación u otra información importante: _____

_____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Medicación u otra información importante: _____

_____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Medicación u otra información importante: _____

_____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Medicación u otra información importante: _____

_____

MASCOTA

Nombre: _____

Tipo: _____

Número de registración: _____

☐ Copia de registro de vacunación y otros documentos importantes adjuntados.

Nombre: _____

Tipo: _____

Número de registración: _____

☐ Copia de registro de vacunación y otros documentos importantes adjuntados

EQUIPO DE APOYO

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Responsabilidad(es): _____

_____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Responsabilidad(es): _____

_____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Responsabilidad(es): _____

_____

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Responsabilidad(es): _____

_____

CONTACTOS DE EMERGENCIA

Nombre: _____

Parentesco: _____

Número de teléfono: _____

Teléfono del trabajo: _____

Domicilio: _____

_____

Nombre: _____

Parentesco: _____

Número de teléfono: _____

Teléfono del trabajo: _____

Domicilio: _____

_____

CONTACTOS DE EMERGENCIA FUERA DE LA CIUDAD

Nombre: _____

Parentesco: _____

Número de teléfono: _____

Domicilio: _____

_____

NÚMEROS IMPORTANTES

Durante una emergencia 9-1-1

Información general de la ciudad de Los Angeles 3-1-1

TDD 213-473-5990

Policía, no emergencia 877-275-5272

Servicios de Electricidad 800-342-5397

Servicios de Agua 800-342-5397

Iluminación Pública 800-996-2489

Servicios de Gas Natural 800-427-2200

Servicio de Animales 888-452-7381

Señales de Tránsito 818-374-4823

Limpieza de Escombros y Problemas Similares 818-374-4823

Doctor: _____

Número de teléfono: _____

_____

Farmacia: _____

_____

Número de teléfono: _____

_____

MAPA DE EVACUACIÓN

Use esta página para dibujar o adjuntar una copia de su mapa de evacuación

Refugiese Donde Se Encuentre

Las acciones principales para “refugio en el lugar” son: **Vaya Adentro**. **Quédese Adentro. Manténgase Informado.** Se le puede pedir que se refugie donde se encuentre cuando sea más seguro permanecer adentro. Por ejemplo, si el aire se contamina accidentalmente o intencionadamente durante una fuga química, biológica, o radiológica – usted puede estar expuesto a contaminantes que pueden poner su salud en riesgo si trata de evacuar.

Ilustración	Acción	Ejemplo: Emergencia de radiación
	• Si está dentro, manténgase adentro. • Si está afuera, busque refugio. De preferencia, dentro de un edificio de concreto o un estacionamiento subterráneo. • Si está manejando, oríllese a un lado. Si no puede llegar a un edificio de manera rápida estaciónese bajo una área sombreada.	• Si tiene mascotas, llévelos adentro con usted. • Cuando este adentro, vaya al sótano o una habitación que este lo más lejos posible de las paredes exteriores y del techo. • Si está en un edificio alto, vaya a un piso que este en el centro del edificio.
	• Cierre y tape todas la puertas, ventanas y ventiladores con láminas de plástico y cinta adhesiva. • Quite el material radioactivo de su cuerpo. • Beba agua y alimentos de envases sellados y de envoltura.	• Si puede, báñese con agua tibia. No use acondicionador para el cabello, ni se rasque la piel. • Si no se puede bañar, limpie sus manos, cara y otras partes del cuerpo que estuvieron expuestas. • Coloque toda la ropa contaminada y articulas de limpieza dentro de una bolsa de plástico y ciérrela.
	• Autoridades locales le darán información sobre lo que debe hacer en su área. • Manténgase informado con la radio, televisión y redes sociales para recibir información e instrucciones de las autoridades locales.	• Use una radio de pila o de manivela para recibir reportes de las autoridades sobre la emergencia. • No salga a reiniciar los interruptores de circuito hasta que las autoridades digan que es seguro salir nuevamente.

LUGARES DE REENCUENTRO

En caso que este en su casa y tenga que refugiarse, donde se refugiara?

Adentro (en casa): _____

Instrucciones: _____

_____

Si tienes que evacuar, en donde te reencontraras con tu Equipo de Apoyo?

Afuera (de casa): _____

Instrucciones: _____

_____

Fuera de la vecindad: _____

Dirección: _____

Instrucciones: _____

_____

Fuera de la ciudad: _____

Dirección: _____

Instrucciones: _____

_____

INFORMACIÓN MÉDICA

Alergias: _____

_____

Tipo de sangre: _____

Indique cualquier condición médica u otra información médica vital que pueda dirigir a los socorristas y a su Equipo de Apoyo como ayudarlo mejor.

_____

_____

_____

_____

AUTOEVALUACIÓN

Desastre(s) con mayor probabilidad de impactarme:

_____

_____

Evalúe su capacidad para localizar y usar los siguientes objetos durante una emergencia. Formule estrategias con su Equipo de Apoyo sobre cómo pueden ayudarlo durante una emergencia.

Detector(es) de humo: _____

_____

Extintor(es) de fuego: _____

_____

Válvula de gas: _____

_____

Válvula de agua: _____

_____

Cuadro eléctrico: _____

_____

Equipo médico duraderos: _____

_____

Medicamentos refrigerados: _____

_____

Kit de Suministros para Emergencias: _____

_____

Kit de suministros portátil: _____

_____

Salidas de emergencia: _____

_____

En la siguiente tabla, indique sus medicamentos. Actualice su lista de medicamentos a medida que agrega o elimina medicamentos de su uso diario.

REGISTRO DE MEDICAMENTOS

Nombre de Medicamento	Dosis	¿Cuándo lo tomo?	¿Para qué lo uso?

LOS ANGELES REGIONAL
Nutrition Assistance for Los Angeles County
Los Angeles County Nutrition Assistance Resources
Food resources to help families prevent hunger during this difficult time
CalFresh
Grab & Go meals for school-aged kids
Find Food through 211
County.gov
Sliced Carrots
Pintos

KIT DE SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS

"DURANTE UN DESASTRE, LOS RECURSOS COTIDIANOS PUEDEN SER LIMITADOS Y DIFÍCILES DE OBTENER. SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS, COMO IR AL MERCADO, PUEDEN VERSE AFECTADAS. TENER UN KIT DE SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS CON RECURSOS VITALES - COMO ALIMENTOS Y AGUA - PUEDE AYUDARLO MIENTRAS ESPERA LA ASISTENCIA DE LAS AUTORIDADES LOCALES Y LOS SOCORRISTAS."

Comunique sus necesidades a su Equipo de Apoyo y trabajen juntos para armar su Kit de Suministros para Emergencias. Se le recomienda que prepare un kit de suministros para 7 a 14 días con artículos básicos que usted puede necesitar en caso de una emergencia.

Recuerde alternar los artículos en su Kit de Suministros para Emergencias. Tome en cuenta las fechas de caducidad y cambios a sus necesidades diarias.

Tome en consideración necesidades o acomodaciones especiales cuando esté preparando su Kit de Suministros para Emergencias

- Bebés, mascotas, personas de la tercera edad, personas con discapacidades y necesidades de acceso y funcionales
- Medicamentos recetados y generales
- Pregúntele a su doctor o farmacéutico cómo guardar sus medicamentos recetados

Para las personas que usan equipo médico duradero, por favor mantenga cargadores disponibles y accesibles.

- Pilas
- Reemplazos

En caso de una emergencia el la ciudad de Los Angeles, la ciudad está lista para proporcionar refugio de emergencia. Si usted necesita un alojamientocon debido a una discapacidad- comuníquese con el personal en el lugar.

Hay seis elementos básicos que deben incluirse en los Kits De Suministros Para Emergencias: alimentos, agua, ropa y ropa de cama, suministros de primeros auxilios, herramientas y artículos especiales. ¡Use la siguiente guía para comenzar a preparar su kit!

Planear con anticipación puede ayudar a reducir la ansiedad. Hable con su familia, amigos, proveedor de cuidados y otras personas en su Equipo de Apoyo. Evalúe sus capacidades para responder a un desastre y desarrolle estrategias con su Equipo de Apoyo.

- ¿Qué capacidades y limitaciones pueden afectar como usted responde a un desastre?
- ¿Cómo puede ayudar a su Equipo de Apoyo?
- ¿Cómo puede ayudarle su Equipo de Apoyo?

Hable con su Equipo de Apoyo sobre la ayuda que pueda necesitar y desarrolle un plan ajustado a sus necesidades. Recuerde revisar y practicar su plan con su Equipo de Apoyo por lo menos una vez al año.

LISTA DE SUMINISTROS PARA EMERGENCIAS

- Guarde alimentos no perecederos
- Elija alimentos que requieran muy poca o nada de agua
- Dé prioridad a comida que no requiera calentarse o necesite refrigeración
- Si necesita calentar comida, almacene:
- Lata de alcohol enlatado (como Sterno)
- Parilla a base de gas y latas de propano
- Dé prioridad a comidas que sean compactos y livianos
- Evite comidas saladas, ya que le darán sed y aumentaran su necesidad de beber agua
- Tenga en cuenta cualquier necesidad dietética. Elija comidas que su familia pueda comer
- Escriba las fechas de caducidad y reemplace cualquier artículo que esté a punto de caducar
- Evite el uso de envases de cartón o vidrio ya que se pueden romper o quebrar
- Niños, madres que amamantan, y personas enfermas requieren más agua
- Remplace el agua en su kit cada seis meses

ALIMENTOS

Vegetables, frutas y carnes enlatados

Leche, jugos y sopas enlatados

Si estos son en polvo, almacene más agua

Abrelatas

Vegetables, frutas y carnes secas

Cereal, barras de granola y mezcla de frutas/nueces secas.

Mantequilla de maní, nueces y barras de proteína

Comidas reconfortantes – galletas, dulces, café instantáneo, bolsitas de té Vitaminas

AGUA

Almacene un gallón de agua por persona por día

Agua adicional para alimentos en polvo

Filtros para agua portátiles

ROPA Y ROPA DE CAMA

Un cambio completo de ropa y zapatos para cada persona

Zapatos resistentes o botas de trabajo

Ropa impermeable para la lluvia, lona de plástico

Sombrero, guantes y lentes para el sol

Ropa térmica para el frío
Mantas o saco para dormir

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Vendas adhesivas y estériles (de varios tamaños)

Gasas estériles de 2 pulgadas (4-6)

Gasas estériles de 4 pulgadas, (4-6)

Cinta adhesiva hipoalergénica

Vendas triangulares (3)

Rollos de vendajes estériles de 2 pulgadas (3 rollos)

Rollos de vendajes estériles de 3 pulgadas (3 rollos)

Tijeras de vendaje/tijeras regulares

Pinzas

Aguja para cocer

Toallitas húmedas

Antiséptico

Termómetro

Máscara N95

Esponja

Bajalenguas (2)
Vaselina u otro lubricante

Pasadores de seguridad en varios tamaños

Producto de limpieza o jabón

Guantes de látex (2 pares)

Bloqueador solar

Guía/manual de primeros auxilios

Medicamentos sin receta

Medicamentos con/sin aspirina

Medicamento para diarrea

Antiácido (para el malestar estomacal)

Jarabe de Ipecacuana (si el Control de Envenenamiento lo recomienda, para inducir el vómito)

Laxante

Carbón activo (si el Control de Envenenamiento lo recomienda, para desintoxicar)

HERRAMIENTAS Y SUMINISTROS

Vasos, platos y cubiertos desechables

Abrelatas manual, cuchillo de uso general

Radio de manivela o a baterías

Baterías adicionales

Linterna con baterías adicionales

Extintor de fuego: tipo ABC

Carpa

Alicate/pinza

Mapa local, brújula

Cerillos (en un contenedor contra el agua)

Papel de aluminio

Contenedores de plástico

Dinero en efectivo (billetes pequeños)

Bengalas de señal

Libreta, lápices, tijeras

Agujas, hilo

Gotero para medicamentos

Herramienta 4-en-1, llave inglesa

Silbato

Lámina de plástico

Papel de baño, toallitas

Jabón para cuerpo/manos

Suministros femeninos

Artículos de higiene personal

Bolsas de basura, bolsas Ziploc

Desinfectante

Cloro desinfectante

ARTÍCULOS ESPECIALES

Para los Bebés

Fórmula

Panales

Biberones

Leche en polvo

Medicamentos

Para Personas De La Tercera Edad

Insulina

Medicamentos recetados

Anteojos de repuesto

Mascotas

Comida

Juguetes

Medicamentos

Agua

Registro de vacunas

Collar y correa

Portador de animales

Entretenimiento

Juegos de mesa (cartas)

Libros

Libros para colorear

Lápices de color

Documentos Importantes

Información del banco

Números de las tarjetas de crédito

Historial familiar – certificados de matrimonio, nacimiento, muerte

Testamentos, escrituras, proveedor de seguro, contratos, acciones, bonos financieros

Registro de vacunas, seguro social, pasaporte

Homecare Hub
Learn more about home care
Sign In
Companion Care
Avg. Price $35/hr
Support social interaction and activity with a companion to visit them, help them with recreational activities, or accompany them to appointments, shopping, events, etc
Companion Care
Personal Care
Home Support
Registered Nurse
Live In Care
Toronto, Ontario
Japanese
Find Care
24 hr service
Continuity Guaranteed
Accredited
Insured

MANTÉNGASE INFORMADO

> **"EN EL EVENTO DE UNA EMERGENCIA O DESASTRE DE GRAN ESCALA, LAS TORRES DE COMUNICACIÓN PUEDEN VERSE AFECTADAS. ESTO PUEDE AFECTAR COMO USTED RECIBE INFORMACIÓN. PREPARARSE CON ANTICIPACIÓN PARA LOS RIESGOS MÁS PROBABLES EN SU ÁREA PUEDE PREPARARTE PARA CUALQUIER DESASTRE."**

Es importante mantenerse informado antes, durante y después de una emergencia sobre posibles evacuaciones, carreteras disponibles, refugios e información vital que pueda salvar su vida. Manténgase atento a su radio, televisión, redes sociales y Equipo de Apoyo.

NOTIFYLA s el sistema gratuito de notificación masiva de la ciudad de Los Angeles que alerta al público enviándoles un mensaje de voz, texto, y correo electrónico durante emergencias o momentos críticos. Esta información mantendrá informado al público durante un desastre y en algunos casos proveerá advertencias preventivas.

Una notificación al público cuando ocurre un desastre puede ser la única protección con la que el público puede contar para salvar sus vidas y proteger su propiedad.

¿Qué tipo de mensajes se enviarán al público vía NotifyLA?

- Advertencias preventivas
- Notificaciones de desastre
- Notificaciones de evacuaciones
- Avisos de salud pública
- Avisos de seguridad pública relacionadas con amenazas recibidas o descubiertas que pueden poner en peligro la vida o a las propiedades

Para registrarse, visite NotifyLA.org o mande un mensaje de texto con su código postal al número '888777'

El **SISTEMA DE ALERTA DE EMERGENCIAS** (Emergency Alert System, EAS por sus siglas en inglés) transmitirá mensajes dirigidos por el Departamento del Sheriff del Condado de Los Angeles durante emergencias de gran escala. Talvez usted ya haiga visto los mensajes de texto desplazados en su televisión durante una emergencia o haiga escuchado los mensajes de emergencia en su estación de radio o televisión local.

Si usted recibe una notificación de emergencia local, sintonice su estación de radio y televisión local para recibir noticias e instrucciones de sus autoridades locales.

La **RADIO DEL TIEMPO DE LA NOAA** (NOAA Weather Radio, NWR por sus siglas en inglés) es una red nacional de estaciones de radio que tramiten información meteorológica continua directamente desde una oficina local de Servicios Meteorológico Nacional. NWR también transmite alertas e información antes y después de un evento de emergencia para todo tipo de riesgos, como terremotos y escapes de sustancias químicas.

NWR requiere un receptor especial de la radio o escáner que pueda recibir la señal. Dentro de la ciudad de Los Angeles, NWR puede ser transmitido a través de la frecuencia muy alta (very high frequency, VHF por sus siglas en inglés) en el servicio público KWO37 162.550 MHz.

También puede descargar la aplicación "NOAA Weather Radio" su teléfono móvil.

Las **REDES SOCIALES** pueden proporcionarle con información que puede avisarle si un peligro ha afectado su área. Es importante que solo use fuentes de información confiables. Asegúrese de seguir las cuentas de redes social que son administradas por las autoridades locales como el Departamento de Bomberos y el Departamento de Policía de Los Angeles.

Para verificar que la cuenta que usted sigue en las redes sociales son administradas por la organización que dicen representar, busque la marca de verificación. Instagram y Twitter usan una marca azul, mientras Facebook usa marcas grises

En el evento de una emergencia, llame o mande un mensaje de texto al 9-1-1

y azules. Una marca significa que la plataforma social ha verificado que la cuenta en verdad es administrada por la agencia que dice representar.

¡COMUNICASE CON OTROS!

Piense en los lugares en los que usted pasa la mayoría de su tiempo. ¿Tienen un plan de emergencia para estos lugares? ¡Pregunte!

Empiece una conversación con el supervisor o gerente de estos lugares.

- Pregunte si el lugar tiene algún plan de comunicación en caso de un desastre al cual usted se puede ser parte
- Familiarícese con el plan de evacuación y el plan de refugio en el lugar
- Pregunte si tienen suministros de emergencia y suministros de primeros auxilios
- Hable sobre cualquier ayuda crítica que usted puede necesitar en caso de una emergencia
- Organice un Equipo de Apoyo en cada de estos lugares y hable sobre cómo cada uno de ustedes pueden usar sus habilidades para ayudarse entre ustedes

VolunteerLA
i want to go too!
I'm always ready to go
wash me
fill me up
perfect accessory

INVOLÚCRESE

> "LAS EMERGENCIAS Y DESASTRES PUEDEN DESARROLLARSE EN MANERAS IMPREDECIBLES. POR ESA RAZÓN ES IMPORTANTE TENER VARIOS EQUIPOS DE APOYO CON LOS CUALES USTED PUEDE PREPARARSE ANTES DE UN DESASTRE Y CON LOS CUALES USTED PUEDE AFRONTAR LAS CONSECUENCIAS DE UN DESASTRE. USTED PUEDE FORTALECER SU CAPACIDAD Y LA CAPACIDAD DE SU EQUIPO DE APOYO DE ESTAR PREPARADO AL INVOLUCRARSE CON SU VECINDARIO U ORGANIZACIONES COMUNITARIAS DEDICADAS A LA PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS."

READY YOUR LA NEIGHBORHOOD

Las habilidades y necesidades de todos son únicas. Su participación y su experiencia puede proveer información de valor para las organizaciones dedicadas a la preparación para emergencias en su comunidad. Involúcrese y aprenda sobre los planes y servicios de emergencia que están disponibles. Si es necesario, comparte como los planes actuales pueden ser modificados para asistir sus necesidades. Acuérdese, usted es su mejor defensor.

La ciudad de Los Angeles ha creado el programa Ready Your LA Neighborhood, RYLAN (traducido al español como Prepare su Vecindario de Los Angeles) para ayudar a su familia y vecindario a prepararse ante un desastre.

RYLAN es un programa gratuito ofrecido por la ciudad de Los Angeles que le da los pasos que usted tiene que tomar después de un desastre para mantener a su familia y a usted a salvo. El programa le da las herramientas para preparar y organizar a su vecindario para que juntos afronten la primera hora después de un desastre. Para obtener más información y empezar el programa,

My LA 311

Para información general sobre los servicios de la ciudad llame al 3-1-1 o TDD (213) 473-5990 para personas con discapacidades auditivas

visite www.emergency.lacity.org/RYLAN

El programa Community Emergency Response Team, CERT (traducido al español como Equipo de Respuesta a Emergencias de la Comunidad) es un entrenamiento acerca de todo riesgos y peligro. Este curso está diseñado para ayudarlo a proteger a su familia, vecinos, vecindario, y sí mismo durante una emergencia. Los miembros de CERT son entrenados en habilidades básicas de respuesta ante un desastre como seguridad contra incendios, búsqueda y rescate, organización de equipos, y operaciones médicas durante desastres. El programa CERT es ofrecido completamente gratis dentro de la ciudad de Los Angeles.

Para aprender más y registrarse para CERT, visita www.cert-la.com

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Ciudad de Los Angeles,
Departamento de
Discapacidad
201 North Figueroa St,
Suite 100
Los Angeles, CA 90012
T: (213) 202-2764
TTY: (213) 202-3452
F: (213) 202-2715
W: disability.lacity.org