



# Cómo Prepararse para un Desastre

## Earthquakes, Fires and Floods

Folleto #6

Niños Sanos, Familias Sólidas, Comunidades Solidarias

### Terremotos

La mayoría de las lesiones y fatalidades las ocasionan los escombros y los vidrios rotos que caen. Para prevenir que pase esto en su hogar, visualice que podría caerse durante un terremoto, y asegúrelo con materiales de su ferretería local.

#### Esté Preparado:

- Asegure los libreros a las vigas en la pared
- Refuerce y ancle el calentador de agua caliente
- Atornille su casa en los cimientos a través de vigas (sills) y refuerce el perímetro de las paredes de abarquillamiento de los cimientos (las paredes que encierran el espacio para gatear por debajo de su casa)
- Mantenga el área de juegos de los niños alejada de paredes de ladrillos o chimeneas
- Guarde químicos que usa en el hogar de forma que no se ladeen y se derramen
- Asegure la computadora y el monitor al escritorio
- Identifique un área segura en cada habitación (en las paredes interiores, en los umbrales de las puertas o debajo de una mesa que esté alejada de vidrio) y márquelas con etiquetas engomadas o calcomanías
- Enséñeles a los niños a TIRARSE AL PISO, CUBRIRSE Y AGARRARSE
- Practique su simulacro (drill) de terremoto con sus niños, por lo menos una vez al mes.

#### Si Ocurre un Terremoto,

#### TÍRESE AL PISO, CÚBRASE Y AGÁRRESE.

TÍRESE al piso, CÚBRASE debajo de un escritorio u otro mueble resistente, AGÁRRESE a éste y prepárese para moverse con él. Permanezca en esta posición, hasta que el suelo deje de moverse. Si se encuentra al aire libre, aléjese de edificios y alambres eléctricos. Si está manejando, deténgase si es seguro hacerlo, pero quédese dentro del automóvil. No se detenga en o debajo de puentes, puentes que pasan por encima de carreteras (overpasses), árboles, semáforos, alambres eléctricos o letreros en las calles.

### Incendios

Un incendio en el hogar podría ocurrir rápidamente con poca o sin advertencia alguna. El desarrollar un plan de emergencia le ayudará a responder rápidamente a la situación.

#### Esté Preparado:

- Haga un diagrama del plano de su casa, que muestre todas las posibles salidas, incluyendo el lugar del interruptor automático de circuitos y la válvula para apagar su línea de gas. Póngalo a la vista en cada habitación
- Instale alarmas de humo
- Si usted no tiene una alarma de humo, póngase de acuerdo en un sonido que comunique fuego
- Designe un lugar para reunirse fuera de la casa
- Practique su simulacro de incendio una vez al mes
- Asegúrese de que su familia sepa cómo "DETENERSE, TIRARSE AL PISO y RODAR" y cómo marcar el 9-1-1
- Coloque los números de las compañías de gas y de electricidad cerca del teléfono.

#### Cuando Ocurra un Incendio:

Toque la puerta con el dorso de la mano. Si se siente fría, ábrala lo suficiente para detectar humo. Si no hay humo, vaya a su lugar de reunión designado. Si la puerta se siente caliente al tocarla, no la abra. Use su salida alterna, y vaya directamente a su lugar de reunión designado.

Si usted no puede salirse de la habitación en la que se encuentra, tape las aberturas alrededor de la puerta con toallas o ropa. Manténgase cerca del piso y por la ventana. Pida ayuda a gritos, y hágale señas a alguien agitando una tela de color brillante. Marque el 9-1-1 y dígame al operador donde está usted.

#### Alarmas de Humo

La mejor defensa en contra de un incendio es un detector de humo. Instáloslos en los pasillos que llevan a las áreas de dormir, en el sótano y en cada piso adicional en su casa. Póngalos a prueba una vez al mes, y cámbieles las baterías en la primavera y en el otoño.

#### Inundaciones

Las inundaciones pueden ocurrir durante un período de días. Sin embargo, las inundaciones repentinas son como paredes de agua que ocurren en cuestión de minutos.



## Esté preparado cuando se emita una “Advertencia de Inundación” o una “Advertencia Oportuna”:

- Mueva sus muebles/objetos de valor a los pisos más altos
- Llene el tanque de gasolina de su automóvil
- Escuche las estaciones de radio y televisión locales
- Esté en condiciones de evacuar inmediatamente
- Apague el interruptor eléctrico principal, desconecte todos los aparatos electrodomésticos y cubra todas las salidas eléctricas con cinta adhesiva.

## Cuando Ocurra una Inundación:

- Váyase a un lugar alto. Las aguas de inundaciones suben más rápido de lo que se espera. Si una ruta de escape no está libre, intente otra o desplácese a un lugar más alto.
- No camine en áreas inundadas. El agua corriente puede derribarle, y también puede llevar carga eléctrica. Si su automóvil se detiene en aguas que suben rápidamente, abandónelo inmediatamente y diríjase a un lugar más alto.

## Paquete de Supervivencia para el Cuidado Infantil

Es importante que usted actualice su información de emergencia cada seis meses. Sepa con anticipación a dónde llevará su proveedor de cuidado infantil a su niño, en caso de una emergencia. Prepare un paquete de supervivencia para sus niños, para que lo tengan en su programa de cuidado infantil. El paquete debe incluir:

- Una “Tarjeta de Emergencia” laminada/a prueba de agua con todos los números actuales de contacto de la familia, médicos y de emergencia, incluyendo cualquier información médica especial y números telefónicos de emergencia.
- Una fotografía de su familia, incluyendo la mascota de la familia
- Tarjetas, un libro, crayones y papel

## Recursos en la Comunidad

Cruz Roja Americana (American Red Cross)  
(916) 368-3131  
[www.sacsierraredcross.org](http://www.sacsierraredcross.org)

Agencia Federal para la Administración de Emergencias  
(Federal Emergency Management Agency - FEMA)  
1-800-621- 3362  
[www.fema.gov](http://www.fema.gov)

SMUD 1- 888 456-7683  
[www.smud.org](http://www.smud.org)

PG&E 1-800-743-5000  
[www.pge.com](http://www.pge.com)

## Paquete de Supervivencia para el Vehículo

Junto con una llanta de repuesto, un gato y una llave de tuerca, debe llevar los siguientes artículos de emergencia:

- Teléfono celular y un radio de baterías con baterías adicionales
- Linterna con baterías nuevas y de repuesto
- Luces de bengala de emergencia
- Cables para pasar corriente
- Extinguidor de incendios
- Botiquín de primeros auxilios
- Agua embotellada
- Cobijas
- Una cuerda de 10 pies de largo y una pala
- Herramientas (pinzas, destornilladores normales y de cruz (Phillips), llave ajustable de tuerca, martillo, alambre, pinzas para cortar alambre y un cuchillo).

## Paquete de Supervivencia en el Hogar

Empaque un suministro de comida y agua para tres días, en mochilas, bolsas grandes de lona o botes grandes de plástico de basura con tapaderas, de preferencia con ruedas. Usted necesita dos cuartos de agua por persona, por día. Use botellas de plástico de agua que puedan volverse a llenar.

Su paquete debe incluir:

- Agua embotellada (para personas y mascotas)
- Comida para mascotas
- Comida enlatada, leche en polvo y un abrelatas
- Ollas para cocinar y productos para ir de día de campo
- Biberones de plástico para bebés y pañales desechables
- Una muda de ropa y ropa para la lluvia
- Cobijas o bolsas para dormir
- Radio portátil de baterías con baterías extra
- Medicamentos recetados
- Artículos para los familiares ancianos y discapacitados
- Teléfono celular con cargador de batería
- Chalecos salvavidas (para inundaciones)
- Cerillos
- Linterna con baterías extra
- Botiquín de primeros auxilios
- Dinero

Departamento de Policía de la Ciudad de Sacramento  
(línea para llamadas que no son de emergencia)  
(916) 264-5471  
[www.sacpd.org](http://www.sacpd.org)

Departamento del Alguacil de Sacramento  
(línea para llamadas que no son de emergencia)  
(916) 874-5115  
[www.sacsheriff.com](http://www.sacsheriff.com)

Información sobre la Seguridad en caso de Inundaciones del Condado de Sacramento (916) 875-RAIN  
[www.FloodReady.org](http://www.FloodReady.org)