Esté Preparado con la Cruz Roja

Obtenga un Kit. Elabore un Plan. Esté Informado.

American Red Cross | PrepareSanDiego

PrepareSanDiego.org

Esté Preparado con la Cruz Roja

Obtenga un Kit. **Elabore un Plan.** **Esté Informado.**

Es importante prepararse para posibles emergencias porque pueden suceder repentina y violentamente en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay tres pasos que todos pueden tomar que pueden ayudar a hacer la diferencia: obtenga un kit, elabore un plan y esté informado.

Patrocinado por:

SDGE

A Sempra Energy utility®

Contenido

3 Sobre la Cruz Roja Local
Información sobre los servicios prestados por la Cruz Roja local.

4 Obtenga un Kit
Sepa qué artículos se deben incluir en un kit de emergencia y cuánto almacenar en caso de una emergencia.

7 Elabore un Plan
Cree un plan antes de que ocurra una emergencia. Hable sobre su plan con otros miembros de su hogar y practique ese plan.Conecte y organice a su comunidad y a las redes en persona y en línea. Acuerden mantenerse en contacto.

- 8 Contactos de Emergencia
- 9 Haz tus Planes de Escape
- 11 Personas Mayores e Individuos con Necesidades de Acceso y Funcionales
- 12 Niños
- 13 Mascotas

14 Esté Informado
Conozca las emergencias que podrían ocurrir en su área. Descubra sobre los recursos locales. Aprenda cómo puede involucrarse con su Cruz Roja local.

16 Preparación para Emergencias
Aprenda qué hacer antes, durante y después.

- 16 Conozca sus planes de refugio
- 17 Incendios en el hogar
- 19 Incendios forestales
- 20 Terremotos
- 21 Inundaciones
- 22 Tsunamis
- 23 Deslaves de tierra
- 24 Amenaza biológica o química

25 Lista de Preparación: Esté Preparado con la Cruz Roja

Sobre la Cruz Roja Local

Lo que hacemos

Preparación antes del desastre, respuesta y recuperación

Brindamos asistencia a los miembros de la comunidad durante las tres fases de un desastre: preparación, respuesta y recuperación. Los programas y servicios incluyen educación y capacitación para prepararse para desastres, asistencia financiera y apoyo en respuesta a desastres, trabajo social de casos y apoyo adicional durante el proceso de recuperación. La Cruz Roja Americana de los Condados de San Diego e Imperial responde a aproximadamente un desastre cada 24 horas. Una parte importante de los esfuerzos de preparación de la organización giran en torno a la iniciativa en curso Prepárate San Diego y la Campaña de Incendios Domésticos, que tiene como objetivo reducir las muertes y lesiones por incendios en todo el país. Si ha ocurrido un incendio en el hogar u otra emergencia y necesita asistencia de la Cruz Roja, llame a la línea nacional de despacho de desastres al 1-855-891-7325.

redcross.org/SoCal

Servicios de entrenamiento

Preparamos a nuestra comunidad con habilidades que salvan vidas, promueven salud, seguridad y entrenamientos a través de cursos como capacitación en primeros auxilios/RCP, clases acuáticas y seguridad en el agua, capacitación para cuidadores y más.

redcross.org/takeaclass

Servicio a las Fuerzas Armadas

Apoyamos a los militares y sus familias antes del despliegue, durante el despliegue y cuando regresan a casa a través de servicios de comunicación de emergencia, programas de asistencia financiera, reintegración y servicios para veteranos. La Cruz Roja ha atendido a más de 1 millón de familias militares desde 9/11.

redcross.org/military

Servicios Internacionales

Cada año, los desastres y las crisis devastan a millones de personas. Como parte de la red humanitaria más grande del mundo, los equipos de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja brindan alivio y esperanza en casi todos los rincones del mundo. Los Servicios Internacionales de la Cruz Roja ayudan a reconectar a sus seres queridos en todo el mundo después de la separación debido a desastres naturales, conflictos armados, migración u otras emergencias humanitarias.

redcross.org/international

Servicios de Sangre

Cada dos segundos, alguien en los Estados Unidos necesita sangre. Proporcionamos aproximadamente 40 por ciento de la sangre en los estantes de los Estados Unidos. La sangre y las plaquetas se necesitan por muchas razones diferentes: víctimas de accidentes y quemaduras, pacientes de cirugía cardíaca, pacientes con trasplante de órganos y aquellos que reciben tratamiento para leucemia, cáncer o enfermedad de células falciformes pueden necesitar sangre.

redcrossblood.org

Recursos Voluntarios

Los voluntarios constituyen más del 90 por ciento del personal nacional de la Cruz Roja. Los voluntarios locales trabajan más de 100,000 horas cada año apoyando la misión de la Cruz Roja en nuestra comunidad.

redcross.org/volunteer

Programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Durante más de 40 años, el Programa WIC de la Cruz Roja Americana ha ayudado a mujeres embarazadas, nuevas madres y niños pequeños a comer bien, mantenerse saludables y mantenerse activos.

sandiegowic.org

Obtenga un Kit

Estar Preparado ¡Es más fácil de lo que piensa!

Las emergencias pueden suceder rápidamente y sin previo aviso. Estas emergencias pueden limitarlo a su hogar o se le puede pedir que evacue en corto plazo. En estos casos, pueden pasar días antes de que tenga acceso a refugio, comida y agua. Los servicios básicos como el agua, el gas, la electricidad o las comunicaciones pueden interrumpirse y pueden pasar días antes de que los primeros respondedores puedan ayudar. Es por eso que decimos “las primeras 72 dependen de usted”. Usted y su hogar deben tener los suministros necesarios para ser autosuficientes durante al menos tres días o 72 horas.

Mantenga sus suministros en un kit de preparación para emergencias fácil de transportar, que pueda usar en casa o llevar en caso de que deba evacuar.

Estar preparado significa estar equipado con los suministros adecuados que usted y su familia pueden necesitar en caso de emergencia o desastre.

La Cruz Roja recomienda que almacene los artículos esenciales en un kit de suministros de emergencia para que esté preparado para mantenerse por un mínimo de tres días y hasta dos semanas. Mantenga sus suministros en un kit de preparación para emergencias fácil de transportar que puede usar en casa o llevar en caso de que deba evacuar. Tenga su kit abastecido con suministros para cada persona y mascota en su hogar.

Recolectar suministros de emergencia es fácil. Le sorprenderá de lo mucho que ya tiene.

Es posible que ya tenga muchos artículos en la lista del kit de emergencia, pero probablemente estén almacenados en diferentes lugares de su hogar. Comience consolidando lo que tiene actualmente en un solo contenedor.

Se recomienda tener kits de emergencia adicionales en su automóvil, en el trabajo o donde sea que frecuenta más. Tener un kit en el automóvil es especialmente importante, ya que puede ocurrir un desastre mientras conduce.

Revise sus suministros cada seis meses. Reemplace cualquier artículo que se acerque a las fechas de vencimiento. Puede descargar una lista de preparación completa de PrepareSanDiego.org para armar su kit o comprar kits de emergencia en redcross.org/store.

Lista de Preparación del kit de Emergencia

Comida y Agua

- ❑ Agua: un galón por persona, por día (suministro de tres días para evacuación, suministro de dos semanas para el hogar)
- ❑ Alimentos: artículos no perecederos y fáciles de preparar (suministro de tres días para evacuación, suministro de dos semanas para el hogar); elija alimentos altos en proteínas como barras energéticas, sopas listas para comer y mantequilla de maní
- ❑ Herramientas: utensilios, abrelatas, servilletas

Equipo de Emergencia

- ❑ Linterna y baterías extras
- ❑ Kit de primeros auxilios
- ❑ Radio de batería o de manivela (Radio meteorológico NOAA, si es posible).
- ❑ Manta de emergencia
- ❑ Guantes de trabajo
- ❑ Mapa(s) del área
- ❑ Herramienta multiusos
- ❑ Silbato

Artículos Personales

- ❑ Medicamentos (suministro para 7 días) y artículos médicos: medicamentos recetados y de venta libre
- ❑ Ropa, zapatos y cobija
- ❑ Suministros sanitarios: papel higiénico, pañales, artículos femeninos y de higiene personal
- ❑ Protector solar
- ❑ Copias de documentos importantes (por ejemplo: lista de medicamentos e información médica pertinente, comprobante de domicilio, escritura/ arrendamiento a domicilio, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- ❑ Efectivo y monedas: los cajeros automáticos/tarjetas de crédito pueden no funcionar si no hay electricidad
- ❑ Información de contacto familiar y de emergencia
- ❑ Suministros para mascotas, incluyendo medicamentos para mascotas, si es necesario
- ❑ Artículos de confort/entretenimiento, como juguetes, juegos, fotos familiares

Cada familia puede tener necesidades específicas que requieren ciertos artículos (por ejemplo: bebés, personas con restricciones dietéticas, personas con restricciones de movilidad, etc.). Asegúrese de incluir estos artículos en su kit.

Lista de Medicamentos de Emergencia

Anote todos los medicamentos para usted, los miembros de su familia e incluso sus mascotas. Incluya esta lista en su kit de emergencia.

Nombre del medicamento	Dosis y frecuencia	Tomado para	Prescrito por	Notas

Alergias	Farmacia/Medicamentos Rec

Agua

Después de un desastre mayor, es posible que no tenga acceso a agua limpia. Es importante almacenar mucha agua extra y saber cómo acceder a fuentes de agua alternativas.

Las fuentes alternativas de agua incluyen:

- Cubitos de hielo derretidos
- Líquido en vegetales enlatados
- El agua almacenada en el calentador de agua: para drenar, primero apague el suministro de gas o electricidad y apague la válvula de admisión de agua. Luego abra el drenaje en el fondo del tanque y abra un grifo de agua caliente en su casa para dejar entrar aire al sistema.
- Agua almacenada en sus tuberías: para drenar, primero cierre la válvula de agua principal de su hogar. Luego, abra un grifo al nivel más alto de su casa para dejar que entre el aire en la tubería y luego tome agua del grifo más bajo de la casa.
- El agua se puede purificar hirviendo de tres a cinco minutos.

Elabore un Plan

Planear antes de un desastre puede ayudar a reducir la ansiedad. Es importante que su hogar y sus vecinos sepan cómo comunicarse entre sí y cómo pueden ayudarse mutuamente durante y después de una emergencia. Trabaje en equipo para evaluar las necesidades y lo que haría si experimenta un desastre mientras usted u otros miembros de la familia están fuera de casa.

Conectese

Cuando ocurre una emergencia, nos reunimos para ayudarnos unos a los otros. La mayoría de estas redes y conexiones son en persona o en línea. Considere las relaciones que ya tiene, ya sean familiares, amigos o vecinos, y manténgase en contacto con ellos y discuta su plan antes de que ocurra un desastre.

- Hable con su familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo sobre cómo prepararse y responder a los tipos de emergencias que es más probable que ocurran donde vive, estudia, trabaja y juega.
- Conozca las necesidades y habilidades de cada persona. Identifique sus riesgos y vulnerabilidades.
- Identifique el rol de cada persona y planeen trabajar juntos como un equipo. ¿Quién revisará y actualizará el kit de emergencia? ¿Quién es responsable de evacuar las mascotas? ¿Quién probará las alarmas de incendio? Asegúrese de que cada persona sepa qué hacer, incluso si un miembro de la familia no está en casa.
- Incluya un plan para mascotas. Sepa qué miembro de la familia es responsable de evacuar las mascotas. Los animales de servicio siempre están permitidos en los refugios, pero las mascotas no siempre se pueden acomodar, así que tenga un plan de respaldo para un lugar al que puedan ir las mascotas si necesita evacuar.

Conectése en línea

El conectarse en línea le permite obtener información de las agencias de emergencia y estar al tanto del desarrollo de situaciones.

- **Facebook:** Agregue cuentas con información relacionada con emergencias a su suministro de noticias para mantenerse informado. Siga su grupo local de la Cruz Roja Americana—facebook.com/SoCalRedCross (American Red Cross of San Diego e Imperial Counties).
  - Cree un grupo de Facebook con su círculo más cercano de familiares y amigos para que pueda enviar mensajes, compartir artículos y hacer un plan rápidamente.
- **Twitter:** Agregue cuentas y siga noticias relacionadas con emergencias para mantenerse informado, como las de su grupo local de la Cruz Roja Americana (@SoCal_RedCross) y otros proveedores de servicios de emergencia (@ReadySanDiego, @211SD, @CalFireSanDiego, @SDGE).
- **Nextdoor** es una red social privada para su vecindario, con múltiples ventajas. En caso de emergencia, puede encontrar y compartir información y recursos locales con sus vecinos. Configure su perfil hoy para estar preparado para cualquier evento.
- En caso de emergencia, publique y twittee que está a salvo. También puede registrarse en la Cruz Roja Safe and Well en: safeandwell.org.

Conéctese en persona

Propóngase conocer a sus vecinos y conéctese con un grupo en su vecindad. Algunos de estos podrían incluir Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT), vigilancia de la vecindad u organizaciones religiosas. Mientras más planee con sus vecinos y la comunidad, más seguro estará.

Plan de Comunicación

Las familias deben tener un plan de comunicación y discutir con su familia cómo se van a comunicar durante y después de un desastre si están separados. Cada miembro de la familia debe llevar consigo información de contactos de emergencia e incluir una copia en el kit de suministros de emergencia.

- Elija dos contactos fuera del área. Las líneas telefónicas locales tienden a sobrecargarse después de una emergencia y tener un contacto fuera del área lo ayuda a reconectarse más fácilmente con su familia. Elija personas que vivan lo suficientemente lejos para no verse afectadas por la misma emergencia.
- Elija tres contactos locales en su vecindad que puedan ayudarlo a usted y a su hogar con los procedimientos de evacuación y a verificar su estado.
- Después de un desastre, use el correo electrónico o los mensajes de texto: las líneas telefónicas se abruman.

Números telefónicos importantes

Cree tarjetas de emergencia del tamaño de una billetera y escriba la información de contacto de cada miembro de su hogar. Doble la tarjeta para que quepa en su billetera y llévela consigo.

Emergencia: 9-1-1

Departamento de Policía	Departamento de Bomberos
Hospital	Centro de control de envenenamiento: 1-800-222-1222 o
Compañía telefónica	Compañía gas
Compañía eléctrica	Doctor
Veterinario	Cruz Roja local

Tres contactos locales:

Nombre	Dirección de la casa	Teléfono
Nombre	Dirección de la casa	Teléfono
Nombre	Dirección de la casa	Teléfono

Dos contactos fuera del área:

Nombre	Dirección de la casa	Teléfono
Nombre	Dirección de la casa	Teléfono

Rutas de escape y lugares de reunión

- Identifique dos rutas de salida de cada habitación de su hogar y dos formas de salir de su hogar o edificio si vive en un departamento o condominio. En un desastre, su ruta principal puede estar bloqueada.
  - Elija dos tipos diferentes de lugares para reunirse después de un desastre:
    - Uno debe estar cerca de su casa, en el caso de una emergencia local como un incendio.
    - Uno debe estar fuera de su vecindad, en caso de que toda su área se vea afectada por un desastre mayor.
- Identifique dos rutas para evacuar su vecindad.

Lugar de reunión familiar fuera de su hogar:

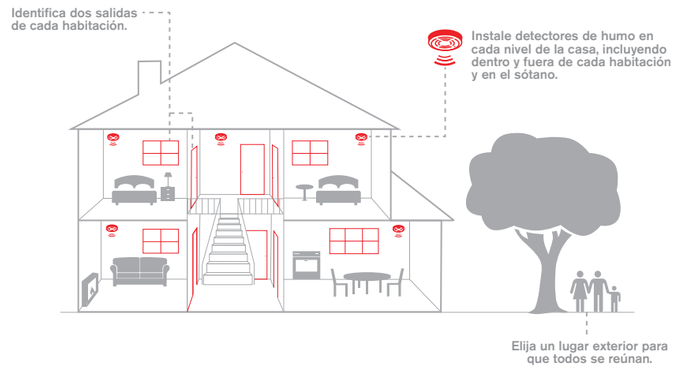
_____

_____

Lugar de reunión familiar fuera de su vecindad:

_____

_____



Haga un dibujo del plano de su casa y trace las rutas de escape. Asegúrese de tener dos salidas de cada habitación (puertas o ventanas accesibles). Asegúrese de que todos en el hogar conozcan las rutas de escape.

Practiquen el plan

- Practique simulacros de terremoto, de incendio y rutas de evacuación dos veces al año. Una forma de recordar es practicar los ejercicios cuando cambia la hora de los relojes.
- Hágalo divertido para los niños, haciendo un picnic con sus suministros de emergencia.

Fechas de práctica:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Lista de control

- ❑ Llame a su contacto fuera del área.
- ❑ Utilice sus dos rutas de evacuación.
- ❑ Traiga su kit de emergencia.
- ❑ Vaya a los lugares de reuniones designados.
- ❑ Use las aplicaciones móviles, para que sepa cómo funcionan.

Servicios públicos

- Hable con su compañía de servicios públicos sobre los procedimientos de emergencia y sepa cómo y cuándo cerrar el suministro de agua, gas y electricidad con los interruptores o válvulas principales. Mantenga las herramientas que necesitará cerca.
- Apague los servicios públicos solo si sospecha que hay una fuga o si los funcionarios locales le indican que lo haga. (Nota: si el gas se apaga por algún motivo, solo un profesional calificado puede volver a encenderlo. Un profesional podría tardar varias semanas en responder. La calefacción y la cocina necesitarían fuentes alternativas).
- Comparta esta información con todos en su hogar.

Obtenga un seguro apropiado

Los hogares con seguro adecuado generalmente pueden recuperarse de un desastre de manera más fácil y rápida que los hogares sin seguro o con seguro insuficiente. Obtenga un seguro para propietarios o inquilinos y entienda lo que cubre (pertenencias en el hogar, el hogar en sí, alojamiento de emergencia, etc.). Considere un seguro para desastres específicos en su área, incluyendo un seguro contra inundaciones o terremotos.

Mayores e individuos con acceso y necesidades funcionales

Las personas con discapacidades visuales, auditivas o de movilidad deben tomar medidas adicionales para prepararse para los desastres. Discuta los planes de emergencia con familiares, amigos y vecinos. Es importante informarles sobre sus riesgos y vulnerabilidades.

- Complete una evaluación honesta de sus habilidades y necesidades. ¿Sería capaz de salir por una ventana si es necesario? ¿Puedes escuchar anuncios de emergencia? Hágase las siguientes preguntas, conozca las respuestas y planee de acuerdo a sus necesidades.
  - ¿Vive solo?
  - ¿Maneja o tienes un auto?
  - ¿Qué tan bueno es su sentido del olfato?
  - ¿Tiene alguna discapacidad física, médica, de razonamiento o de aprendizaje?
  - ¿Ha disminuido su sentido del oído o visión?
  - ¿Utiliza algún equipo médico?
  - ¿Tiene un cuidador que lo ayuda a llevar a cabo actividades de la vida diaria?
- Forme un equipo de apoyo de al menos tres personas diferentes para que vengan a checarlo después de un desastre. Las personas responsable deberán tener una llave de la casa y saber dónde se guardan los suministros de emergencia. Deberán saber cómo usar los equipos que salvan vidas y cómo administrar medicamentos. Avisen cuando alguien esté fuera de la ciudad.
- Conozca los lugares seguros dentro de su hogar en caso de que necesite refugiarse durante eventos climáticos extremos.
- Escriba una tarjeta de información de emergencia para mantener en su kit de suministros de emergencia, incluyendo cualquier medicamento que tome, alergias, impedimentos sensoriales o de movilidad, el equipo que necesita y los números de contacto de emergencia. Incluya la mejor manera de comunicarse con usted o moverlo si es necesario.
- Si vive en un centro de vida asistida, sepa cuáles son los planes de emergencia para esta instalación.
- Si tiene un impedimento de movilidad, identifique dos rutas de escape accesibles. Es importante evaluar su hogar y eliminar cualquier elemento que pueda ser peligroso al evacuar.
- Si usa una silla de ruedas, encuentre rutas de escape que sean accesibles para sillas de ruedas y mantenga un kit con parches para reparar una llanta ponchada. Si usa una silla motorizada, mantenga una silla de ruedas adicional, sin motor.
- Si tiene problemas de audición, instale detectores de humo con una función alternativa de alerta, como un dispositivo para sacudir la cama o luces estroboscópicas. Además, mantenga un lápiz y papel en su kit de emergencia para comunicarse con los primeros respondedores.
- Si tiene una discapacidad visual, marque sus suministros de emergencia con Braille. Mantenga un bastón extra junto a su cama.

- Si tiene un animal de servicio, asegúrese de tener provisiones para su animal también.
- Los artículos de apoyo, como sillas de ruedas, bastones y andaderas, deben guardarse en un lugar designado, para que puedan encontrarse rápidamente, y deben etiquetarse con su nombre, dirección y números de teléfono
- Considere guardar sus suministros en un contenedor o bolsa que tenga ruedas Asegúrese de poder llevarlo consigo.
- Mantenga audífonos, anteojos o dispositivos de asistencia cerca de la cama. Si desea, sujete el equipo con Velcro, ya que en algunos desastres, como los terremotos, pueden hacer que los artículos se muevan.

Niños

Prepare adecuadamente a sus hijos para emergencias.

- Es importante contarles a los niños con anticipación, sin alarmarlos demasiado, sobre emergencias. Hable acerca de cosas que podrían suceder durante un desastre, como que las luces o el teléfono no funcionen. Dígales a los niños que muchas personas pueden ayudarlos durante una emergencia para que no tengan miedo de los bomberos, los policías, los paramédicos u otros respondedores de emergencia.
- Platique cómo se reuniría con su hijo en una emergencia o evacuación. Asegúrese de que sus hijos conozcan los planes de evacuación de los lugares en los que pasan el tiempo regularmente.
- Traiga medicamentos, alimentos o suministros adicionales que su hijo necesitaría si se separara durante la noche.
- Complete una tarjeta de contacto de emergencia con su hijo y meta una en la mochila de su hijo.

Ayude a los niños a enfrentar una emergencia.

Los niños y los adultos responden de manera diferente a las emergencias. A veces es difícil saber si el niño ha sido afectado o con qué severidad por la emergencia. Aquí hay algunos problemas comunes que surgen en los niños y cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a enfrentar un desastre.

- En una emergencia, los niños buscarán ayuda de los adultos. Cómo usted reaccione a una emergencia les da indicación sobre cómo actuar. Los sentimientos de miedo son saludables y naturales para adultos y niños. Pero como adulto, el papel más importante que puede desempeñar es mantener la calma y proporcionar tranquilidad a través de sus palabras y acciones. Recuérdele a los niños que está bien tener miedo. No necesitan ser valientes o fuertes.
- Escuche las preocupaciones, miedos y sentimientos de los niños. Intenta comprender sus sentimientos a pesar de lo irracionales que puedas pensar que son. Asegúrele a los niños que la familia permanecerá unida y que no los dejarán solos.
- Inclúyalos en los esfuerzos de recuperación. Deles tareas que puedan hacer con seguridad para empoderarlos y ayudarlos a ver que todo estará bien.
- Mientras que muchas cosas estarán fuera de su control, señale aquellas cosas que todavía controlan y permita que decidan cosas simples como qué ponerse de ropa, qué comer o dónde dormir.
- Permitirles privilegios especiales, como mantener encendida la luz en la noche mientras duermen.

Mascotas

Si tiene mascotas, su plan de emergencia debe incluirlos. Mantenga un kit de emergencia para sus mascotas. Incluya comida, agua, una correa o un portador, medicamentos, arena para gatos y una caja temporal, una foto de usted y su mascota y la información de contacto del propietario.

- Incluya a las mascotas en sus simulacros de emergencia, para que se acostumbren.
- No olvide incluir suministros para mascotas en sus kits de emergencia.
- Investigue ahora donde encontrar residencia canina u hoteles que acepten mascotas. Los animales de servicio siempre son aceptados en los refugios de la Cruz Roja, pero no siempre se admiten mascotas. Siempre que sea posible, la Cruz Roja local se asocia con la Sociedad Protectora de Animales de San Diego para ubicar refugios para mascotas en las mismas instalaciones que los refugios de la Cruz Roja, pero aún así, se recomienda tener un plan de dónde puede alojar a su mascota durante un desastre. Y pase lo que pase, siempre evacúe, incluso si no tiene una ubicación alternativa de alojamiento.
- Durante y después de un desastre, mantenga un control estricto sobre sus mascotas. Pueden estar estresados e incluso agresivos.
- Manténgalos alejados de escombros, productos químicos derramados y posibles “puntos calientes”, incluso pilas ocultas de cenizas que podrían quemar sus patas.
- Si tiene ganado, encárguese de notificar a las autoridades locales y al personal de emergencias sobre las ubicaciones y la cantidad de cualquier ganado que no pueda traer al evacuar.

Recursos Adicionales para Mascotas

Sociedad Protectora de Animales del Condado de San Diego sdhumane.org
Departamento de Servicios para Animales del Condado de San Diego sddac.com

Para obtener información sobre primeros auxilios para mascotas o descargar la aplicación Pet First Aid, visite redcross.org.

Esté Informado

Conozca sus riesgos

Todos estamos en riesgo de terremotos e incendios en el hogar. Si vives cerca de la costa, también puedes estar en riesgo de tsunamis.

Sepa cómo prepararse, responder y recuperarse de cada emergencia que es común en su área..

Sepa cómo se le notificará

The Emergency Alert System transmitirá. Muchos funcionarios del condado también usan un sistema “911 inverso”, donde esté disponible, para llamarlo si su área está en riesgo. Para registrar teléfonos celulares y correos electrónicos, visite el sitio web de su condado.

Descargar aplicaciones móviles

Las aplicaciones móviles de la Cruz Roja ofrecen información vital para que pueda prepararse y responder a diferentes emergencias. **Instale la aplicación de emergencia de la Cruz Roja (Red Cross Emergency App)** en su teléfono antes de que ocurra un desastre. **Descargue la aplicación de primeros auxilios de la Cruz Roja** para obtener acceso instantáneo a la información sobre el manejo de las emergencias de primeros auxilios más comunes. Prepárese para ayudar a sus amigos peludos con consejos veterinarios para emergencias diarias de la **aplicación de primeros auxilios para mascotas de la Cruz Roja (Red Cross Pet First Aid App)**. Para aplicaciones adicionales y para descargar las aplicaciones mencionadas anteriormente, visite redcross.org/apps o busque “American Red Cross” en su tienda de aplicaciones móviles.

Otras aplicaciones móviles útiles:

- **SD EMERGENCY** – : la aplicación de emergencia del condado de San Diego asegura que los residentes de San Diego estén preparados e informados sobre los desastres.
- **CAL FIRE** – la aplicación Cal Fire “Ready for Wildfire” notifica a los usuarios si su hogar, oficina o escuela se encuentra a 30 millas de un incendio forestal de más de 10 acres.

Regístrese para recibir notificaciones de alerta

La llamada de notificación de alerta, a veces llamada “911 inverso” o “llamada inversa” es cuando los residentes reciben una llamada telefónica que les alerta sobre una emergencia. La notificación de alerta de llamada inversa se usa en todo California para informar a los residentes y dar instrucciones de emergencia durante incendios, inundaciones, clima extremo o cualquier otro tipo de emergencia. Los números de teléfono inalámbricos no se incluyen automáticamente en las bases de datos utilizadas para notificaciones de emergencia y deben enviarse a los condados con capacidad celular:

- Condado de San Diego – Alerta San Diego: readysandiego.org/alertsandiego
- Imperial County – Reverse 9-1-1: imperialvalleyreverse911.com

Conozca sus recursos más cercanos

Llame al 211 para encontrar la estación de bomberos, la estación de policía y el hospital más cercanos. Mantenga sus números de teléfono que no son de emergencia en su refrigerador y guardados en su teléfono celular.

Entrénese

Asegúrese de que al menos un miembro de su hogar esté capacitado en RCP y primeros auxilios. Asista a clases comunitarias o pida que la Cruz Roja brinde capacitación en primeros auxilios y RCP para salvar

vidas en su lugar de trabajo. La Cruz Roja está en la comunidad todos los días con una variedad de cursos para ayudar a preparar a todos antes de que ocurra una emergencia. Para obtener más información, visítenos en línea en redcross.org/takeaclass.

La Cruz Roja también ofrece presentaciones gratuitas de preparación para su lugar de trabajo u organización comunitaria. Póngase en contacto con su Cruz Roja local para más detalles.

Únete a la Cruz Roja Americana

Participe aún más uniéndose a la Cruz Roja para ayudar a brindar atención y confort a las comunidades necesitadas. La Cruz Roja necesita personas con diversos conocimientos, talentos y habilidades.

Hay tres formas sencillas para que las personas se involucren en nuestra misión de salvar vidas:

De su tiempo

Dependemos de voluntarios para llevar a cabo nuestra misión vital. Hay puestos disponibles que pueden adaptarse a una amplia variedad de talentos, intereses y compromisos de tiempo.

Estas son solo algunas de las oportunidades disponibles a voluntarios:

- Voluntario en desastres: eduque a los miembros de la comunidad sobre cómo prepararse para emergencias. Proporcione alimentos, refugio y comodidad durante y después de las emergencias.
- Voluntario de donación de sangre: apoye las donaciones de sangre locales reclutando o registrando donantes de sangre para que podamos proporcionar sangre a los pacientes que lo necesitan.
- Jóvenes voluntarios: únase a una nueva generación de jóvenes humanitarios.
- Servicios de capacitación para voluntarios: enseñe RCP y primeros auxilios.
- Servicio voluntario de las Fuerzas Armadas: trabaje con miembros de las fuerzas armadas, veteranos, sus familias y centros de salud del Departamento de Asuntos de Veteranos para proporcionar servicios recreativos y terapéuticos o apoye eventos especiales.

Para obtener más información o para iniciar su solicitud hoy, visite redcross.org/volunteer.

Done sangre

La necesidad de sangre es constante. Haga una cita para donar sangre o busque la próxima campaña de donación de sangre cerca de usted en redcrossblood.org.

De esperanza

Gracias a la generosidad de nuestros donantes, la Cruz Roja Americana empodera a las personas para realizar actos extraordinarios ante emergencias. Haga una donación durante todo el año en redcross.org/SoCal.

Preparándose para Emergencias

Conozca sus planes de refugio

Refugiarse en el lugar

En algunas emergencias, como la liberación de peligros en el aire, necesitará saber cómo sellar una habitación por seguridad de manera temporal. Esto se llama “refugiarse en el lugar.” En esta situación, es más seguro permanecer en el interior que salir al exterior.

- Quédese en su casa.
- Escuche las instrucciones del personal de emergencia a través de fuentes de televisión o de radio.
- Prepárese con alimentos y agua adicionales hasta para 14 días.

Refugios públicos

Las organizaciones de ayuda como la Cruz Roja Americana pueden abrir refugios si un desastre afecta a un gran número de personas o se espera que la emergencia dure varios días.

Prepárese para ir a un refugio si:

- Su área está sin energía eléctrica.
- La inundación está aumentando.
- Su casa ha sido severamente dañada.
- La policía u otros funcionarios locales le dicen que evacue.

Servicios ofrecidos en un refugio de la Cruz Roja

- Alimentación e hidratación
- Albergue temporal
- Primeros auxilios básicos

Todos los servicios de emergencia de la Cruz Roja Americana se proporcionan de forma gratuita a los residentes afectados y todos son bienvenidos en los refugios de la Cruz Roja. Para conocer los refugios de la Cruz Roja que se han abierto en su área, escuche los medios locales, siga las cuentas de las redes sociales locales de la Cruz Roja (Facebook y Twitter) o visite redcross.org/SoCal.

Nota: Los animales de servicio siempre se aceptan en los refugios de la Cruz Roja, pero no siempre se admiten mascotas. La Cruz Roja local trabaja para ubicar conjuntamente un refugio para mascotas en las mismas instalaciones que un refugio para humanos siempre que sea posible, pero esto no siempre está garantizado.

Explotaciones financieras/estafas

Desafortunadamente, después de un desastre, pueden haber algunas personas que intentarán aprovechar su vulnerabilidad. Tenga cuidado con las ventas bajo presión, la divulgación de información financiera personal (números de cuenta e información de tarjeta de crédito) y los servicios prestados sin contrato por escrito. Para obtener más información, visite el sitio web de la Comisión Federal de Comercio en ftc.gov.

Seguridad contra incendios en el hogar

Salga, quédese afuera y llame al 9-1-1.

Antes

- Instale detectores de humo en cada nivel de su hogar, en cada dormitorio y área donde duerme la gente. Pruebe los detectores de humo cada mes.
- Mantenga al menos un extintor de incendios en su hogar.
- Mantenga los artículos inflamables por lo menos a tres pies de distancia de la estufa, los calentadores y las chimeneas.
- Apague la estufa si va a dejar la cocina, incluso si se va por un período corto.
- Nunca fume en la cama.
- Desconecte los aparatos electrodomésticos, como tostadores y mezcladoras, si no están en uso.

Lista de control de la seguridad durante un incendio doméstico

Lista de control de la seguridad durante un incendio doméstico

Medidas de seguridad en la cocina

❑ Esté atento a la hora de freír. Permanezca en la cocina cuando fría, use la parrilla o cocine algo a fuego directo.

Chimeneas, calefactores, zócalos radiantes, etc.

❑ A 1 metro del fuego. Los muebles, las cortinas, las toallas de cocina y cualquier otro objeto que pueda incendiarse debe estar no menos de 1 metro de distancia de cualquier fuente de calor.

Medidas de seguridad para fumadores

❑ Nunca fume en la cama.

Medidas de seguridad respecto a electrodomésticos

❑ Los electrodomésticos, tanto grandes como pequeños, se deben enchufar directamente a las tomas de corriente.

Niños jugando

❑ Los fósforos y los encendedores deben guardarse bajo llave.

Detectores de humo

❑ Asegúrese de tener en casa alarmas/detectores de humo funcionales. Hay diferentes tipos de alarmas contra incendios, las de ionización y fotoeléctricos detectan fuego de diferentes maneras. Expertos recomiendan tener ambos tipos de alarmas contra incendios en casa.

❑ Cambie las baterías del detector de humo una vez al año, a menos que tenga baterías de larga vida.

❑ Reemplace los detectores de humo cada diez años.

- Mantenga fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- Sepa cómo cerrar el suministro de agua, electricidad y gas. No apague el gas a menos que sepa que una línea de gas se ha roto o que huele a gas. Su compañía de gas local deberá volver a encenderlo.
- Realice una “búsqueda de peligros” en su hogar. Encuentra artículos que puedan caer durante un terremoto y asegúrelos. Busque riesgos de incendio, como cables dañados y toma de corriente sobrecargadas, y protéjalos.
- No sobrecargue las tomas de corriente.
- Si tiene barras en puertas o ventanas, asegúrese de que tengan dispositivos internos de liberación rápida.

Durante

- Tírese al suelo y gatee hacia una salida, ya sea una puerta o una ventana.
- Cheque las manijas de las puertas con el dorso de la mano antes de abrir una puerta. Si la manija está caliente, busque una ruta de escape alternativa, ya que puede haber un incendio en el otro lado de la puerta.
- Si el humo, el calor o las llamas bloquean su ruta de salida, cuelgue una sábana o toalla fuera de su ventana para avisar a los bomberos dónde se encuentra.
- Una vez que salió, quédese afuera y vaya al lugar de reunión designado. Llame al 9-1-1.
- Nunca regrese adentro por posesiones, mascotas o incluso por otras personas.

Después

- Permanezca fuera de las casas dañadas por el fuego hasta que las autoridades locales de incendios digan que es seguro volver a ingresar.
- Revise si tiene lesiones y obtenga primeros auxilios si es necesario.
- Las personas y los animales que estén gravemente heridos o quemados deben ser atendidos por un profesional médico o veterinario de inmediato.
- Hagale saber a sus amigos y familiares que está a salvo.
- Revise los techos y pisos en busca de signos de combado, ya que el agua de las mangueras de incendio puede hacer que los techos y los pisos se puedan plegar fácilmente.
- No tome agua que crea que pueda estar contaminada.
- Deseche la comida que ha estado expuesta al humo o al polvo.

Puede mantener a su familia segura con 2 sencillos pasos.

Paso 1 — Practique su ejercicio de 2 minutos.

Paso 2 — Pruebe sus detectores de humo mensualmente.

Para solicitar una instalación gratuita de alarma de humo o para registrarse como voluntario, visite soundthealarm.org/SoCal

Seguridad contra incendios forestales

No espere. Evacúe.

Antes

- Mantenga una “zona segura” de 30 pies alrededor de la casa, sin vegetación seca ni elementos inflamables como gas propano o leña.
- Seleccione materiales de construcción y plantas que resistan el fuego.
- Limpie las hojas y otros desechos de las canaletas, aleros, porches y terrazas para evitar que las brasas enciendan su hogar.

Durante

- Escuche las estaciones de radio y televisión locales o accese a la aplicación de Red Cross Emergency App para obtener información sobre incendios forestales.
- Evacúe inmediatamente si se le instruye o si cree que el incendio forestal está cerca.
- Cierre todas las aberturas de la casa para limitar la exposición al humo y al polvo.
- Mueva los muebles y las plantas exteriores al interior de la casa.

Después

- No regrese hasta que los funcionarios declaren que el área es segura..
- Tenga cuidado al ingresar a las áreas quemadas, ya que aún pueden existir puntos calientes y pueden inflamarse sin previo aviso.
- Moje los desechos para minimizar la inhalación de polvo.
- No tome agua que crea que pueda estar contaminada.
- Deseche la comida que ha estado expuesta al humo o al polvo.

Seguridad contra terremotos

Agáchese, cúbrase y agárrese

Antes

- Tenga en cuenta los planes de evacuación para todos los edificios que frecuenta regularmente.
- Identifique lugares seguros en cada habitación de su hogar, lugar de trabajo o escuela. Un lugar seguro podría estar debajo de un mueble o contra una pared interior, lejos de ventanas, estanterías o muebles altos que podrían caer sobre usted.
- Practique agáchese, cúbrase y agárrese en cada lugar seguro.
- Mantenga una linterna y un par de zapatos cerrados, junto a la cama de cada persona.
- Mantenga un kit de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso.
- Atornille y sujete estanterías, armarios y lámparas de techo.
- Evite colgar objetos pesados sobre camas y sofás (fotos/espejos).

Durante

- Agáchese, cúbrase y agárrese. Tírese al piso, cúbrase debajo de un mueble pesado y protéjase la cabeza con un brazo mientras sujeta el mueble con el otro brazo.
- Si no hay muebles resistentes para meterse bajo ellos, agáchese con la espalda contra una pared interior y cúbrase la cabeza y el cuello.
- Si está en la cama, quédese en la cama y cúbrase la cabeza y el cuello con la almohada.
- Si está afuera, muévase a un área abierta lejos de edificios y árboles.
- Si está conduciendo, con calma deténgase en un área despejada, lejos de puentes y pasos elevados, y estacione el automóvil.

Después

- Después de un terremoto, prepárese para posibles réplicas, deslizamientos de tierra o tsunami.
- Cada vez que sienta una réplica, agáchese, cúbrase y agárrese.
- Revise si tiene lesiones y obtenga primeros auxilios si es necesario antes de ayudar a otros.
- Obtenga información e instrucciones de emergencia actualizadas escuchando las estaciones de radio o televisión locales, o accesando la aplicación de Red Cross Emergency App.
- Si no hay electricidad, use sus dispositivos móviles, radio del automóvil o escuche su radio portátil, con batería o con manivela.
- Abra el armario y las puertas del gabinete cuidadosamente, ya que el contenido puede haberse movido.

Seguridad contra inundaciones

Dé la vuelta. No se ahogue.

Antes

- Conozca los planes de evacuación de todos los edificios que frecuenta regularmente. Escoja áreas elevadas como su lugar de reunión de evacuación.
- Mantenga un kit de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso.
- Hable con todas las personas de su hogar sobre qué hacer si se emite una advertencia o advertencia de inundación.
- Sepa la diferencia: una vigilancia de inundaciones significa que es posible una inundación; una advertencia de inundación significa que una inundación está ocurriendo u ocurrirá, lo que significa que debe tomar precauciones inmediatas.

Durante

- Escuche las estaciones de radio o televisión locales o accese la aplicación de Red Cross Emergency App para advertencias de inundación.
- Evacúe inmediatamente cuando se emita una advertencia de inundación repentina o si cree que ya ha comenzado.
- Muévase a un terreno elevado, alejado de ríos, arroyos, riachuelos y desagües pluviales.
- No conduzca por carreteras inundadas o de movimiento de aguas rápidas. Si su auto se para en aguas que se elevan rápidamente, abandónelo y trepe a un terreno más alto.

Después

- No regrese hasta que los oficiales hayan declarado que el área es segura.
- Algunas partes de su hogar pueden estar colapsadas o dañadas. Acérquese a los edificios cuidadosamente.
- Durante la limpieza, use ropa protectora, incluyendo guantes y botas de hule.
- Póngase en contacto con su departamento de salud pública local para obtener recomendaciones sobre hervir o tratar el agua, ya que puede estar contaminada.

Seguridad contra tsunamis

Conozca su zona.

Antes

- Conozca los planes de evacuación de todos los edificios que frecuenta regularmente. Escoja áreas elevadas como su lugar de reunión de evacuación.
- Guarde el kit de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso.

Durante

- Conozca su zona. Si se encuentra dentro de una zona de inundación de tsunami, evacúe inmediatamente a un terreno más alto. Si no, quédese donde está.
- Escuche las estaciones de radio o televisión locales o accese la aplicación de Red Cross Emergency App para advertencias de tsunami..
- Si acaba de ocurrir un fuerte terremoto mientras se encuentra en una zona costera, evacue inmediatamente. No espere una advertencia oficial de tsunami.

Después

- No regrese a las áreas costeras hasta que los funcionarios digan que es seguro.
- Revise si tiene lesiones y obtenga primeros auxilios si es necesario antes de ayudar a personas heridas o atrapadas.
- Obtenga información e instrucciones de emergencia actualizadas escuchando las estaciones de radio o televisión locales, o accesando la aplicación de Red Cross Emergency App.
- Si no hay electricidad, use sus dispositivos móviles, radio del automóvil o escuche su radio portátil, con batería o con manivela.
- Algunas partes de su hogar pueden estar colapsadas o dañadas. Acérquese a los edificios cuidadosamente.
- Durante la limpieza, use ropa protectora, incluyendo guantes y botas de hule.

Seguridad contra deslaves

Los deslizamientos ocurren con mayor frecuencia donde han sucedido en el pasado.

Antes

- Conozca los planes de evacuación de todos los edificios que frecuenta regularmente.
- Mantenga un kit de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso.
- Conozca el riesgo de su área. Observe los patrones de escorrentía de agua cerca de su casa. Los derrumbes son más probables después de lluvias intensas y continuas o deshielos rápidos de la nieve.

Durante

- Después de una lluvia intensa, escuche ruidos inusuales que podrían indicar el movimiento de escombros, como el crujido de árboles o el choque de rocas entre sí.
- Si sospecha que ocurrirá un deslave de tierra, evacúe inmediatamente.
- Esté especialmente alerta al evacuar. Observe el pavimento hundido, lodo, rocas caídas y otros escombros.

Después

- Manténgase alejado del área de deslaves ya que pueden producirse deslizamientos adicionales.
- Revise si tiene lesiones y obtenga primeros auxilios si es necesario antes de ayudar a personas heridas o atrapadas.
- Obtenga información e instrucciones de emergencia actualizadas escuchando las estaciones de radio o televisión locales, o accese la aplicación de Red Cross Emergency App.
- Si no hay electricidad, use sus dispositivos móviles, radio del automóvil o escuche su radio portátil, con batería o con manivela.
- Esté atento a las inundaciones. Las inundaciones a veces siguen deslaves de tierra porque ambos pueden ser iniciados por el mismo evento.
- Observe que los cimientos del edificio y el terreno que lo rodea no estén dañados, ya que esto le ayudará a evaluar la seguridad del área.

Amenaza biológica o química

Refúgiese en el lugar.

Antes

- Evite mezclar productos químicos, incluso productos domésticos de uso diario.
- Almacene los productos químicos correctamente y lejos de los alimentos.
- Nunca fume mientras usa productos químicos domésticos.
- Limpie los derrames de inmediato, teniendo cuidado de proteger sus ojos y piel.
- Deseche los productos químicos no utilizados adecuadamente.

Durante

- Siga las instrucciones de las autoridades. Escuche sus estaciones de transmisión de emergencia en la radio y la televisión.
- Si le dicen que se “refugie en su lugar”, entre, cierre todas las ventanas y conductos de ventilación y apague todos los ventiladores y sistemas de calefacción o de aire acondicionado.
- Use cinta adhesiva de tela (duct tape) para fijar el plástico alrededor de todas las grietas o alféizares donde podría entrar aire. Si no tiene cinta y plástico, use paños mojados.
- Si encuentra a alguien que está lesionado, asegúrese de no estar en peligro antes de administrar primeros auxilios.
- Use su teléfono solo en emergencias que pongan en peligro la vida. Llame al Centro de control de envenenamiento (1-800-222-1222) o al 9-1-1 inmediatamente.

Después

- No regrese hasta que los oficiales hayan declarado que el área es segura.
- Póngase en contacto con su departamento de salud pública local para obtener recomendaciones sobre hervir o tratar el agua, ya que puede estar contaminada.
- Siga las instrucciones de los oficiales de emergencia con respecto a una limpieza adecuada.

Lista de Preparación: Esté Preparado

Lista de Preparación: Esté Preparado con la Cruz Roja

- ❑ Sé qué desastres son los más probables en mi área
- ❑ Mi hogar tiene un plan de evacuación
- ❑ Un miembro de mi hogar está certificado en RCP/Primeros Auxilios
- ❑ He completado una tarjeta de contacto de emergencia y elegí mi contacto fuera del estado
- ❑ Mi hogar ha practicado nuestro plan de escape
- ❑ Sé cómo desconectar el agua, la energía y el gas en una emergencia
- ❑ He encontrado y resuelto peligros potenciales en mi hogar
- ❑ Mi hogar tiene un kit de suministros de emergencia
- ❑ Tengo un kit de suministros de emergencia personal:
  - — En casa
  - — En el trabajo
  - — En mi carro

Recursos adicionales

- Aprenda sobre desastres y preparación, redcross.org/prepare.
- Tome las clases de RCP/Primeros Auxilios de la Cruz Roja, redcross.org/takeaclass.
- Aplicaciones de teléfono: prepárese descargando aplicaciones gratuitas de la Cruz Roja Americana. Conozca más sobre cuáles son las adecuadas para usted, redcross.org/apps
- Únase a su comunidad para prepararse juntos en el CERT. Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias, ready.gov/community-emergency-response-team

Otros sitios útiles incluyen:

- La Cruz Roja Americana, cruzrojaamericana.org
- Agencia Federal para el Manejo de Emergencias, ready.gov
- Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de San Diego, readysandiego.org
- 2-1-1 San Diego (también cubriendo el Condado Imperial), 211sandiego.org

No podemos eliminar emergencias, pero podemos prepararnos para ellas. Al crear un plan de seguridad familiar y un kit de emergencia usted se sentirá más tranquilo de saber que está preparado para cualquier cosa. No deje que un desastre natural lo tome por sorpresa, no hay mejor momento para prepararse que ahora. Hemos creado un sitio web lleno de consejos y recursos para ayudarle a empezar porque su seguridad es nuestra máxima prioridad.

Para obtener más información, visite ***sdge.com/safety***

SDGE
A Sempra Energy utility®

Síganos en:

© 2020 San Diego Gas & Electric Company. Trademarks are the property of their respective owners. All rights reserved.

Cruz Roja Americana

Misión

La Cruz Roja Americana previene y alivia el sufrimiento humano que causa una emergencia, movilizando el poder de los voluntarios y la generosidad de los donantes.

cruzrojaamericana.org

PrepareSanDiego.org

#PrepareSD

SDGE

A Sempra Energy utility®

302601-04 7/20