

UCLA

Health System

Prepárese

Permanezca preparado



Desafío de Preparación Personal 2010

Oficina de Preparación para Emergencias del Sistema
de Salud de UCLA

Enero de 2010

Estimados cuerpo docente, personal y voluntarios del Sistema de Salud de UCLA:

¿Están ustedes preparados?

Las emergencias y catástrofes pueden darse en cualquier momento y en cualquier lugar. Por lo general, ellas atacan sin aviso e interfieren en las vidas de cientos de miles de personas todos los años. Cada emergencia y catástrofe tiene sus propios efectos duraderos para los individuos, las familias y comunidades. A través de los esfuerzos de preparación, usted puede contribuir para reducir el temor y la ansiedad relacionada con estas situaciones desconocidas, así como reducir los riesgos inmediatos y a largo plazo tanto para ustedes como para sus familias.

Nosotros reconocemos que la planificación para casos de emergencia puede resultar abrumadora si se intenta considerar cada situación posible; por lo tanto el programa ha sido diseñado para que usted pueda dar un paso todos los meses para cumplir con su objetivo en cuanto a preparación personal. Al cabo de un año, usted y su familia habrán completado con éxito un plan general de emergencia y habrán reunido un equipo para casos de peligro o de catástrofe. A pesar de que le sugerimos que realice por lo menos una de estas tareas por mes según se ha delineado, usted podrá optar por completar estas tareas de preparación personal con mayor rapidez.

Esperamos que este programa le sea fácil de seguir y eficaz para prepararse a sí mismo y a sus seres queridos para poder responder del mejor modo si llegara a surgir una situación catastrófica real. ¡Recuerde que el tomar conciencia y estar preparados salva vidas!

Atentamente.

Oficina de Preparación para Emergencias
Sistema de Salud de UCLA

PD – Por favor, advierta que a través de este programa se habla de un equipo de suministros básicos que debe durar un mínimo de 3 días, que pueda utilizarse en el hogar o llevarlo con usted en caso de una evacuación. Después de considerar las necesidades de su hogar y las catástrofes o emergencias que pueden llegar a ocurrir en su área, es posible que desee aumentar su nivel de preparación para poder ser autosuficiente durante un período más prolongado.

Índice

I. Prepárese

Enero	Comunicaciones.....	Página 1 - 5
Febrero	Agua.....	Página 6 - 7
Marzo	Alimentos.....	Página 8
Abril	Plan de evacuación.....	Página 9 - 10
Mayo	Botiquín de emergencia.....	Página 11
Junio	Documentos y llaves.....	Página 12
Julio	Equipo y herramientas.....	Página 13
Agosto	Medidas sanitarias e higiene.....	Página 14
Septiembre	Botiquín de medicamentos.....	Página 15
Octubre	Ropa y ropa de cama.....	Página 16
Noviembre	Búsqueda de peligros en el hogar.....	Página 17
Diciembre	Suministros de emergencia para mascotas.....	Página 18-19

II. Permanezca preparado

Pautas para la prevención de lesiones y preparación del hogar. Página 20-21



Plan de comunicaciones (Enero)

TAREA 1: Preparar Tarjetas de Contactos de Emergencia que cada miembro del hogar pueda llevar consigo en todo momento.

Tarjetas de Contactos de Emergencia

Se debería hacer una Tarjeta de Contactos de Emergencia para todos los miembros del hogar. La siguiente página le proporcionará la Tarjeta de Contactos de Emergencia de la Cruz Roja. Si necesita más para su hogar, usted puede verlas e imprimirlas a través del siguiente enlace.

<http://www.redcross.org/www-files/Documents/pdf/Preparedness/ECCard.pdf>

- ✓ Imprima una tarjeta para cada miembro de su hogar.
- ✓ Escriba la información de contacto para cada miembro del hogar, tal como: trabajo, escuela y lugares visitados con mayor frecuencia.
- ✓ Escriba el lugar de reunión fuera de su hogar y fuera de su vecindario.
- ✓ Agregue todos los comentarios o información específica.
- ✓ Doble la tarjeta para que entre en su bolsillo, cartera o bolsa.
- ✓ Lleve esta tarjeta en su persona para tenerla a la mano en caso de catástrofe o de otra emergencia.



Tarjeta de Contactos de Emergencia (Hoja adicional)

TAREA 2: Completar el siguiente Plan de Comunicación. Es posible que ustedes no estén juntos durante una emergencia, por lo tanto, planee de qué modo se van a comunicar y repase qué es lo que harán en diferentes situaciones.

Plan de comunicación

Nombre del contacto fuera del estado: _____ Teléfono: _____

Nombre del contacto en el estado: _____ Teléfono: _____

I. Complete la siguiente información para cada miembro de su hogar y asegúrese de mantenerla actualizada. Incluya una foto de cada uno de los miembros de su hogar.

Nombre: _____ No. de Seguro Social : _____

Fecha de nacimiento: _____ Información médica importante: _____

Nombre: _____ No. de Seguro Social : _____

Fecha de nacimiento: _____ Información médica importante: _____

Nombre: _____ No. de Seguro Social : _____

Fecha de nacimiento: _____ Información médica importante: _____

Nombre: _____ No. de Seguro Social : _____

Fecha de nacimiento: _____ Información médica importante: _____

Nombre: _____ No. de Seguro Social : _____

Fecha de nacimiento: _____ Información médica importante: _____

Nombre: _____ No. de Seguro Social : _____

Fecha de nacimiento: _____ Información médica importante: _____

II. Información importante

Médico(s): _____ Teléfono: _____

Farmacéutico: _____ Teléfono: _____

Veterinaria/Guardería de perros: _____ Teléfono: _____



III. A dónde ir en caso de emergencia

Hogar

Dirección: _____

Teléfono: _____

Lugar de reunión en el vecindario: _____

Lugar de reunión fuera del vecindario: _____

Escuela(s)

Nombre de la escuela: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

Nombre de la escuela: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

Trabajo

Nombre del trabajo: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

Nombre del trabajo: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

(Haga una copia de esta página y colóquela cerca de los teléfonos)



IV. Números de teléfono de emergencia importantes

BOMBEROS: 911 o _____

POLICÍA: 911 o _____

CONTROL DE
ENVENENAMIENTO: _____

COMPAÑÍA DE GAS: _____

COMPAÑÍA ELÉCTRICA: _____

AGUA: _____

SERVICIO DE TELEF.: _____

V. Determine la ubicación de lo siguiente en su hogar y escríbalo a continuación:

Extintidor de incendios: _____

Calentón de agua: _____

Válvula para cerrar el gas: _____

Detector(es) de humo: _____

Válvula principal de agua: _____

Agua (Febrero)



TAREA: Preparar y almacenar un suministro de agua suficiente para 72 horas que alcance para todos los miembros del hogar.

Qué cantidad:

Usted debería almacenar por lo menos un galón de agua por persona por día. Para determinar las cantidades adecuadas, tome en cuenta lo siguiente:

- Las necesidades individuales varían de acuerdo a la edad, condición física, actividad, dieta y al clima.
- Los niños, madres que están amamantando y las personas enfermas necesitan más agua.
- Las temperaturas muy cálidas pueden hacer que se necesite el doble de agua.
- Una emergencia médica podría requerir agua adicional.

De qué modo almacenarla:

Para preparar el suministro de agua para casos de emergencia del modo más seguro y confiable, se recomienda que usted compre agua embotellada. Guarde el agua embotellada en su envase original y no lo abra hasta que necesite utilizarla. Observe la fecha de “mejor si se consume antes de”.

Si usted va a preparar sus propios envases de agua:

Se recomienda que usted compre envases de calidad comestible para guardar el agua en tiendas de “surplus” o de camping para poder almacenar el agua. Antes de rellenar dichos envases con agua, límpielos cuidadosamente con agua y jabón y enjuáguelos bien para que no queden residuos de jabón. Siga las instrucciones que aparecen a continuación acerca del modo de rellenar el envase con agua.

Si usted opta por utilizar sus propios envases para almacenar, elija botellas de refrescos de dos litros de plástico, en vez de jarras de plástico o envases de cartón que contenían leche o jugos de frutas. La proteína de la leche y los azúcares de la fruta no pueden eliminarse adecuadamente de estos envases y proporcionan un ambiente propicio para el crecimiento de bacteria cuando se almacena agua en ellos. Los envases de cartón también pierden líquido con facilidad y no han sido diseñados para guardar líquidos a largo plazo. Además, no use envases de vidrio ya que se pueden romper y son muy pesados.

Si va a almacenar agua en botellas de refrescos de plástico, siga estos pasos:

Limpie bien las botellas con agua y jabón para lavaplatos y enjuáguelas totalmente para que no les queden residuos de jabón. Higienice las botellas agregando una solución compuesta de una cucharadita de blanqueador de cloro líquido sin aroma de uso doméstico con un cuarto de agua. Agite la solución limpiadora en la botella para que cubra todas las superficies. Después de limpiar la botella, enjuague la botella con agua limpia para eliminar residuos de la solución limpiadora.

Modo de rellenar los envases:



Rellene la botella hasta arriba con agua de la llave. Si el agua de la llave ha sido tratada comercialmente con cloro por la compañía de servicios públicos, usted no necesita hacerle nada más a esta agua para mantenerla limpia. Si el agua que usted está utilizando proviene de un pozo o de una fuente de agua que no ha sido tratada con cloro, agréguele dos gotas de blanqueador de cloro líquido sin aroma de uso doméstico. Cierre bien el envase utilizando la tapa original. Tenga cuidado de no contaminar la tapa tocando el interior de la misma con sus dedos. Coloque la fecha en la parte exterior del envase para poder saber cuándo la rellenó. Almacénela en un lugar fresco y oscuro. Reemplace el agua cada seis meses si es que no utilizó agua embotellada comercialmente.

Purificación de agua:

Si usted necesita purificar agua y no tiene tabletas de purificación o no puede hervir agua durante 10 minutos, la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) y el Ministerio de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos sugieren lo siguiente:

Agua	Blanqueador (si el agua es transparente)	Blanqueador (si el agua es turbia)
1 galón	8 gotas	16 gotas
5 galones	½ cucharadita	1 cucharaditas
Use blanqueador de cloro líquido (5.25% hipoclorito). Espere 30 minutos antes de beber.		

Alimentos (Marzo)



TAREA: Reunir y almacenar un suministro suficiente para 72 horas que alcance para cada uno de los miembros de su hogar.

Las siguientes son cosas que debería considerar al reunir sus alimentos:

- Evite los alimentos que le van a dar sed. Elija las galletas sin sal, cereales de granos integrales y alimentos enlatados con alto contenido de líquido.
- Almacene alimentos enlatados, mezclas secas y otros alimentos que no requieren refrigeración, cocción, agua o preparación especial. Es posible que usted ya tenga muchos de ellos a la mano. (Nota: Asegúrese de incluir un abrelatas manual).
- Incluya los alimentos que necesita para satisfacer dietas especiales.

Suministros	
Carnes listas para comer, frutas y verduras	<input type="checkbox"/>
Jugos, leche y sopas enlatadas o en caja	<input type="checkbox"/>
Alimentos con mucha energía tales como mantequilla de cacahuates, jalea, galletas bajas en sodio, barras de granos y nueces y frutas secas.	<input type="checkbox"/>
Vitaminas	<input type="checkbox"/>
Alimentos especiales para bebés o para personas con dietas especiales	<input type="checkbox"/>
Galletas dulces	<input type="checkbox"/>
Café instantáneo	<input type="checkbox"/>
Cereales	<input type="checkbox"/>
Leche en polvo	<input type="checkbox"/>

- Mantenga los alimentos enlatados en un lugar seco donde la temperatura sea fresca.
- Almacene los alimentos en cajas, en envases de plástico o de metal bien cerrados para protegerlos de pestilencias y extender su duración.
- Deshágase de todos los alimentos en latas que estén hinchadas, abolladas u oxidadas.
- Use los alimentos antes de que se pasen y reemplácelos con productos frescos.
- Coloque los productos nuevos en la parte de atrás del área de almacenaje y los más viejos adelante.
- Cambie los productos almacenados cada seis meses.
- Asegúrese de escribir la fecha en la que almacenó los productos en todos los envases.

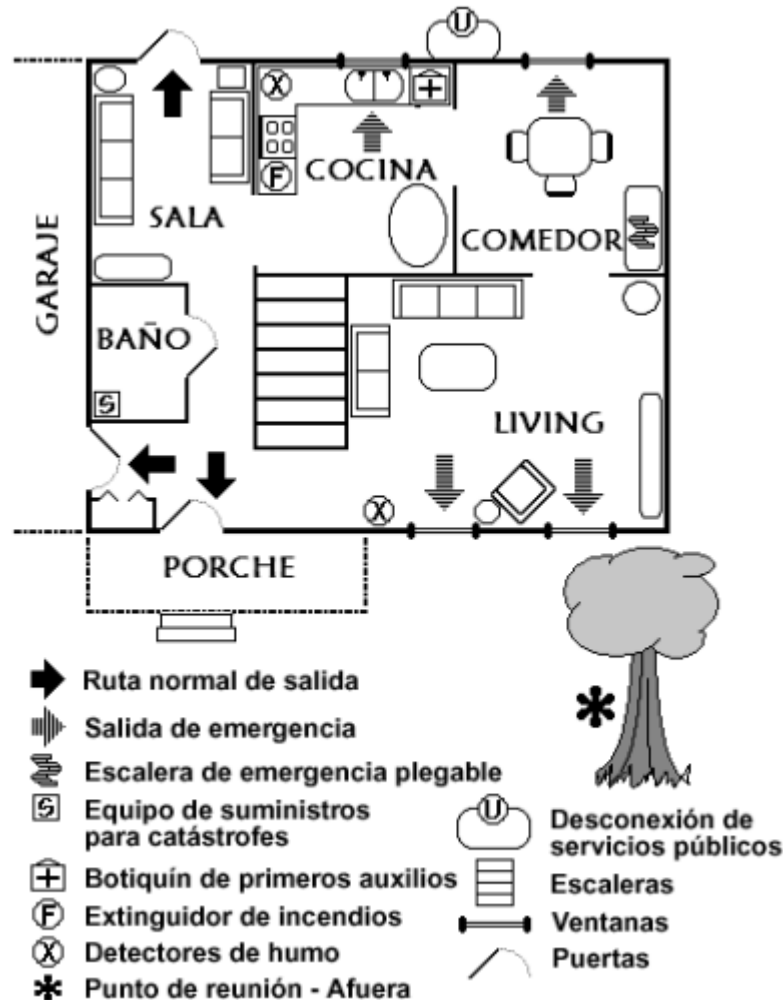
Plan de evacuación de emergencia (Abril)

TAREA

Crear de un plan de evacuación de emergencia.

Un plan de evacuación de emergencia resulta útil no sólo para las catástrofes naturales sino también para incendios y otros incidentes domésticos. Al crear un plan de evacuación para su hogar, resulta importante recordar lo siguiente:

- Identificar dos rutas de escape de cada habitación.
- Identificar la ubicación de todas las escaleras plegables u otro equipo especial.
- Identificar la ubicación de los extinguidores de incendios, detectores de humo, botiquín de primeros auxilios, equipo para catástrofes que dure 72 horas.
- Identificar la ubicación de las válvulas/interruptor de cierre del gas, agua y de la electricidad.
- Dibujar el plano del hogar, luego las rutas de evacuación y un lugar de reunión.
- Si usted vive en una casa de dos plantas, haga un plano para cada piso.
- Identificar los peligros externos (cercas, árboles, líneas eléctricas, etc.)



Nuestro Plan de Evacuación de Emergencia



Botiquín de primeros auxilios (Mayo)

TAREA: Reunir los suministros sugeridos para crear su botiquín de primeros auxilios.

Vendas adhesivas, varios tamaños	<input type="checkbox"/>
Vendajes esterilizados 5 " x 9 "	<input type="checkbox"/>
Rollo de vendaje de gasa ajustable	<input type="checkbox"/>
Vendas triangulares, cabestrillo	<input type="checkbox"/>
Gasa esterilizada de 2"	<input type="checkbox"/>
Gasa esterilizada de 4"	<input type="checkbox"/>
Rollo de vendas cohesivas de 3"	<input type="checkbox"/>
Paños germicidas de mano o limpiador bactericida para manos con base de alcohol o toallita húmeda	<input type="checkbox"/>
Toallitas antisépticas	<input type="checkbox"/>
Pares de guantes grandes, calidad médica, sin látex	<input type="checkbox"/>
Depresor de lengua	<input type="checkbox"/>
Cinta adhesiva, 2" de ancho	<input type="checkbox"/>
Ungüento antibacteriano	<input type="checkbox"/>
Compresa fría	<input type="checkbox"/>
Tijeras (pequeña, personal)	<input type="checkbox"/>
Pinzas	<input type="checkbox"/>
Alfileres de aguja de varios tamaños	<input type="checkbox"/>
Copitos de algodón	<input type="checkbox"/>
Termómetro	<input type="checkbox"/>
Tubo de gelatina de petróleo u otro lubricante	<input type="checkbox"/>
Protector solar	<input type="checkbox"/>
Barrera respiratoria para Reanimación Cardiopulmonar (RCP), tal como protector para la cara	<input type="checkbox"/>
Cremas y ungüentos antibióticos	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>
Peróxido de hidrógeno (agua oxigenada)	<input type="checkbox"/>
Manual de primeros auxilios	<input type="checkbox"/>



Documentos y llaves (Junio)

TAREA: Hacer copias de los documentos importantes que se sugieren y guardarlos con su equipo para catástrofes. También es una buena idea hacer algunas copias adicionales para dárselas a amigos o familiares fuera de su hogar y de su ciudad inmediata. También se recomienda fehacientemente tener juegos de llaves adicionales y algo de efectivo. Sin electricidad, los cajeros automáticos (ATM) no dispensarán efectivo.

Artículo	
Identificación personal	<input type="checkbox"/>
Efectivo y monedas	<input type="checkbox"/>
Tarjetas de crédito	<input type="checkbox"/>
Teléfono celular	<input type="checkbox"/>
Juego adicional de llaves de la casa y del auto	<input type="checkbox"/>
Copias de lo siguiente:	
Certificado de nacimiento	<input type="checkbox"/>
Certificado de matrimonio	<input type="checkbox"/>
Licencia de conducir	<input type="checkbox"/>
Tarjetas del seguro social	<input type="checkbox"/>
Pasaportes	<input type="checkbox"/>
Testamentos	<input type="checkbox"/>
Títulos de propiedad	<input type="checkbox"/>
Inventario de artículos del hogar (inclusive fotos de su hogar que muestren todas las habitaciones, nuevas adiciones y artículos de valor)	<input type="checkbox"/>
Documentos del seguro (médico, para propietarios de viviendas, auto, etc.)	<input type="checkbox"/>
Antecedentes de vacunas	<input type="checkbox"/>
No. de cuentas de banco y de tarjetas de crédito	<input type="checkbox"/>
Valores y bonos	<input type="checkbox"/>
Lista de números de teléfono de contactos de emergencia	<input type="checkbox"/>
Mapa de la zona	<input type="checkbox"/>
Comprobante de su dirección (copia de factura de los servicios públicos)	<input type="checkbox"/>
Documentos de custodia legal, tutela o adopción legal	<input type="checkbox"/>



Equipo y herramientas (Julio)



TAREA: De acuerdo a las catástrofes más posibles en su zona, reunir la mayor cantidad de artículos sugeridos a continuación para proteger y albergar a los miembros de su familia durante 72 horas.

Herramientas	Artículos	de cocina
Radio o televisión portátil a baterías y baterías adicionales	<input type="checkbox"/>	Abrelatas manual <input type="checkbox"/>
Radio del tiempo NOAA si resulta apropiada para su zona	<input type="checkbox"/>	Juegos de utensilios, vasos, platos de papel o plástico <input type="checkbox"/>
Linterna y baterías adicionales	<input type="checkbox"/>	Cuchillo multipropósito <input type="checkbox"/>
Teléfono regular que no sea inalámbrico O radio de satélite	<input type="checkbox"/>	Líquido blanqueador de uso doméstico para tratar el agua para beber <input type="checkbox"/>
Cerillos en un envase impermeable (o cerillos impermeables)	<input type="checkbox"/>	Azúcar, sal, pimienta <input type="checkbox"/>
Llave de cierre	<input type="checkbox"/>	Papel de aluminio y rollo de plástico <input type="checkbox"/>
Cinta para conductos	<input type="checkbox"/>	Bolsas de plástico de cierre hermético <input type="checkbox"/>
Láminas de plástico /lona	<input type="checkbox"/>	Estufa pequeña para cocinar y una lata de combustible para cocinar (si va a cocinar alimentos) <input type="checkbox"/>
Tijeras	<input type="checkbox"/>	
Silbato	<input type="checkbox"/>	Artículos de comodidad
Balizas	<input type="checkbox"/>	Juegos <input type="checkbox"/>
Brújula	<input type="checkbox"/>	Naipes <input type="checkbox"/>
Guantes de trabajo	<input type="checkbox"/>	Libros <input type="checkbox"/>
Papel, bolígrafos y lápices	<input type="checkbox"/>	Juguetes para niños <input type="checkbox"/>
Extintor de incendios, pequeño, tipo ABC	<input type="checkbox"/>	Lápices de colores (crayones), libros/papel para colorear <input type="checkbox"/>
Aguja e hilo	<input type="checkbox"/>	Otros artículos
Soga de ½"	<input type="checkbox"/>	Cámara desechable <input type="checkbox"/>
Pistola engrapadora	<input type="checkbox"/>	Mapa de la ciudad <input type="checkbox"/>
Martillo, tenazas, destornillador	<input type="checkbox"/>	Poncho/equipo de lluvia <input type="checkbox"/>
Gomas elásticas	<input type="checkbox"/>	Reloj de alarma a baterías <input type="checkbox"/>

Medidas sanitarias e higiene (Agosto)

TAREA: Reunir los siguientes suministros para asegurar su sanidad e higiene. El cubo que se sugiere abajo puede almacenar los artículos y servir de letrina si resultara necesario. Las bolsas con cierre hermético de 1 galón pueden servir para almacenar cosas.

Artículo	
Cubo mediano de plástico con tapa	<input type="checkbox"/>
Toalla y toallita	<input type="checkbox"/>
Toallitas humedecidas, jabón y gel para lavar las manos	<input type="checkbox"/>
Pasta dentífrica, cepillo de dientes	<input type="checkbox"/>
Shampoo	<input type="checkbox"/>
Peine, cepillo	<input type="checkbox"/>
Desodorante	<input type="checkbox"/>
Protector solar	<input type="checkbox"/>
Hoja de afeitar, crema para afeitar	<input type="checkbox"/>
Protector labial	<input type="checkbox"/>
Repelente de insectos	<input type="checkbox"/>
Productos de uso femenino	<input type="checkbox"/>
Bolsas de plástico para la basura y amarres para usos de sanidad personal y papel higiénico	<input type="checkbox"/>
Desinfectante	<input type="checkbox"/>
Una pala pequeña para cavar una letrina	<input type="checkbox"/>
Papel higiénico	<input type="checkbox"/>
Solución para lentes de contacto	<input type="checkbox"/>
Espejo	<input type="checkbox"/>
Dos bolsas de plástico con cierre hermético de 1 galón	<input type="checkbox"/>



Suministros para botiquín de medicamentos (Septiembre)

TAREA: Reunir los productos recetados y no recetados indicados abajo y un inventario de los medicamentos recetados utilizados actualmente por los miembros de su hogar. Asegúrese de actualizar la lista periódicamente.

Suministros	
Aspirina y medicamento para el dolor sin aspirina	<input type="checkbox"/>
Medicamento para la diarrea	<input type="checkbox"/>
Antiácidos (para el malestar de estómago)	<input type="checkbox"/>
Laxante	<input type="checkbox"/>
Vitaminas	<input type="checkbox"/>
Medicamentos recetados	<input type="checkbox"/>
Anteojos y lentes de contacto adicionales	<input type="checkbox"/>



Medicamentos recetados, actuales:

Nombre del miembro del hogar	Medicamento

Ropa y ropa de cama (Octubre)

TAREA: Conforme a las necesidades individuales de su hogar, reunir los siguientes artículos de ropa y ropa de cama para mantener a cada uno de los miembros de su hogar protegido de las condiciones inclementes del tiempo.



Artículo	
Una muda de ropa completa	<input type="checkbox"/>
Zapatos o botas resistentes	<input type="checkbox"/>
Equipo de lluvia	<input type="checkbox"/>
Sombrero y guantes	<input type="checkbox"/>
Pares adicionales de medias	<input type="checkbox"/>
Ropa interior adicional	<input type="checkbox"/>
Ropa interior térmica	<input type="checkbox"/>
Anteojos de sol	<input type="checkbox"/>
Frazadas	<input type="checkbox"/>
Bolsas de dormir	<input type="checkbox"/>
Almohadas	<input type="checkbox"/>

Búsqueda de peligros en el hogar (Noviembre)

TAREA: Dedicar un tiempo con los miembros de su hogar para identificar peligros en el interior y exterior de su hogar. Mantener su hogar seguro ayuda a mantenerse seguro a usted mismo y a sus seres queridos. Minimice el impacto de una situación de emergencia o catástrofe protegiendo su hogar de peligros. Todo lo que se puede mover, caer, romper u ocasionar un incendio constituye un posible peligro. ¡Si usted tiene niños pequeños sea creativo y convierta esta tarea en algo divertido!

- Verifique las baterías de los detectores de humo cada seis meses y asegúrese de que se encuentren en todos los niveles de su hogar y afuera de cada habitación.
- Repare los cables eléctricos defectuosos y conexiones de gas con fugas.
- Acople los estantes a las paredes de forma segura.
- Coloque los objetos pesados en los estantes más bajos.
- Cuelgue los cuadros y espejos alejados de las camas.
- Sujete con abrazaderas las luces colgadas del techo.
- Sujete con abrazaderas el calentón del agua a la pared.
- Repare las grietas en cielos rasos y cimientos.
- Coloque paños aceitosos para lustrar o desperdicios en botes de metal con tapa.
- Almacene los herbicidas, pesticidas y productos inflamables alejados de fuentes de calor.
- Limpie y repare chimeneas, caños de chimeneas, conectores de ventilación y de gas.
- A menos que los funcionarios locales le aconsejen lo contrario o que exista una amenaza inmediata en contra de su vida o seguridad, deje el gas natural encendido ya que lo va a necesitar para la calefacción y para cocinar cuando regrese a su hogar. Si usted apaga el gas, sólo un profesional licenciado puede volver a conectarlo y es posible que dicho profesional tarde varias semanas en responder.
- Si se esperan altos vientos, cubra el exterior de todas las ventanas de su hogar. Utilice persianas exteriores diseñadas para proporcionar protección significativa contra escombros transportados por el viento o instale coberturas de triplay sobre todas las ventanas. El daño se ocasiona cuando el viento ingresa al hogar a través de una ventana o puerta rota o techo dañado. La cinta adhesiva no evita que las ventanas se rompan y no se recomienda su uso.
- Si se esperan inundaciones, considere utilizar bolsas de arena para mantener el agua alejada de su hogar. Dos personas tardan alrededor de una hora en rellenar y colocar 100 bolsas de arena, lo cual le proporcionará una pared de un pie de alto por 20 pies de largo. Asegúrese de tener suficiente arena, bolsas de arpillera o plástico, palas, ayudantes fuertes y tiempo para colocarlas de forma adecuada.



Identifique posibles riesgos **adentro** de su hogar: _____

Identifique posibles riesgos **afuera** de su hogar: _____

Suministros de emergencia y equipos de viaje para mascotas (Diciembre)

TAREA: Lo mejor que puede hacer por sí mismo y por sus mascotas es estar preparado. Utilice la lista que se sugiere a continuación para crear un equipo de suministros de emergencia para sus mascotas. ¡La página siguiente ofrece el ejemplo de un cartel que puede colocar en su ventana para alertar al personal de rescate que hay animales que residen en su hogar y que también necesitan ser rescatados!

- Comida en lata que no necesita abrelatas o seca suficiente para 3-7 días
- Bandejas desechables para excrementos (las asaderas de aluminio son ideales)
- Toallas de papel o arena para excrementos
- Jabón líquido para platos y desinfectante
- Bolsas de basura desechables para limpieza
- Recipientes para alimentar a la mascota
- Arnés, correa y estaca de jardín adicionales
- Fotocopias de archivos médicos y un envase impermeable con suministros para dos semanas de cualquier medicamento que su mascota necesite
- Agua en botella, suministro para que dure por lo menos 72 horas por cada mascota
- Un bolso de viajes, canasta de embalaje o para transportar resistente, idealmente uno para cada mascota
- Frazada (para poder levantar a una mascota asustada)
- Fotos recientes de sus mascotas (en caso de que se separen)
- Juguetes



CONSEJO: Resulta importante tener las licencias de identificación de sus mascotas actualizadas. Considere incluir dos números de teléfono: 1) el número de su celular y 2) el número de teléfono de un amigo o miembro de la familia que no resida en su misma ciudad. Si se llegara a recuperar a su mascota y el servicio telefónico estuviera interrumpido en su área, ese número proporcionaría un lugar alternativo para el cuidado de su mascota hasta que usted pueda volver a reunirse con ella. Además podría considerar que le instalen un microchip a su mascota.

Identifique a un amigo o miembro de la familia que pueda ocuparse de su mascota, preferiblemente que no sea de su vecindario.

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono (1): _____

Teléfono (2): _____

Diviértase creando un cartel propio o diríjase al sitio web de ASPCA para recibir un paquete de seguridad para mascotas gratis que incluye esta etiqueta: Animals Inside! Algo tan sencillo como un cartel en la ventana advertirá a las personas que hay mascotas en su hogar. Asegúrese de que quede a la vista para el personal de rescate y que incluya: 1) las clases y cantidad de mascotas que hay en su hogar; 2) el nombre de su veterinario; y 3) el número de teléfono de su veterinario. Si usted tiene que evacuar con sus mascotas y el tiempo lo permite, escriba “EVACUATED” encima de las etiquetas.



Paquete de Seguridad para Mascotas Gratuito

<http://www.asPCA.org>



Pautas para la prevención de lesiones y preparación del hogar

- Coloque los números de teléfono de emergencia al lado de los teléfonos.
- Enséñeles a los miembros responsables de su hogar el modo de cerrar la válvula de gas y de la cañería principal de agua de la casa.
- Reemplace las baterías de los detectores de humo dos veces por año durante el cambio de hora por el ahorro de luz diurna.
- Tenga un extinguidor de incendios en la casa y en el garaje.
- Aprenda primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Sujete con abrazaderas su calentón de agua y dispositivos más importantes.
- Quite todos los objetos pesados que se encuentren encima de su cama, tales como cuadros, plantas colgantes, etc.
- Mantenga las salidas libres de obstrucciones en todo momento.
- Coloque las camas alejadas de las ventanas.
- No llame al 911 a menos que tenga una emergencia.
- Tenga un par de zapatos resistentes con punta cerrada y una linterna debajo o al lado de su cama.
- Practique los ejercicios de evacuación cada seis meses.
- Para activar el extinguidor:



- Trate de mantener el tanque de gasolina lleno en su auto.
- El agua en alimentos enlatados puede usarse para beber.
- Compre una escalera de emergencia plegable si reside en una vivienda de varias plantas.

UBICACIÓN DE LOS EQUIPOS

Como usted no sabe dónde va a estar en un caso de emergencia, prepare los suministros para su hogar, trabajo y vehículos. Al almacenar estos artículos, considere designar dos áreas, de ser posible en caso de que los daños a su hogar hagan que usted no pueda llegar a los artículos.

Hogar	Trabajo	Auto
<p>Su equipo de suministros para catástrofes debería contener alimentos esenciales, agua y suministros que duren por lo menos tres días.</p> <p>Guarde este equipo en un lugar designado y téngalo listo en caso de que tenga que salir de su hogar rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros del hogar sepan en dónde se encuentra este equipo.</p> <p>Además, es posible que desee considerar tener suministros para albergarse por hasta dos semanas.</p>	<p>Este equipo debería estar en un envase y listo para “agarrarlo y salir” en caso de que lo evacuen de su lugar de trabajo.</p> <p>Asegúrese de tener comida y agua en ese equipo. Además, asegúrese de tener calzado cómodo para caminar en caso de que la evacuación requiera caminar largas distancias.</p>	<p>En caso de estar atascado, guarde un equipo de suministros de emergencia en su auto.</p> <p>Este equipo debería contener alimentos, agua, suministros de primeros auxilios, balizas, cables para encender la batería y suministros para la temporada.</p> <p>Zapatos para caminar, sudadera, sombrero.</p>

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

EPA (Agencia de Protección Ambiental) – Línea especial para agua segura:
1-800-426-4791

Cruz Roja Americana: 888-737-4306 (Asistencia de Emergencia, zona de Los Angeles)

FEMA (Agencia Federal de Manejo de Emergencias): 1-800-621-FEMA (3362)

RECURSOS EN LA WEB

<http://www.disasterhelp.gov>
<http://www.ready.gov>
<http://www.oes.ca.gov>
<http://redcrossla.org>
<http://www.moreprepared.com>

NUESTRA OFICINA

UCLA Health System
 Oficina de Preparación para Emergencias
 757 Westwood Plaza, B641
 Los Angeles, CA 90095
 310-267-7107