

## Piense en lo que podría suceder durante y después de un desastre:

Imagínese un día normal en su vida; piense cómo un desastre podría impactar su vida. Considere qué es lo que usted puede hacer independientemente y dónde podría necesitar ayuda. Siempre recuerde que los típicos recursos de ayuda no necesariamente estarán disponibles después de un desastre. Planifique ahora para poder satisfacer sus necesidades.

- ¿Qué tal si las líneas de teléfono, gas y electricidad no están funcionando?
- ¿Qué tal si las calles o las aceras están obstruidas o sus medios de transportación no están disponibles?
- ¿Cómo mantendría usted los suministros de agua, comida, medicamento y otras necesidades críticas?

### PARA HACER

- Haga una lista del equipo y los medicamentos que usted pudiera necesitar si tiene que salir de su hogar.
- Guarde una copia de la lista de suministros y artículos necesarios en caso de desastres.

## PASO 1: Proteja su hogar identificando peligros y asegurando objetos pesados

Cuando entre a un cuarto o habitación, busque los lugares seguros donde pudiera “Agacharse, Cubrirse y Agarrarse.”

- Lugares seguros son aquéllos donde usted podría protegerse de objetos pesados o peligrosos que pueden caer sobre usted, o vidrios rotos que pudieran causar heridas; algunas alternativas son: protegerse debajo de una mesa o escritorio, al lado de una pared interior, etc.
- Mientras más limitaciones tenga usted, más importante es crear lugares seguros- especialmente si usted no puede “Agacharse, Cubrirse y Agarrarse” debajo de un escritorio, mesa, etc.
- Cree espacios seguros atornillando mueblería pesada a las paredes, mueva objetos pesados a los estantes inferiores, asegure los objetos de decoración (cuadros, espejos, etc.) a la pared.
- Cuando se encuentre en lugares públicos o al aire libre, revise los alrededores e identifique lugares seguros.
- ¿Están sus equipos esenciales, tal como el oxígeno o soporte de vida asegurados para evitar que se caigan o se dañen?



## PASO 2: Cree un plan para desastres e identifique sus necesidades para comunicarse

Diseñe un plan contra desastres – incluya a su familia y su grupo de ayuda al crear, revisar y practicar sus planes.

- Desarrolle su grupo personal de ayuda en la casa, trabajo, y cualquier lugar donde pase mucho tiempo.
- Un grupo personal de ayuda se compone de tres o más personas que estén a corta distancia y puedan ayudarle inmediatamente, tales como vecinos y compañeros de trabajo.
- Los miembros del equipo de ayuda deben saber cómo entrar a su casa para verificar si usted está herido o no puede abrir la puerta.
- Debe informar a su equipo sobre cuál es su agenda, la mejor manera de asistirle, cómo operar cualquier equipo necesario, etc. Además, informe a su equipo si va a salir de viaje.
- Identifique todo su equipo especial adaptado con su información personal actualizada.

Identifique un **contacto fuera del área**. Un contacto fuera del área es esa persona que vive fuera de su ciudad o país o al menos a 100 millas o más de distancia – a quién llamar para dejarle saber si usted está bien o no. Asegúrese que su persona contacto tenga toda esta información.

- Tenga un Plan de Desalojo – identifique un lugar de encuentro justo fuera de su casa donde usted pueda verificar que todos hayan salido y estén seguros. Identifique un segundo lugar fuera de su vecindario en caso de que usted no pueda regresar a su hogar.
- Asegúrese que todos los miembros de su familia y su equipo contacto sepan la localización de ambos lugares.
- Si tiene mascotas haga un plan de cuidado para ellos, ya que no serán permitidos en los refugios. Solo los animales de servicio serán permitidos en los refugios.



### Practique qué debe hacer en un simulacro:

- Participe en el simulacro “El Gran ShakeOut” que se efectúa en su región ([www.shakeout.org/espanol](http://www.shakeout.org/espanol)) ¡y anime a otros a participar también!
- Ponga en acción su plan durante sus simulacros. Incluya a los miembros de su familia, miembros de su equipo de apoyo o encargados.
- Si durante el simulacro identifica algún problema, revise su plan para acomodar mejor sus necesidades.

### **PASO 3: Organice un equipo de suministros contra desastres y ubíquelos en lugares convenientes**

Prepare un equipo de emergencias que cubre sus necesidades específicas e incluya aquellas cosas que necesite o que desee incluir, tales como:

- Alimentos
- Agua
- Medicamentos extras (incluya medicamentos recetados y no recetados con sus respectivas instrucciones), y artículos médicos
- Información médica y lista de medicamentos
- Información de su contacto de emergencias
- Equipos especiales de comunicación
- Linterna con baterías adicionales
- Suministros adicionales para sus necesidades específicas
  - Baterías adicionales para equipo auditivo, bastón, oxígeno o equipo nebulizador, medidor de glucosa, equipo especial o artículos de higiene, equipo de asistencia en la alimentación, imán VNS, etc.
- Radio con baterías extra (considere adquirir un radio de frecuencia NOAA)
- Dinero en efectivo
- Un conjunto adicional de ropa
- Un par de guantes gruesos
- Artículos de higiene
- Equipo de primeros auxilios
- Máscara protectora de polvo y desechos
- Copia de una foto reciente a color o tarjeta de identificación, y factura de luz o agua.
  - Para identificación y evidencia de domicilio (tal vez los necesite en un albergue o si debe volver a entrar en un área de desalojo)
- Incluya los artículos necesarios para animales de servicio o mascotas
- Mantenga un bultito al lado de su cama con linterna, baterías, zapatos cerrados resistentes, guantes gruesos, un pito (silbato) y su lista de información de emergencias
- Añada medicamentos, espejuelos, métodos de comunicación y dispositivos de audición incluyendo sus baterías



### **PASO 4: Reduzca el riesgo de sufrir dificultades financieras**

Los terremotos quizás duren solo unos segundos, pero pueden sacudir nuestras vidas durante semanas y meses. Si organiza sus documentos importantes, refuerza su casa y analiza la posibilidad de contratar un seguro contra terremotos, puede reducir el riesgo de sufrir dificultades financieras.

Prepare una mochila que puede transportar fácilmente donde puede guardar documentos importantes en una bolsa plástica sellada, como por ejemplo:

- Copias de identificaciones
- Copias de tarjetas de seguro
- Una lista de números de contacto de emergencia
- Fotos de pertenencias en su hogar. Esto le ayudará a presentar un reclamo ante el seguro.

## PASO 5: Agáchese, cúbrase y sujétese

### Qué Hacer Durante un Terremoto:

Protéjase en el lugar más seguro sin tener que moverse muy lejos – no importa cuáles sean sus limitaciones, usted necesita protegerse lo mejor posible. Mientras más limitaciones usted tenga, más importante es preparar los lugares más seguros posibles.

¡NO trate de salir del edificio durante un terremoto! La mayoría de las heridas ocurren cuando las personas tratan de salir de las estructuras durante el movimiento y son mal heridas por otras personas o escombros que caen.

Agáchese bajo un escritorio, mueble o contra una pared interior. Cubra su cabeza y cuello. Agárrase de la pata del mueble o escritorio hasta que el movimiento pare completamente, para evitar que éste se ruede o deje de cubrirle.

[www.DropCoverHoldOn.org/espanol](http://www.DropCoverHoldOn.org/espanol)



### Si se le hace difícil Agacharse, Cubrirse y Agarrarse, entonces aquí le incluimos varias sugerencias:

- Si usted está en silla de ruedas, reclinable o cama, no trate de moverse hacia o fuera de su silla durante el temblor. Espere a que el movimiento termine para transferirse.
- Permanezca en el lugar donde se encuentre. Cubra su cabeza y cuello con los brazos o con un cojín hasta que el movimiento termine.
- Usuarios en silla de ruedas: ponga el freno a las ruedas; cubra su cabeza y cuello hasta que el movimiento termine. La fuerza del terremoto puede tumbarlo o tirarlo al piso. Si usted tiene problemas de movilidad o balance, el movimiento puede dificultarle aún más moverse.
- Si usted pudiera tener dificultad poniéndose de pie después de hacer el método “Agáchese, Cúbrase y Agárrase,” considere usar métodos alternos de protección. No olvide hacer los arreglos necesarios con las personas de su equipo de apoyo, en caso de que usted necesitara ayuda.
- Si le ayuda – cuente en voz alta hasta que el terremoto pare. Podría ayudarle a calmarse, y si hay otras personas en su casa podrían oírle y saber que está bien. Si usted ha practicado contar en voz alta durante los simulacros, esto podría ayudarles a calmarse y recordarles qué hacer.



## PASO 6: Mejore la seguridad.

### ¿Qué hacer después del terremoto?

- Verifique que usted no esté herido y revise cualquier área de su cuerpo donde haya perdido la sensibilidad.
- Esté preparado para las réplicas. Permanezca cerca de las áreas seguras a su alrededor.
- Mire alrededor para ver si hay peligros (cristales rotos, objetos que obstaculicen el paso, etc.)
- Es posible que los muebles se hayan deslizado y los sensores de sonido tal vez no estén funcionando.
- Decida si debe moverse o desalojar por el bien de su seguridad.
- Desaloje sólo si es necesario, de otra manera mejor quédese donde esté y busque refugio.
- Si las autoridades se comunican con usted u ordenan que las personas que viven en su área desalojen, siga las instrucciones inmediatamente. No espere que ellos regresen por usted cuando ya han notificado un desalojo para su área.



## PASO 7: Restablézcase y vuelva a la normalidad.

Durante los días y las semanas posteriores, conéctese con los demás, repare los daños y participe en la reconstrucción de la comunidad a fin de volver a la normalidad. Usted, su familia, sus amigos y sus vecinos pueden unirse para comenzar el proceso de recuperación.

### **Durante las primeras semanas posteriores a un terremoto:**

1. Si cerró la válvula del gas, comuníquese con la empresa proveedora de gas para que la vuelvan a abrir.
2. Si se cortó la electricidad y luego volvió, controle los electrodomésticos o los equipos electrónicos para ver si se dañaron.
3. Comuníquese con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA), la Agencia Federal para el Desarrollo de la Pequeña Empresa (U.S. Small Business Administration, SBA) u otras agencias federales y estatales para obtener información sobre la asistencia financiera que puede recibir para su casa, apartamento, granja o empresa.
4. Si necesita reparar su casa, verifique que su contratista tiene una licencia para trabajar en California a través de la Junta Estatal para el Otorgamiento de Licencias a Contratistas. Los fraudes son frecuentes luego de una catástrofe. Ingrese en **CSLB.ca.gov**
5. Hable con su familia acerca de cómo se sienten. Luego de una catástrofe, es importante prestar atención a los niños y los adultos mayores. Comuníquese con organizaciones religiosas, agencias de voluntarios o profesionales locales para recibir apoyo psicológico.
6. Busque organizaciones vecinales o comunitarias y participe en sus actividades. Su voz es importante para decidir cómo se reconstruirá la comunidad durante los próximos años.



## **¿Qué hacer si usted tiene medicamentos en la nevera?**

- Mantenga sus medicamentos en el refrigerador hasta que comience a calentarse, entonces páselos al congelador hasta que comience a calentarse. Entonces, pase sus medicamentos a un envase pequeño con propiedades de insulación.
- Use compresas frías para mantener sus medicamentos fríos.
- Pregúntele a su doctor o farmacéutico si sus medicamentos pueden usarse descongelados, y por cuánto tiempo.
- Si va a un refugio, déjele saber al personal del refugio que usted necesita mantener sus medicamentos refrigerados.



## **Ideas para discapacidades específicas:**

### **Para discapacidades intelectuales/cognitivas/desarrollo:**

- Use lenguaje simple, claro y frases cortas al dar instrucciones.
- Tenga la información importante visual o escrita con pasos a seguir cortos y sencillos.
- Incluya materiales de comunicación en su “kit” que cualquier persona sabrá cómo usar. Si usted no puede hablar, incluya fotos, láminas o frases cortas.
- Si usa un dispositivo de comunicación portátil; incluya baterías extra.
- Practique Agacharse, Cubrirse y Agarrarse y todos los pasos en su plan – la práctica ocasional le ayudará a recordar qué hacer para permanecer tranquilo cuando ocurra una emergencia.



### **Para personas sordas o con dificultad para oír:**

- Tenga más de un método para recibir alertas e información de desalojo.
- Si usa dispositivos para escuchar o comunicarse, tenga baterías y artículos extras en su equipo de emergencias.
- Siempre tenga papel y bolígrafo en su “kit” de emergencias para recibir información y para comunicarse.
- Pídale a su Personal de Apoyo que le mantenga actualizado de cualquier información de emergencia.
- Tome las riendas de su seguridad y desarrolle su equipo de personal de apoyo para que no sea el último en enterarse de la información importante.

### **Para personas ciegas o con dificultad para ver:**

- Los terremotos pueden causar la caída de artículos y rodar los muebles de modo que se la haga muy difícil moverse dentro del cuarto.
- Es posible que los sensores de sonido no funcionen.
- Si necesita desalojar, muévase lentamente y esté pendiente a los obstáculos. Trate de caminar en la punta de sus pies si hay demasiados escombros en el suelo.
- Tenga bastones adicionales, baterías y el equipo necesario para sus dispositivos de comunicación.

- Identifique los Equipos de Emergencia con letra grande, cinta adhesiva fluorescente, Braille, o cualquier otro método que le sirva.

### **Para Animales de Servicio:**

- Tenga a la mano siempre la licencia y la identificación de los animales de servicio.
- Tenga copias adicionales de la certificación y documentación de los animales de servicio en su “kit” de emergencias – registros de vacunas, medicamentos, información del veterinario.
- Mantenga cantidades adicionales de comida para animales, agua y envases para alimento.
- Tenga arneses y correas adicionales en su “kit” para desastres.
- Es posible que los animales de servicio se pongan nerviosos o estén heridos y no puedan realizar sus funciones después del terremoto. Sus patas podrían estar heridas por vidrio roto o escombros en el suelo.
- Prepárese para usar otros medios en caso de que su animal de servicio no pueda proveer sus servicios normales. Por ejemplo, si usted tiene dificultad visual, tenga bastones extras.
- Haga los arreglos necesarios con su equipo personal de apoyo para que estén pendientes a usted y a su animal.
- Los animales de servicio son permitidos en los refugios, las mascotas no. Recuerde que debe explicar los servicios especiales que provee el animal.



### **RESUMEN - Recuerde:**

1. Busque lugares seguros en su hogar.
2. Desarrolle su Equipo Personal de Apoyo e inclúyalos en todas las fases de su planificación.
3. Prepare un “kit” de artículos en caso de desastres y manténgalo en casa, auto u oficina.
4. ¡Practique su plan de emergencias y el método Agacharse, Cubrirse y Sujetarse!
5. ¡Protéjase! Asegúrese de ser parte de las prácticas y simulacros en el hogar, trabajo y en su comunidad.
6. Sea voluntario para el Equipo Local de Emergencias en la Comunidad (CERT).

