

# Ciudad de Los Ángeles

# Guía de preparación para emergencias



READY YOUR LA  
NEIGHBORHOOD

# Contenido

1   Introducción .....	5
2   Haz tu plan y practica .....	6
3   Arma un kit.....	10
4   Infórmate.....	17
5   Participa.....	21
6   ¿Qué hacer durante un desastre? .....	26
<b>Terremoto .....</b>	26
<b>Incendio.....</b>	30
<b>Tirador Activo.....</b>	32
<b>Tsunami.....</b>	34
7   Listas de control .....	40
<b>Plan de Comunicación .....</b>	40
<b>Lista de Documentos Importantes .....</b>	42
<b>Kit de Elementos para un Desastre.....</b>	42
<b>Kit Agarra y Sale .....</b>	43
<b>Kit de Viaje Suburbano.....</b>	43
<b>Kit de Debajo de la Cama .....</b>	44
<b>Kit del Lugar de Trabajo .....</b>	44
<b>Kit de Preparación para Mascotas .....</b>	45

# Acerca de esta guía

Esta Guía de Preparación para Desastres ha sido provista por el Departamento de Gestión de Emergencias, Emergency Management Department (en inglés, EMD) como parte del programa Prepara tu barrio en Los Ángeles (en inglés, RYLAN, Ready YourLA Neighborhood). Esta guía de rápida referencia ofrece la información necesaria para ayudarte a ti y a tu familia a conocer la importancia de estar preparados y cómo prepararse para los desastres antes de que estos ocurran. Los Ángeles está bajo el riesgo de incidentes de origen natural, hechos por el hombre o accidentales, de graves consecuencias. Comprender las amenazas que nuestra ciudad enfrenta y prepararse para ellas, es una responsabilidad compartida. Tómate un tiempo para leer esta guía y comparte lo que aprendas con tu familia y amigos. Esta es una publicación gratuita, disponible en línea y en papel (cantidades limitadas).

## Acerca del Departamento de Gestión de Emergencias de la Ciudad de Los Ángeles

El Departamento de Gestión de Emergencias (EMD) establecido por una Ordenanza de la Ciudad en el año 2000, dirige a la Ciudad de Los Ángeles en la gestión integral de emergencias, incluyendo la planificación para, la respuesta a y la recuperación de los incidentes de graves consecuencias producidos por la naturaleza, el hombre, o accidentes. El EMD es una de las agencias de seguridad pública de la Ciudad cuyo trabajo es planificar acerca de cómo el gobierno local y sus comunidades y negocios, responderán a los desastres y se recuperarán posteriormente. Esto se lleva a cabo escribiendo planes de emergencia, y entrenando y practicándolos con los departamentos que deberán involucrarse en ayudar a que la ciudad vuelva a la normalidad después de un desastre localizado o que abarque al total de la ciudad. Adicionalmente, nos centramos en la creación de una cultura en la que los vecinos, los negocios y las comunidades trabajen en conjunto para prepararse con antelación a un desastre y a conocer cuáles las mejores medidas a tomar inmediatamente después, de modo que cada persona en la ciudad, pueda recuperarse rápidamente y salir fortalecida como una comunidad más preparada.

El EMD también trabaja con numerosas municipalidades, con agencias estatales y federales y con el sector privado, para preservar la vida, estabilizar y resolver incidentes, limitar las pérdidas, conservar la propiedad y asegurar la continuidad de las operaciones y del gobierno. El departamento está involucrado en un gran número de actividades de divulgación, educativas y de preparación comunitaria, tales como RYLAN, que hacen que la preparación sea una prioridad para los todos los angelinos.



# Prepara tu Barrio en Los Ángeles

Bienvenido/a al programa Prepara tu barrio en Los Ángeles (RYLAN) del Departamento de Gestión de Emergencias (EMD) de la Ciudad de Los Ángeles. El programa RYLAN ha sido diseñado para ayudarte a ti, a tu familia y a tu barrio a prepararse para los desastres. Aquí te informamos acerca de varias cosas que puedes hacer para estar mejor preparado.

Para más información, visítanos en [ReadyLA.org](http://ReadyLA.org)



## Prepara

Al prepararte y preparar a tu familia y a tu barrio, se reducen los más serios impactos de un desastre. Prepárate para las emergencias que pueden ocurrir en tu hogar, en el trabajo o en tránsito. Muchos preparativos no cuestan dinero y llevan solo unos pocos minutos.



## Organiza

Sé el anfitrión de un encuentro Map Your Neighborhood (MYN) para hacer un Mapa de tu Barrio\*. Tú y tus vecinos crearán un Plan de Respuesta. Aprenderán qué deben hacer en la primera hora de respuesta ante un desastre cuando muchas vidas y propiedades pueden ser salvadas.

\*Disponible en dos opciones: virtual o presencial.



## Practica

Los desastres pueden superar la capacidad de respuesta del 9-1-1. Los vecinos se transforman en tu mejor medio de ayuda. Tu confianza y la de los vecinos aumentarán en la medida en que todos practiquen el uso del plan de respuesta de tu barrio.



## Conéctate

Suscríbete al programa de notificación de emergencias, **Notify LA**. Cuando suceda un desastre, la Ciudad te alertará con instrucciones específicas acerca de lo que tienes que hacer. Para suscribirte, envía un mensaje de texto que diga **READY al 888-777**. También puedes seguir al EMD en las redes sociales en @ReadyLA.



## Comunícate

Crea y practica un plan de comunicación personal que incluya los contactos locales, los de fuera del Estado y otros importantes contactos de emergencia.



## Aprende

Inscríbete en las clases GRATUITAS de entrenamiento para la preparación, tales como Primeros Auxilios, RCP, Radioaficionado, Tirador Activo, Stop the Bleed, Entrenamiento para Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias, etc., para mejorar tu capacidad de preparación.

# Introducción

¿Estás preparado para un gran terremoto, un incendio, una inundación u otro desastre? Esta guía ha sido diseñada para ayudarte a ti y a tu familia a estar preparados.

Esta guía es provista como parte del programa RYLAN—Ready Your Los Angeles Neighborhood—Prepara tu barrio en Los Ángeles, un servicio gratuito ofrecido por el Departamento de Gestión de Emergencias de la Ciudad de Los Ángeles para capacitar a los barrios a que estén más preparados para el próximo gran desastre.

El Programa RYLAN tiene seis componentes: Prepara, Organiza, Practica, Conéctate, Comunícate y Aprende. La información de esta guía se concentrará en la preparación pero ofrece información acerca de otros modos en los que puedes aprender a organizarte, practicar, conectarte, comunicarte y aprender.

Los desastres a menudo suceden sin aviso y es por esto que es tan importante planificar por adelantado. Planificar puede ayudar a salvar vidas, reducir las lesiones y minimizar los daños.

**Con la preparación viene la tranquilidad de espíritu.**

**Te sentirás mejor sabiendo que ante un eventual desastre serás capaz de responder a estas preguntas:**

- ¿Estoy familiarizado con la clase de desastres que pueden ocurrir en mi zona?
- ¿Sé lo que tengo que hacer durante y después de un desastre?
- ¿Cómo me contactaré con mis seres queridos si durante un desastre quedamos separados?
- ¿Tengo la red de sostén adecuada y las provisiones necesarias para ayudarme a salir adelante durante hasta 14 días, si fuese necesario?

**Prepararse no precisa mucho tiempo o dinero.**

**Esta guía te hará recorrer los cuatro pasos de la preparación para un desastre:**

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| • HAZ TU PLAN Y PRACTICA | • INFÓRMATE |
| • ARMA UN KIT            | • PARTICIPA |

Esta guía también explicará cómo planificar para situaciones específicas de desastre y proveerá algunos consejos prácticos de seguridad. Al final de la guía, hay listas de control muy fáciles de usar para ayudarte en la planificación de tu preparación.

# Haz tu plan y practica

Cada hogar debe tener un plan de preparación para desastres. ¿Por qué? Viviendo en Los Ángeles, somos vulnerables a una gran variedad de desastres que pueden suceder sin previo aviso. Actuar ahora tomando medidas, puede ayudar a salvar vidas, reducir las lesiones y minimizar los daños. Planificar por adelantado también te ayudará a estar mejor preparado mentalmente para enfrentar situaciones difíciles.

Por otra parte, también existe la posibilidad de que, cuando suceda el desastre, quedes separado de quienes viven contigo. Ellos pueden estar en el trabajo, en el colegio o haciendo compras. Al estar preparado, no solo te ayudas a ti mismo, sino también a tu familia, tus amigos y tu comunidad.

## Aprendiendo acerca de los riesgos

Vivir en Los Ángeles implica ser vulnerables a una gran variedad de desastres. Muchas personas están enteradas acerca de la posibilidad de terremotos pero existen muchas otras emergencias que pueden suceder en Los Ángeles, tales como incendios forestales, inclemencias meteorológicas, inundaciones, tsunamis, incidentes con materiales de riesgo, accidentes de trenes, accidentes de aviones, protestas y desorden civiles, y muchos otros. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California tiene una gran herramienta para ayudarte a comprender cuáles son las amenazas en tu zona. <http://myhazards.caloes.ca.gov/>

## Cómo comenzar tu plan

Una vez que comprendas cuáles son los desastres que pueden ocurrir en tu zona, el próximo paso es comenzar a prepararte. Reúnete con los miembros de tu hogar y habla con ellos acerca de las diversas hipótesis.

He aquí algunos puntos claves para considerar:

1. Determina las vías seguras de escape de tu casa, lugar de trabajo y escuela, incluyendo dos modos de salir de cada habitación.

- 2.** Identifica sectores seguros en cada habitación donde puedas ponerte a cubierto, de ser necesario, tales como debajo de mesas y escritorios robustos.
- 3.** Identifica los lugares de reunión de la familia. Elige dos lugares—uno en tu barrio y otro, fuera de tu barrio. En el caso de que tu hogar resultase inseguro, tu familia puede reencontrarse en el lugar del barrio. En el caso de una evacuación, el encuentro será en el lugar fuera del barrio.
- 4.** Haz una lista de contactos de emergencia e incluye en ella los teléfonos de todos e información de contacto adicional. Guarda esta información en tu teléfono celular y haz algunas copias para tu automóvil, tu kit Agarra y Sale y tu casa. Comienza un mensaje de texto grupal con todos estos contactos de modo que puedas comunicarte rápidamente. *Usa el Plan de Comunicación que está al final de la guía.*
- 5.** Documenta toda la información de emergencia que puedas precisar incluyendo la información médica y de seguros para todos los miembros de la familia. *Usa el Plan de Comunicación al final de la guía.*
- 6.** Elige un contacto que viva fuera del Estado al que puedas llamar después de un desastre. A veces, cuando las líneas telefónicas se atascan, es más fácil hacer una llamada hacia fuera del Estado. Todos los miembros de tu familia pueden reportarse con el contacto de fuera del estado.
- 7.** Si no puedes hacer una llamada telefónica, trata de enviar mensajes de texto. Es mas probable que los mensajes de texto tengan éxito y, además, dejan más líneas libres para las llamadas al 9-1-1.
- 8.** Guarda tus documentos importantes en un lugar seguro y llévalos contigo si debes ser evacuado. Los documentos deberían también subirse digitalmente a la nube y copias en papel deberían ser guardadas en un lugar a prueba de fuego tal como una caja fuerte o en una bolsa plástica cerrada en el congelador. *Usa la Lista de control de Documentos Importantes al final de la guía.*

## Ayudando a los niños a prepararse

Si en tu hogar hay niños, asegúrate de incluirlos en la conversación y en el proceso de planificación. Tenga conversaciones adecuadas a su edad acerca de los desastres que pueden afectar a la familia y asegurarse de que los niños conozcan los lugares de reunión de la familia. Planifica por adelantado y notifica a tu escuela o guardería, quién va a recoger a los niños en caso de que tú no puedas llegar hasta allí. También, pregunta en tu escuela o guardería acerca de sus planes de emergencia y evacuación.

### ¡Asegúrate de que tus hijos sepan estas tres cosas!

- 1.** La dirección de su casa y los números de teléfono de la familia
- 2.** Cómo y cuándo llamar al 9-1-1
- 3.** Qué hacer si comienza a sonar la alarma de humo o la alarma de monóxido de carbono

# Ayudando a las personas con necesidades de acceso y funcionales a prepararse

Si en tu hogar hay personas que puedan precisar una asistencia adicional, asegúrate de que tienes lo que necesitas para ayudarlos en los diferentes tipos de desastre. Ten una conversación con cada una de estas personas para entender con claridad qué precisan. Para aquellos con dificultades de movilidad, planifica varias rutas accesibles para llegar al lugar de encuentro planificado. Si tú o alguien más depende de la electricidad para un equipamiento médico, fíjate de planificar para cortes de energía y tener una fuente de repuesto de energía con pilas. Considera tener equipamiento de repuesto, tal como una silla de ruedas manual, en un lugar cercano y accesible. Si alguien depende de medicamentos diarios, habla con su proveedor médico para obtener medicamentos extra para una emergencia.

## Preparación para Mascotas y Animales de servicio

Si tienes una mascota o un animal de servicio, asegúrate de incluirlos en tu plan. Intenta tener dos semanas de provisiones de alimento, junto a una jaula de mascotas para un transporte más fácil y una foto tuya con tu mascota, en caso de que se separen y debas demostrar que eres el dueño. *Usa la Lista de Preparación al final de la guía.*



Recuerda a los animales que viven en tu hogar.

# Otras personas que pueden necesitar ayuda adicional

Es posible que en tu hogar vivan otras personas que puedan precisar una ayuda o asistencia adicional durante un desastre.

Algunas de estas personas pueden ser:

- Adultos mayores
- Persona sin Inglés nativo
- Mujeres embarazadas o padres con bebés y/o niños pequeños
- Individuos confinados al hogar
- Pacientes post-quirúrgicos
- Personas con discapacidades físicas o emocionales
- Individuos sin transporte propio
- Personas con necesidades dietéticas específicas

Algunas preguntas a formularse al pensar en cómo ayudar a estos miembros de tu familia:

- ¿Han documentado su historial médico y los medicamentos que toman?
- ¿Hay alguien más que pueda ayudar a transportarlos si se encuentran solos en casa cuando comienza el desastre?
- ¿Pueden otros en tu Red de Ayuda ayudarte a ti y a ellos?
- ¿Puedes tú ayudar a otros en tu Red de Ayuda?

## ¡Practica, practica, practica!

Una vez que tu familia ha creado un plan, deberías practicar cada parte de éste. Asegúrate además de que todos sepan dónde se guardan los kits de emergencia y la información. Se recomienda revisar y practicar el plan anualmente.

3

# Arma un kit

Tus kits te ayudarán a salir adelante en los días y semanas después de un desastre. Si es posible, almacena dos semanas de provisiones pero aún las provisiones para unos pocos días pueden ser una gran ayuda. Guarda cada kit en un lugar al que puedas acceder fácilmente en una emergencia, incluso si tu casa se daña.

Los principales elementos a tener en tu kit para desastre son agua, comida, elementos médicos y equipamiento. *Usa la Lista de Elementos para Desastre al final de la guía.*

## Aqua

Idealmente, almacena un galón de agua (3,78 litros aproximadamente) por persona o animal, por día y para 14 días (esto significa 53 litros por persona/animal). Si esto no es realista, almacena tanto como puedas. Usa agua embotellada o pon agua corriente en contenedores plásticos transparentes y trata de guardar el agua en un lugar frío y oscuro. Se recomienda renovar la existencia de agua cada 6 meses. Puedes también usar el agua que ya está en tu casa dentro de las tuberías y el calentador de agua. No obstante, esta debería ser usada solo como último recurso y no como sustituto a almacenar agua para una emergencia.

He aquí una explicación acerca de cómo acceder al agua en tu calentador de agua.

## Acceso a las reservas en el calentador de agua

- Sé extremadamente cuidadoso, Deja enfriar el agua.
- Corta la provisión de agua fría al tanque.
- Abre la válvula de vaciamiento ubicada en la parte inferior.

**Recuerda:** algunos sedimentos en la parte inferior del tanque pueden fluir primero; continúa vaciando el tanque hasta que el agua salga clara.

**No olvides** de limpiar y desinfectar los contenedores de agua y comida antes de usarlos. Lávalos con agua y jabón y luego llénelos con una solución al 10% de lavandina sin perfumar. Despues de 5 minutos, vacíalos de la solución de lavandina y déjalos secar al aire.

El agua que está sucia debe ser primero colada a través de un filtro de café, un paño fino limpio o una toalla de papel, para quitar la materia en suspensión.



## Fuentes de agua potable

En una emergencia, puedes usar el agua que ya se encuentra en el tanque de tu calentador de agua, en las tuberías, y en los cubos de hielo. No uses el agua de la cisterna de tu inodoro.

- Accede a las reservas en el tanque del calentador de agua abriendo el grifo que está en la parte inferior del tanque, colocando una manguera de jardín y colando el agua a través de un filtro de café o un paño limpio.
- Antes de acceder al agua de las cañerías, ubica el dispositivo/válvula de cierre de tu casa, condominio o apartamento y corta el agua.
- Las piscinas, spas, colchones de agua y fuentes de agua semejantes pueden ser usadas solo para propósitos sanitarios. No bebas el agua proveniente de estas fuentes.

La mayor parte de los servicios son solo responsables de reparar sus medidores. No podrán reparar daños a tus cañerías o al cableado eléctrico. Sin embargo, es posible que se precisen reparaciones antes de que los servicios sean re conectados. Sé paciente y espera los permisos necesarios de las compañías de servicio y de los funcionarios de salud.

### Proporción de lavandina para purificar el agua

CANTIDAD DE AGUA	LAVANDINA AGREGADA
1 Cuarto de galón	4 Gotas
1 Galón	16 Gotas
5 Galones	1 Cucharadita de té

Después de agregar lavandina, agitar o mover el contenedor de agua.  
Dejar reposar 30 minutos antes de beber.

## Comida

A la hora de pensar en qué tipo de comida poner en tu kit, los alimentos que no requieren refrigeración y que son de fácil preparación son los mejores. Asegúrate de elegir alimentos que respondan a las necesidades dietéticas y los gustos de tu familia y trata de obtener alimentos nutritivos que tu familia pueda disfrutar. Carnes enlatadas, frutas y vegetales listos para comer son buenos y también lo son los alimentos con alto contenido energético, tales como mantequilla de maní, mermeladas, galletas y barras de granola. Una vez que tengas tus provisiones para desastre listas, almacénalas en un lugar frío y seco. Te recomendamos verificar las fechas de vencimiento cada 6 meses y reemplazar cada elemento según sea necesario. *Usa la Lista de Elementos para Desastre al final de esta guía.*

# Suministros/Equipamiento

Piensa acerca de los elementos esenciales que usas a diario, así como en los elementos que vas a precisar para recuperarte después de un desastre. Por ejemplo, deberías tener un kit de primeros auxilios para tratar lesiones menores y una radio portátil para saber más sobre las condiciones posterior al desastre. También necesitarás los elementos que usas en tu vida cotidiana, tales como medicamentos y productos de higiene femenina. [\*Usa la Lista de Elementos para Desastre al final de la guía para ver elementos adicionales.\*](#)

También deberías tener kits de emergencia en tu lugar de trabajo y en tu auto, así como kits más pequeños en lugares específicos de tu hogar.

## Kit Agarra y Sale

Ten un bolso preparado con tus elementos esenciales en caso de que debas evacuarte en una emergencia repentina.

## Kit de Debajo de la cama

Ten un kit de seguridad personal debajo de tu cama por si el desastre comienza mientras duermes. Un casco para protegerte de los escombros que puedan caer, calzado resistente para proteger tus pies de los vidrios rotos, protector visual, máscaras y tapabocas para el polvo y las partículas de escombros y guantes de trabajo para proteger tus manos de los objetos cortantes.

## Kit de Viaje suburbano

Ten en tu auto o en tu bolso de viaje suburbano un kit de emergencia que incluya agua, comida, una muda extra de ropa, linterna, cargadores de teléfono, elementos de higiene y cables de conexión (si necesarios).

## Kit del Lugar de trabajo

Es posible que tengas que refugiarte en tu lugar de trabajo por varias horas y hasta varios días. Asegúrate de tener allí alimentos, agua, ropa de abrigo y otros elementos esenciales, en especial, si no usas tu automóvil para ir al trabajo.

[\*Usa las listas específicas al final de esta guía para cada uno de estos kits.\*](#)



Arma kits para tu hogar, lugar de trabajo y auto. Guarda kits más pequeños en lugares específicos de tu hogar.

# Preparando tu casa

Asegúrate de que todos en tu familia sepan dónde están las alarmas de humo, los detectores de monóxido de carbono y los extinguidores de incendio, si es que los tienes. Es también útil saber dónde están colocadas las llaves de paso de los servicios y cómo cerrarlas. Si vives en una residencia multifamiliar tal como un apartamento o condominio, conoce cuáles son los procedimientos de seguridad de la administración de la propiedad para cortar los servicios.

Además, coloca un recordatorio para controlar dos veces por año tus extinguidores de incendios, las alarmas de humo y los detectores de monóxido de carbono. Un modo fácil de recordar, es hacerlo cuando cambias la hora de los relojes en el inicio y fin del horario de verano.



## GAS

Averigua dónde se encuentra tu medidor de gas y cómo cerrarla válvula de suministro. **NO CIERRES** la válvula de suministro de gas a menos que huelas u oigas un escape de gas.



## EXTINGUIDORES DE INCENDIO

Coloca un extinguidor de incendio en un lugar bien visible y en cada piso de tu hogar.



## ALARMAS DE HUMO

Asegúrate de instalar alarmas de humo en cada piso de la casa, incluyendo el sótano, y en las habitaciones donde duermen las personas.

Los detectores de monóxido de carbono son vitales porque este gas no tiene sabor ni olor.



# Inventario del Hogar para reclamar un seguro

Una documentación de todas tus pertenencias previa al desastre será necesaria en el momento de presentar un reclamo a la compañía de seguros por pertenencias perdidas o dañadas durante un desastre. El Departamento de Seguros de California tiene una guía disponible para hacer el inventario del hogar en [www.insurance.ca.gov](http://www.insurance.ca.gov)

Puedes también recorrer tu hogar y grabar un video de tus pertenencias. Recuerda abrir los armarios y cajones. Envía una copia del video a alguien o a ti mismo/a de modo de tener una copia de respaldo de tu documentación.



## AGUA

Si las cañerías han sido dañadas, cierra la principal válvula de agua.

Pregunta a las autoridades antes de usar el agua. El agua podría estar contaminada. **NO DESCARGUES** la cisterna de los inodoros hasta saber con certeza que el alcantarillado está intacto.



## ARTEFACTOS ELÉCTRICOS

Si los artefactos están mojados, corta la electricidad en la caja de fusibles principal o en el disyuntor. Luego, desconecta los artefactos y déjalos secar.

Antes de volver a usarlos, haz controlar cada artefacto por un electricista.



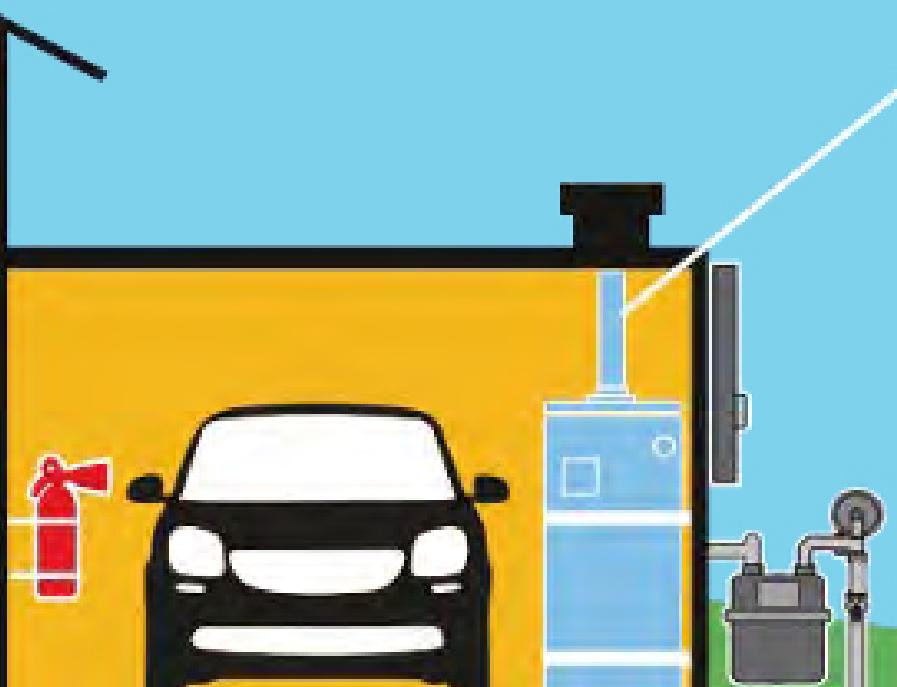
## COMIDA

Desecha toda la comida y otros suministros que sospeches puedan haber sido contaminados o entrado en contacto con el agua de una inundación.

Ten conciencia de que los alimentos y otros suministros pueden haberse desplazado y caído.



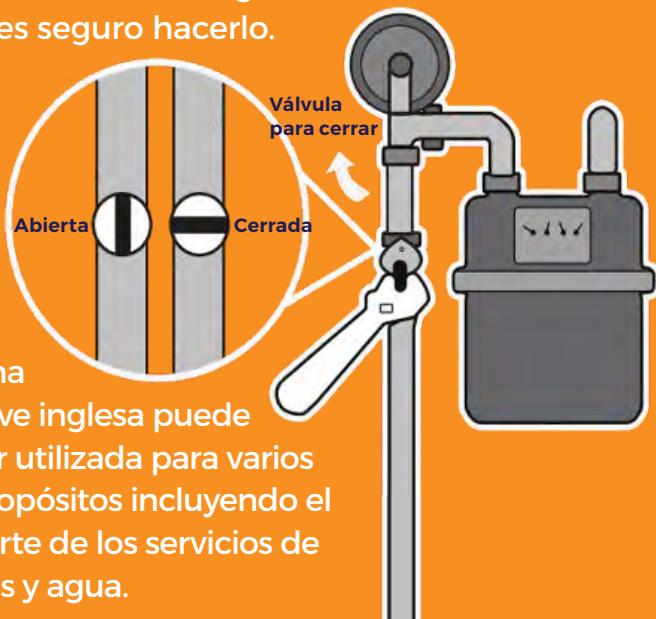
**CONSEJO: UN CALENTADOR DE AGUA ROTO** puede perder monóxido de carbono. Asegúrate siempre de que tus detectores funcionen adecuadamente.



## Cortar el gas

**BUSCA EL MEDIDOR DE GAS:** Averigua dónde está ubicado el medidor de gas y cómo cerrar la válvula de suministro. **NO CIERRES el suministro de gas** a menos que huelas o escuches una pérdida de gas. Si tienes “Gas natural” (una línea desde la calle), la principal válvula para cortar el suministro estará ubicada junto a tu medidor.

**CORTA EL SUMINISTRO DE GAS:** Usa una llave inglesa y dale un cuarto de giro en cada dirección hasta que la barra quede transversal a la cañería. Las válvulas de cierre cubiertas de pintura deberían ser suavemente golpeadas para quebrar el sellado; forzar la válvula podría romperla. Si usas propano (gas en un tanque), corta la válvula principal de suministro de gas, si es seguro hacerlo.



Una llave inglesa puede ser utilizada para varios propósitos incluyendo el corte de los servicios de gas y agua.



**CONSEJO:** Camina con cuidado alrededor de tu propiedad, busca líneas eléctricas caídas, pérdidas de agua o gas, y daño a la(s) estructura(s). **NO ENTRES** en edificios que hayan sido severamente dañados, especialmente si estás solo(a). Espera a que llegue ayuda y usa tu equipo de protección.

## Cortar la electricidad

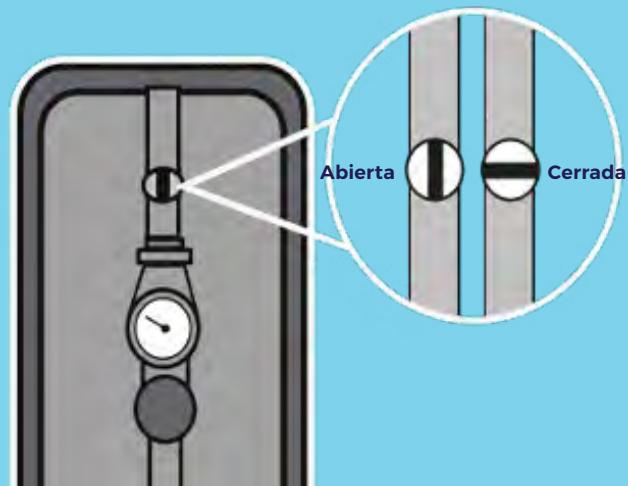
**TABLERO ELECTRICO:** Averigua dónde está tu tablero eléctrico y qué interruptores controlan la electricidad de tu hogar (Ten en cuenta los tableros secundarios en tu garaje o sótano). Recuerda **NO USAR** ningún interruptor eléctrico ante una sospecha de pérdida de gas.

**CORTAR EL SUMINISTRO DE ENERGÍA:** Cerrar PRIMERO los interruptores individuales, luego el disyuntor principal.



## Cortar el agua

La válvula para **CORTAR EL AGUA** se encuentra allí donde la provisión de agua alimenta la casa. Pregunta en tu compañía de agua si hace falta alguna herramienta especial para cerrar la válvula.



Si ocurre un desastre, puedes recibir diferentes notificaciones de emergencia aconsejándote ya sea abandonar o bien quedarte en el lugar dónde estás. Aquí están unos términos claves para comprender.

## Aviso de evacuación o Evacuación voluntaria

**Qué significa:** Prepárate para irte de tu hogar y de la zona. Reúne a tu familia, mascotas, necesidades básicas y papeles importantes. Escucha las instrucciones de los socorristas de emergencia. Si tienes necesidades médicas especiales o movilidad limitada, debes prepararte a evacuar la zona cuando un Aviso de evacuación sea transmitido. Aquellos con caballos u otros animales grandes, deberían evacuar la zona en este momento ya que les va a llevar más tiempo completar la evacuación.

## Orden de evacuación o Evacuación obligatoria

**Qué significa:** Esta es una directiva del Departamento de Policía o del Departamento de Bomberos para que abandones inmediatamente tu hogar o negocio. El incumplimiento de la evacuación puede poner en peligro las vidas de otros y puede costarte lesiones o muerte. Una vez que evacúes la zona ya no podrás regresar hasta que la orden de evacuación sea levantada.

## Centro/Refugio de Evacuación

**Qué significa:** Los Centros de Evacuación o Refugios pueden haber sido instalados por la Ciudad o por agencias asociadas, tales como la Cruz Roja Americana, en el caso de que una zona deba permanecer evacuada por un largo período de tiempo. La ubicación del lugar será anunciada por los funcionarios locales. Los Centros de Evacuación son puntos temporarios donde reunirse y recibir información mientras que los Refugios de Evacuación proveen alojamiento nocturno y comidas.

# Refugiarse en el lugar

Los funcionarios locales pueden emitir una orden de Refugiarse en el lugar, si el peligro requiere que la gente se quede allí donde se encuentra en ese momento. Si una orden de refugiarse allí donde te encuentras, es emitida, estos son los pasos que puedes seguir:

## Refúgiate

- 1** Ve inmediatamente adentro, ya sea a tu hogar o al edificio más cercano.



- 2** Elige una habitación interior con tan pocas ventanas y puertas como sea posible.



- 3** Vehículos: cierra las ventanas y rendijas de ventilación y apaga el aire acondicionado y la calefacción. Si estás conduciendo, continúa haciéndolo a menos que los funcionarios indiquen lo contrario.



## Escucha

- 4** Monitorea KNX 1070 AM o tu canal de televisión local para escuchar las últimas novedades.



- 5** Espera el aviso de que el peligro ha terminado y sigue las instrucciones de las autoridades locales de gestión de emergencias.



- 6** Evita usar tu teléfono para mantener las líneas libres para los socorristas de emergencia.



Si las autoridades te indican no entrar en contacto con el aire exterior, esto es lo que puedes hacer:

- Cierra todas las puertas y ventanas.
- Apaga los calefactores, aire acondicionados, ventiladores de techo y cierra el tiro de la chimenea.
- Cubre tu nariz y boca con un paño húmedo.
- Sella las ventanas con cinta aisladora,

# Los funcionarios usan diferentes medios para compartir información e instrucciones.

Si ocurre un desastre que inmediatamente amenaza tu seguridad, la Ciudad va a activar estos sistemas:

## Sistemas de alerta

Es importante saber cómo la Ciudad de Los Ángeles se comunicará con la comunidad antes, durante y después de una emergencia. Aquí están algunos de los modos en que puedes esperar encontrar información importante acerca de la emergencia.

### **ALERTAS DE EMERGENCIA INALÁMBRICAS (WEA)**

Durante una emergencia, los funcionarios encargados de las alertas y avisos precisan ofrecer rápidamente al público informaciones que puedan salvar vidas. Las Alertas de emergencia inalámbricas (en inglés, WEA), disponibles a través del Sistema integrado de Alerta y Avisos públicos (en inglés, IPAWS), son solo uno de los modos en que los funcionarios de la seguridad pública puedan alertar rápida y eficientemente y prevenir al público acerca de las emergencias graves.

### **NOTIFY LA**

Un Sistema de notificación comunitaria masiva que se usará en las emergencias para contactar a los residentes y negocios de la Ciudad a través de mensajes telefónicos, mensajes de texto y correos electrónicos. [Suscríbete en NotifyLA.org](#)



### **MEDIOS COMERCIALES**

Escucha o mira las estaciones emisoras para información de alerta acerca de emergencias regionales de Los Ángeles y áreas vecinas. La información importante será proporcionada con subtítulos o con un intérprete de lenguaje de señas.

### **RADIO AFICIONADOS**

La Ciudad de Los Ángeles creó el Servicio de Comunicaciones Auxiliar (en inglés, ACS) del Departamento de Bomberos de Los Ángeles(o LAFD)que expande y suplementa las capacidades de comunicaciones de emergencia. ACS está reconocido como un grupo para desastres en el Estado. [Más en LAFDACS.org](#)

### **FREQ. 147.3 + 110.9 (LAFD ACS CH.1)**

### **Sitios Web**

[www.NWS.NOAA.gov](http://www.NWS.NOAA.gov) Inscríbete para información meteorológica continua que es enviada por mensaje de texto o correo electrónico.

[www.LACounty.gov](http://www.LACounty.gov) Últimas noticias del Condado de Los Ángeles después de un desastre donde se dará la lista de refugios y otra información esencial.

 **CONSEJO:**  
Recuerda que la radio de tu auto puede ser el modo más sencillo de escuchar las emisiones de emergencia.

# Información

## Sistemas de alerta



## Emisoras

### AM/FM

**KPCC** 89.3 FM

**KFI** 640 AM

**KCBS** 93.1 FM

**KABC** 790 AM

**KIIS** 102.7 FM

**KNX** 1070 AM

### SATELLITE RADIO

Sirius XM Channels: \_\_\_\_\_

Fox News Ch.: \_\_\_\_\_

CNN News Ch.: \_\_\_\_\_

## Alertas de Smartphone



### PulsePoint

Sigue los despachos del Departamento de Bomberos de Los Ángeles LAFD sobre Incendios de Estructuras, Incendios de malezas, Accidentes de auto y otras actividades de emergencia en tiempo real.



### citizen

Alertas sobre crímenes y seguridad con actualizaciones en tiempo real, incluyendo la información generada por usuarios acerca de incidentes denunciados al 9-1-1.

Los smartphones tienen apps de alerta para notificaciones de emergencias.

Estas app pueden avisarte acerca de terremotos, incendios forestales u otras emergencias peligrosas.

## Inscríbete en NotifyLA

**NotifyLA** es el sistema de notificación masiva de la Ciudad de Los Ángeles usado en el caso de emergencias o situaciones críticas para proveer a través de mensajes telefónicos grabados, mensajes de texto y correos electrónicos información acerca de las acciones necesarias a ser ejecutadas por los residentes, negocios y suscriptores de Los Ángeles, por ejemplo, durante una evacuación. Las alertas están dirigidas según la ubicación geográfica. Esto significa que las alertas solo serán enviadas a los suscriptores del área afectada por la emergencia.

**Inscríbete en:** [www.notifyla.org](http://www.notifyla.org)

Otro modo para mantenerse informado es seguir las redes sociales del EMD incluyendo:

**Facebook:** @ReadyLA

**Instagram:** @ReadyLA

**Twitter:** @ReadyLA

5

# Participa

Al considerar el cómo prepararte para desastres, piensa en las personas de tu barrio y en cómo pueden trabajar todos juntos. Las primeras personas en prestar ayuda durante una emergencia son a menudo tus vecinos, tu amigos, tu familia y tus compañeros de trabajo. Estas personas, que no son socorristas profesionales, son las que típicamente realizan la mayor parte de los rescates en los desastres graves. Existen algunos excelentes programas que pueden ayudarte a estar mejor preparado.

## Prepara tu barrio en Los Ángeles (RYLAN)

La Ciudad de Los Ángeles ha preparado un programa sencillo y gratuito de concientización y entrenamiento llamado Prepara tu barrio en Los Ángeles (en inglés, RYLAN). Este programa ayudará a tu familia y a tu barrio a prepararse para desastres. Tú y tus vecinos tendrán la oportunidad de crear juntos un plan en el que se identifiquen los pasos a seguir inmediatamente después de un desastre para ayudarte a ti y a tu familia a mantenerse a salvo. El programa provee las herramientas para prepararse y organizar tu barrio de modo de responder todos juntos durante las primeras horas de un desastre, para reducir lesiones, proteger las propiedades y el medio ambiente y, más importante aún, para salvar vidas. El taller RYLAN se puede llevar a cabo en línea o en forma presencial. Si tienes preguntas o quieres saber más, contáctate con el EMD.



Prepárate con tus vecinos durante un Taller Prepara tu barrio de Los Ángeles.



## Planifica

### La hora dorada

Los primeros 60 minutos después de un desastre han demostrado ser los más cruciales para salvar vidas, reducir la gravedad de las lesiones y disminuir los daños a la propiedad.

### ¿Cuán grande debería ser mi barrio?

- La experiencia muestra que el tamaño ideal del barrio es aquel que contenga el número de hogares que tengas la capacidad de controlar durante la “Hora Dorada”.
- Trabajarás con el EMD para identificar los límites de tu barrio.
- Considera invitar al administrador de tu propiedad si vives en una residencia multifamiliar.



Haz el plan para tu barrio.



## Conéctate

### Contáctanos

[RYLAN@LACITY.ORG](mailto:RYLAN@LACITY.ORG), (213) 484-4800

- El EMD puede ayudarte a fijar una fecha para el encuentro y a desarrollar tu encuentro.
- Trabajarás con el EMD para identificar los límites del barrio de modo que el personal del EMD pueda preparar todos los materiales necesarios para tu encuentro.
- El EMD proveerá materiales gratuitos tales como los siguientes:
  - Invitaciones para el encuentro
  - Planes de respuesta para el barrio
  - Tarjetas OK/Help
  - Mapas y planos de tu barrio, planos de viviendas, o planillas para información de contacto

### Invita a tus vecinos

#### CLAVES PARA EL ÉXITO:

- Invita a tus vecinos. Las opciones pueden incluir la invitación RYLAN descargable y los grupos en las redes sociales. Una invitación personal hace toda la diferencia, animando a tus vecinos a asistir al encuentro.
- Pide a uno o dos vecinos que te ayuden con las invitaciones y la asistencia.



## Reúnete

### Sé el anfitrión de un encuentro RYLAN

Existen diferentes formatos para ser el anfitrión de un encuentro. El taller RYLAN Hazlo-Tú-Mismo ofrece una gran oportunidad para que tú y tus vecinos transiten por un tutorial acerca de cómo pueden ayudarse los unos a los otros inmediatamente después de un desastre. Esto se realiza a través de plataformas virtuales de comunicación tales como Skype, Zoom, Google Meet, etc. También está disponible la opción de solicitar un miembro del personal de nuestro departamento para conducir y actuar como facilitador del taller RYLAN. Llamamos a este formato RYLAN Virtual conducido por personal del EMD. Si prefieres solicitar un taller presencial, por favor, contáctate con el EMD.

#### TÚ Y TUS VECINOS:

- Crearán un Plan de Respuesta del Barrio.
- Completarán un inventario de Conocimientos y Equipamiento.
- Completarán una Lista de Contactos del barrio, incluyendo a los vecinos con discapacidades, a los adultos mayores y a los hogares con mascotas.
- Planificarán un recorrido de inspección a través del barrio.

#### AL FINAL DEL ENCUENTRO, TÚ Y TUS VECINOS ESTARÁ MÁS PREPARADOS CON:

- Un plan de respuesta del barrio
- Un mapa del barrio, planos de viviendas, plano de planta y una planilla con información de contactos
- Una tarjeta OK/Help



## Prepárate

### Organiza un simulacro RYLAN

- Una vez que hayas completado el plan RYLAN, programa un simulacro para practicar con tus vecinos.
- Al practicar tu plan RYLAN, conocerás mejor a tus vecinos, te familiarizarás con el plan y harás los ajustes y actualizaciones que sean necesarios.
- Amplía el Mapa del Barrio señalando las ubicaciones exactas de todos los medidores de gas natural.
- Debate las respuestas del barrio ante diferentes situaciones e hipótesis de desastre.



Prepararse juntos.

# Equipo comunitario de respuesta a emergencias (CERT)

En tanto RYLAN te ayuda a ti y a tus vecinos a crear un plan del barrio de respuesta a una emergencia, CERT te ayuda a adquirir capacidades y estrategias básicas de supervivencia . Los programas RYLAN y CERT están diseñados para ser complementarios entre sí.



RYLAN y CERT ayudan a los residentes de Los Ángeles a través de programas complementarios.

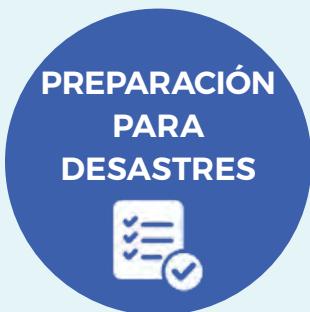
## ¿Qué es el CERT?

El Programa del Equipo comunitario de respuesta a emergencias (en inglés, CERT) entrena a los residentes para estar preparados ante los desastres y los peligros que puedan impactar su zona.

El Departamento de Bomberos de Los Ángeles es el administrador autorizado del Programa CERT en la Ciudad de Los Ángeles.



## ¿Qué aprenderé?



## ¿Cuáles son los requerimientos?

- Comprometerse 1 día por semana por 2 horas 50 minutos, por un total de 17 horas 30 minutos.
- Este entrenamiento gratuito se ofrece durante las mañanas, tardes o noches.
- Todas las clases tienen como instructores a los bomberos del LAFD.
- Certificación al terminar.
- Tener 18 años o más.

Para más información sobre el entrenamiento CERT y clases cerca de tu casa, por favor, visita [www.CERT-LA.com](http://www.CERT-LA.com) o envía un correo electrónico a [LAFDCERT@lacity.org](mailto:LAFDCERT@lacity.org) (213) 202-3136.

# Qué hacer durante un desastre

Vivir en Los Ángeles implica ser vulnerable a muchos diferentes tipos de desastres. Cada uno de ellos requiere preparaciones y respuestas específicas de ti y tu familia para minimizar los daños y salvar vidas. Las páginas siguientes te explican las medidas específicas que debes tomar para mantenerte y mantener a tus seres queridos a salvo.

## Terremoto

En Los Ángeles sabemos que el “Big One” va a suceder. Es importante saber qué hacer durante un terremoto y cómo mantener a salvo a tus seres queridos.

### Si estás afuera:

- Desplázate hacia una superficie libre, lejos de edificios, cables de tendido eléctrico y vehículos.

### Si estás en la playa

- Desplázate inmediatamente hacia un terreno alto y sigue las señales de evacuación por tsunamis.

### Si estás conduciendo:

- Aparca en una superficie libre y detente.
- Evita los puentes, los pasos elevados, y los cables de tendido eléctrico.
- Permanece en el automóvil hasta que los temblores cesen.

### Si estás en la cama:

- Ponte boca abajo y cubre tu cabeza y cuello con una almohada.

### Si estás en una silla de ruedas:

- Traba tus ruedas, inclínate hacia adelante y cubre tu cabeza.

## Si estás adentro: AGÁCHATE, CÚBRETE y SUJÉTATE.

- Échate al suelo y ponte a cubierto bajo un escritorio, mesa, u otro mueble resistente.
- Si no hay una mesa o un escritorio cerca, siéntate en el suelo contra una pared interior, lejos de las ventanas y de los muebles altos que puedan caerse.
- Protege tu cabeza y cuello con tus brazos.
- Quédate adentro hasta que los temblores cesen.

**Un gran terremoto puede tener temblores anticipatorios y réplicas** (pequeños o medianos terremotos pueden ocurrir antes o después de estas). Una vez que el suelo deje de temblar, no salgas afuera. Permanece lejos de los edificios antiguos, de cualquier edificio que parezca dañado, o de cualquier otra cosa que pudiese caer sobre ti durante una réplica.



Agáchate, cúbrete y sujétate, si estás adentro durante un terremoto.

## Antes del terremoto

- 1 ASEGURA TU LUGAR** identificando los riesgos y fijándote que los elementos móviles estén bien fijos.
- 2 PLANIFICA ESTAR A SALVO** creando un plan para desastres y decidiendo cómo vas a comunicarte en una emergencia.
- 3 ORGANIZA LAS PROVISIONES PARA UN DESASTRE** en lugares convenientes.
- 4 MINIMIZA EL SUFRIMIENTO FINANCIERO** organizando los documentos importantes, reforzando tu propiedad y considerando hacer un seguro.



## Durante el terremoto

- 1 AGÁCHATE, CÚBRETE Y SUJÉTATE** mientras la tierra tiembla.  
Mira las imágenes más abajo.
- 2 MEJORA LA SEGURIDAD** después de los terremotos evacuándose si es necesario, ayudando a los heridos y previniendo mayores lesiones y daños.



**CONSEJO:** Aprende cuáles son los 7 pasos para estar a salvo durante un terremoto. Visita [www.shakeout.org](http://www.shakeout.org) para más información.

## ¡Protégete durante los terremotos!

### Si es posible



**¡AGÁCHATE! ¡CÚBRETE! ¡SUJÉTATE!**

### Usando silla de ruedas



**¡TRABA TUS RUEDAS! ¡CÚBRETE! ¡SUJÉTATE!**

Para más información: [www.earthquakecountry.org](http://www.earthquakecountry.org)

# Después del terremoto

- 1** **CONTROLA CADA ÁREA:** Si ya es seguro, controla si hay pérdidas de gas o agua o cableado eléctrico o alcantarillas rotas. Si hay daños, corta el servicio en su fuente e inmediatamente informa cualquier pérdida de gas a tu compañía proveedora.
- 2** **APÁRTATE:** Mantente alejado de los cables de electricidad caídos y avisa a otros que se aparten. **EVITA EL GAS**, no trates de volver a prender el piloto del gas a menos que tu línea de provisión de gas haya sido cuidadosamente revisada. Llama a la Compañía de gas para que te asista.
- 3** **SEGURIDAD PÚBLICA:** Cooperaplenamente con los funcionarios de la seguridad pública y sigue sus instrucciones; ellos están entrenados para mantener a todos a salvo. **EVITA CONDUCIR**, no uses tu vehículo a menos que haya una emergencia.
- 4** **RÉPLICAS:** Prepárate para las réplicas. Mantente tranquilo y ayuda a los demás. **NOTIFICA A TUS CONTACTOS** si debes ser evacuado, deja un mensaje en tu hogar avisando a los miembros de tu familia y otros, dónde pueden encontrarte.

## Creando condiciones seguras después del terremoto

Después de un terremoto importante, el Departamento de Edificios y Seguridad (LADBS) evaluará los edificios dañados (vivienda, apartamentos o edificios comerciales) para determinar si los edificios son seguros y pueden ser ocupados. LADBS va a colocar entonces uno de los siguientes carteles en los edificios dañados:

### SEÑALES DE EVALUACIÓN DE EDIFICIOS

<b>INSEGUNTO</b> No entrar ni ocupar	<b>USO RESTRINGIDO</b> Entrada u ocupación restringida según especificaciones	<b>INSPECCIONADA</b> Sin aparentes riesgos estructurales, puede tener daños menores
---	--	--

# Incendio

Existen dos clases de incendios—los incendios de estructuras y los incendios forestales—y Los Ángeles es vulnerable a ambos.

## He aquí cómo puedes prevenir un incendio hogareño:

- Asegúrate de que en tu hogar haya un detector de humo en buenas condiciones en cada habitación donde se duerme. Si tu casa tiene varios pisos, fíjate que haya un detector en cada nivel. Cambia las baterías de los detectores de humo cada seis meses.
- Asegúrate de tener al menos un extinguidor de incendio (si vives en un apartamento, es posible que esto no sea permitido, así que consulta con el administrador de tu propiedad.)
- Practica tus vías de escape de incendio con todos los miembros de tu familia, incluyendo a los niños. Planifica dos modos de salir de cada habitación y asegúrate de que todos sepan cómo destrabar cerrojos y abrir todas las puertas.
- Si tienes que planificar un escape desde la ventana de un primer piso a la planta baja, asegúrate de tener un modo seguro de llegar al suelo. Piensa en cómo los niños pequeños, los adultos mayores y cualquiera con una discapacidad podrá escapar por esta vía.

Usa el extinguidor de incendio sólo para combatir PEQUEÑOS incendios. Es mejor practicar cómo usar uno antes de que un incendio real comience, de modo que estés familiarizado con su funcionamiento. Recuerda el acrónimo **TAAB: Tira, Apunta, Aprieta, Barre** (en inglés, **PASS: Pull, Aim, Squeeze, Sweep**).

Las numerosas comunidades en las colinas dentro de Los Ángeles están continuamente bajo la amenaza de devastadores incendios forestales. Como este riesgo está en aumento, es importante que te protejas a ti y a tu familia planificando, preparando y estando alerta.



T  
**IRA DEL CERROJO**



A  
**PUNTA A LA BASE DE LAS LLAMAS**

## Durante un incendio forestal

- Prepárate y está listo para irte ANTES de que las autoridades emitan una orden de evacuación.
- Escucha a las estaciones locales de radio y televisión para tener información actualizada.
- Escucha y permanece atento a los informes acerca de la mala calidad del aire debido al humo.
- Cierra puertas y ventanas para mantener el aire del interior de tu hogar limpio.
- Evita contaminar el aire en el interior. No enciendas velas ni fuego en la chimenea y tampoco uses las estufas de gas. Evita pasar la aspiradora si en tu casa han entrado cenizas.

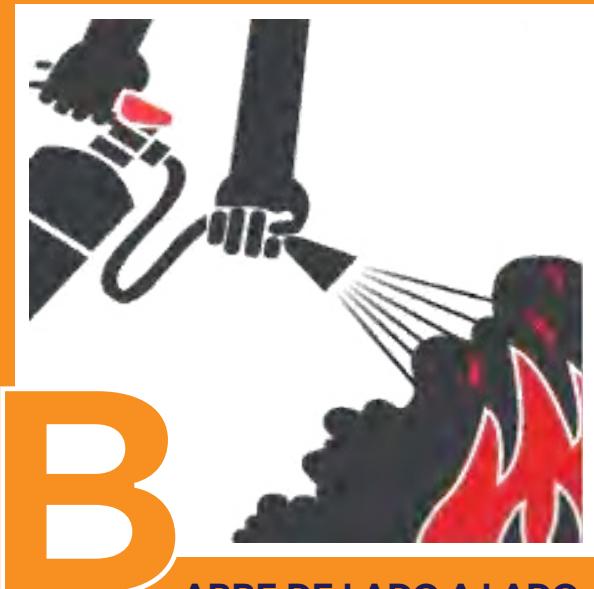
## Después de un incendio forestal

- Informa a tu familia y amigos que estás a salvo.
- No entres en tu hogar hasta que los funcionarios te digan que es seguro hacerlo. Es posible que necesites permanecer fuera de tu hogar durante varios días.
- Evita las líneas del tendido eléctrico, los postes y los cables dañados o caídos.
- Una vez que regreses a tu hogar, evita el contacto con la ceniza y otros desechos sin usar un equipo de protección personal adecuado. Podría ser perjudicial para tu salud.

Para saber más, visita el sitio web Departamento de Bomberos de Los Ángeles,  
[www.lafd.org/ready-set-go](http://www.lafd.org/ready-set-go)



PRIETA LA PALANCA



ARRE DE LADO A LADO

# Tirador activo

Un tirador activo es un individuo que está tratando de matar y herir a la gente. En la mayoría de los casos, no hay un patrón o método en la selección de sus víctimas. Si un tirador activo se encuentra en la cercanía de tu hogar o de tu trabajo, determina rápidamente el modo más razonable de proteger tu propia vida.

Lo que sigue es una descripción de los principios de supervivencia Corre, Ocúltate, Lucha:

## Corre/Escapa

- Ten pensada una vía de escape y un plan
- Deja tus pertenencias donde están
- Corre independientemente de si otros te siguen o no
- Ayuda a otros a escapar, si es posible
- No intentes mover a personas heridas
- Impide que otros entren en una zona donde pueda estar el tirador activo
- Cuando estés a salvo, llama al 9-1-1

## Ocúltate

- Ocúltate en una zona fuera de la visión del tirador activo
- Cierra la puerta o bloquea la puerta de tu escondite con mesas, sillas o cualquier otra cosa que sirva
- Silencia tu teléfono celular de modo de no ser detectado por el tirador activo

## Pelea

- Lucha como último recurso y sólo cuando tu vida corra inminente peligro
- Intenta incapacitar al tirador
- Comprométete con tus acciones. Tu vida depende de ello

¿Cómo deberías reaccionar cuando lleguen las fuerzas policiales?

- Permanece tranquilo y sigue las instrucciones
- Suelta cualquier objeto que tengas en las manos (por ejemplo, bolsos, chaquetas)
- Levanta las manos y separa los dedos
- Mantiene tus manos a la vista en todo momento

- Evita los movimientos bruscos hacia los policías, tal como agarrarte a ellos para sentirte a salvo
- Evita señalar, chillar o gritar
- No te detengas para pedir ayuda a los policías o hacerles preguntas durante una evacuación de la zona

## Información para suministrar al personal policial u operador de 9-1-1

- Lugar donde se encuentra el tirador activo
- Cuántos tiradores hay
- Descripción física de los tiradores
- Cantidad y tipo de arma en posesión de los tiradores
- Cantidad de víctimas potenciales en el lugar

Para más información acerca de Corre, Ocúltate y Lucha, visita: [www.lapdonline.org/rhf](http://www.lapdonline.org/rhf)



Cierra las puertas y bloquea la entrada con mesas, sillas o lo que esté disponible.

# Tsunami

Un tsunami es una enorme ola o varias, usualmente generadas por un terremoto. Todas las zonas bajas de la costa, incluyendo las playas del Puerto de Los Ángeles, Venice y Los Ángeles Oeste pueden ser golpeadas por un tsunami.

## ¿Cómo puedo protegerme de un tsunami?

- **Consulta el Mapa de Evacuación de Tsunamis incluido** aquí para comprobar si vives, trabajas o vas a la escuela en la Zona de Evacuación de Tsunamis.
- **Planifica una ruta de evacuación** desde tu casa, escuela, lugar de trabajo o cualquier otro lugar que frecuentes que pueda estar amenazado por un tsunami.
- • **Conoce cuáles son las señales naturales** de un tsunami:
  - Un terremoto
  - Agua del mar retrocediendo o avanzando mar adentro
  - Agua avanzando tierra adentro
  - Un fuerte rugido proveniente del océano
- • **Mantén alerta e informado.** Si vives o trabajas en la Zona de Evacuación de Tsunamis, la Ciudad te insta firmemente a comprar una radio meteorológica de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (en inglés, NOAA) con un dispositivo de alerta y con Mensajes Codificados para Zonas Específicas (en inglés, SAME) para mantenerte informado acerca de las Observaciones y Avisos de Tsunami.

## ¿Cuándo debería evacuarme?

Si ocurre un tsunami, la NOAA emitirá Observaciones y Avisos. Las estaciones de radio y televisión van a tener las instrucciones oficiales de evacuación de la costa a través del Sistema de Alerta de Emergencias. Es posible que un Tsunami Local, no de suficiente tiempo para emitir un aviso. Por lo tanto, se requiere actuar velozmente.

- Cuando se emita un aviso de tsunami, o sientas un fuerte temblor mientras estás en la playa o cerca de la playa o puerto, desplázate fuera las zonas bajas costeras.
- Evacúate inmediatamente si ya estás dentro de la Zona de Evacuación de Tsunamis marcada en color rosa en el Mapa de Evacuación de Tsunamis. Sigue las rutas e instrucciones de evacuación hacia una zona más segura.
- Si hay tiempo suficiente, los funcionarios de la Ciudad de Los Ángeles pueden ordenar una evacuación. Si una orden de evacuación es emitida, y hay tiempo, las fuerzas policiales notificarán al público para que evacúe la Zona de Evacuación de Tsunami. Sin embargo, es mejor evacuar la zona inmediatamente después de que el Aviso de Tsunami es emitido, ya que puede haber una congestión de tráfico.

## ¿Dónde debería evacuarme?

- **Sigue las instrucciones de evacuación.** Mientras evacúas la zona, escucha la radio de tu auto o consulta a Twitter ([twitter.com/readyla](https://twitter.com/readyla)) para información adicional y últimas novedades. No llames al 9-1-1. No olvides de llevar contigo tu kit Agarra y Sale.
- **Desplázate tierra adentro.** Desplázate alejándote de la Zona de Evacuación de Tsunamis tan rápido como te sea posible. Las rutas de evacuación se muestran en color rojo en el Mapa de Evacuación de Tsunamis
- **No vuelvas a tu hogar hasta que las autoridades te digan que es seguro hacerlo.**

Para mapas más detallados e información acerca de los riesgos de tsunami, por favor visita: [www.myhazards.caloes.ca.gov](http://www.myhazards.caloes.ca.gov)



Sigue las instrucciones de evacuación y desplázate hacia un terreno más alto o tierra adentro.

# Piensa acerca de la preparación en otros lugares del barrio, tales como escuela y lugares de adoración/oración.

Para más información contáctate con: [EOCBOC@LACITY.ORG](mailto:EOCBOC@LACITY.ORG)

## Seguridad en las escuelas

### Antes de la escuela

Si las escuelas no pueden abrir debido a razones de inseguridad, el personal de la escuela puede declarar el cierre de la misma.



El distrito escolar notificará a los medios anunciando los cierres necesarios. Pueden recibirse también llamadas, correos electrónicos o mensajes automatizados.



### Durante las horas de clase

Los estudiantes serán entregados a los adultos que figuran en su tarjeta de emergencia. Mantén esta información de contacto regularmente actualizada.

Si el desastre ocurre durante el horario escolar, los estudiantes serán provistos de refugio y cuidados en la escuela. La hora en que los padres puedan recogerlos puede ser demorada.



El personal del colegio recibirá notificaciones si las condiciones de las calles y carreteras impiden o demoran un acceso seguro a y desde la escuela.



### Evacuaciones de emergencia en las escuelas

Los estudiantes pueden ser trasladados en el caso de inundaciones o incendios forestales. Si las instalaciones resultasen destruidas, el sitio será evacuado.



Es posible que el lugar deba ser evacuado. Los estudiantes pueden ser trasladados a pie a una zona segura en otro lugar, ya que no todas las escuelas tienen autobuses.



**CONSEJO:** Mantén con la escuela tu información de contacto actualizada. Conoce cuáles son los planes de emergencia de la escuela y cuáles son los eventuales sitios de traslado.

## Lugar de adoración/oración

Asegúrate de que tu lugar de adoración/oración esté preparado para un desastre importante.

Prepárate para ayudar a otros miembros de la comunidad ya que las instalaciones pueden ser usadas como refugio.



Planea evacuaciones del edificio con claras salidas.



Prepárate para ayudar a tu congregación después de un desastre.



Entrena al personal en la preparación y respuesta para desastres.



Prepárate para un desastre con suministros de emergencia.



Identifica amenazas adicionales, tales como delitos de odio, terrorismo e incendios intencionales.



Considera la preparación en todos los lugares del barrio, incluyendo las escuelas.

# Salud mental y Estrés después de una emergencia

## 1. ¿Cuáles son las reacciones más comunes que tienen las personas después de una emergencia?

Cuando se produce una emergencia, es muy común que las personas se preocupen por su seguridad y la seguridad de sus hogares/propiedades, mascotas y aquellos próximos a ellos. Nuestras reacciones a una emergencia pueden afectar el modo en que sentimos, pensamos y actuamos, por ejemplo:

PENSAR	SENTIR	ACTUAR
<ul style="list-style-type: none"><li>• Confusión</li><li>• Pesadillas</li><li>• Desorientación</li><li>• Nivel alto o bajo de alerta</li><li>• Dificultad de concentración</li><li>• No poder seguir instrucciones simples</li><li>• Problemas de memoria</li><li>• Deficiente solución de problemas</li><li>• No poder identificar personas u objetos familiares</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor en el pecho, dificultad para respirar o frecuencia cardíaca rápida (consultar con el médico)</li><li>• Fatiga</li><li>• Naúsea/vomitos</li><li>• Mareos</li><li>• Sudor</li><li>• Dolores de cabeza</li><li>• Problemas de visión</li><li>• Dolores y molestias</li><li>• Escalofríos</li><li>• Piel húmeda</li><li>• Ansiedad</li><li>• Dificultades auditivas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Culpa</li><li>• Aflicción</li><li>• Negación</li><li>• Pánico severo (raro)</li><li>• Miedo</li><li>• Preocupación</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Depresión</li><li>• Sentimiento de fracaso</li><li>• Sentirse abrumado/a</li><li>• Culpar a otros o a sí mismo/a</li><li>• Desesperanza</li><li>• Frustración</li><li>• Aislamiento</li></ul>

## 2. ¿Qué puedes hacer por ti mismo/a?

- Comprende que es normal sentir preocupación y estrés después de una emergencia.
- Reconoce que no tenías control sobre esta situación. Recuérdate los modos en los que ahora puedes tener control sobre tu situación y bajar tus niveles de ansiedad. Por ejemplo: "Estoy tomando medicación y aprendiendo más acerca de qué se debe hacer."

- Recurre a tu familia, amigos y sostén espiritual, y habla con ellos acerca de tus experiencias y sentimientos.
- Regresa a las rutinas de tu vida tan pronto como sea posible.

### 3. ¿Qué puedes hacer por tus hijos?

CONSEJOS	EJEMPLOS
<b>Ayuda a tus hijos a sentirse a salvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantente en contacto con ellos.</li> <li>• Déjalos hablar acerca de sus miedos y preocupaciones.</li> <li>• Apégate a las rutinas familiares que los ayuden a sentirse cómodos y a salvo.</li> <li>• Ofréceles la seguridad de que los padres, maestros, médicos y los funcionarios oficiales están esforzándose al máximo para mantenerlos sanos y a salvo.</li> </ul>
<b>Limita el tiempo en que los niños miran las noticias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible que los niños se sientan asustados, agobiados o traumatizados por la información de las noticias.</li> <li>• Supervisa lo que miran en la televisión. Ten una discusión en familia antes y después la emisión para permitir que expresen sus miedos y preocupaciones.</li> </ul>
<b>Infórmate bienacerca de loshechos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tus niños tendrán menos miedo si ven que tú no lo tienes y si pasas tiempo con ellos respondiendo a todas sus preguntas.</li> </ul>

Si tú o los miembros de tu familia tienen dificultad para hacer frente al momento, solicita ayuda. En el trabajo, puedes obtener ayuda en el departamento de recursos humanos o en el Programa de asistencia al empleado de tu compañía. Llama a un consejero o a un profesional de la salud mental en el **Departamento de Salud Mental, al 1-800-854-7771**. También puedes contactarte con la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (en inglés, SAMHSA **Línea de ayuda a Sufrimiento por desastre ( en inglés, Disaster Distress Helpline) en el: 1-800-985-5990 o enviando un mensaje de texto TalkWithUs al 66746.**



7

# Listas de control

## Plan de comunicación

Registra la información de contacto importante de los miembros de tu hogar y de los contactos por fuera del Estado:

Nombre	Teléfono	Correo electrónico	Redes sociales

## Información de contacto de emergencia fuera de la zona

Contacto Primario	Contacto secundario
Nombre:	Nombre:
Dirección:	Dirección:
Teléfono laboral:	Teléfono laboral:
Teléfono casa:	Teléfono casa:
Celular:	Celular:
Correo electrónico:	Correo electrónico:
Redes sociales:	Redes sociales:

# Información de contacto de emergencias

Contactos	Nombre	Número de teléfono	Dirección	Correo electrónico	Redes sociales
Contacto de emergencia personal local					
Hospital más cercano					
Trabajo					
Escuela/ Guardería					
Casa					
Médico(s) de la familia					
Titular de póliza de seguro					
Contacto e información de emergencia del empleador					
Contacto e información de emergencia de la escuela					
Organización religiosa o espiritual					
Servicio de gas					
Servicio de agua					
Servicio de electricidad					
Veterinario					

# Lista de documentos importantes

Guarda copias de todos tus documentos importantes en un lugar seguro y llévalas contigo durante una evacuación.

- Certificados de nacimiento o muerte, certificados de matrimonio, pasaportes y documentos de inmigración** 
- Fotos recientes de la familia** 
- Pólizas de seguro**
- Registros de propiedad, tales como pruebas de domicilio, escrituras o contratos de alquiler** 
- Información médica**, tal como documentación médica, información sobre recetas, contactos médicos y seguro de salud
- Documentación financiera**, tal como últimas declaraciones de impuestos, recibos de pagos de sueldos
- Haz copias de estos documentos y guárdalos en un lugar a prueba de fuego y agua**

Guarda los documentos electrónicamente sacándoles fotos y guardándolos en un pen-drive o, simplemente, envíalos a tu propia casilla de correo electrónico y a un amigo de confianza que viva fuera de la región.

# Kit de Elementos para un Desastre

- Kit de primeros auxilios y cómo usar los elementos que lo componen** 
- Dinero** en efectivo en billetes de baja denominación y monedas
- Medicamentos y otras informaciones relativas a la salud**, saber cuáles son las dosis y tener recetas de emergencia a mano.  
Fecha de vencimiento: \_\_\_\_\_
- Cualquier aparato medico que tu familia pueda precisar**
- Ropa extra**, incluyendo prendas para tiempo inclemente
- Calzado resistente**, cómodo y duradero
- Linterna** con pilas extra
- Radio a pilas** con pilas extra o alimentada por energía solar
- Herramientas**, llave inglesa o martillo para cerrar llaves de paso
- Agua**, 1 galón (3,78 litros) por día por persona, incluyendo a niños y mascotas
- Comida no perecedera o enlatada** 
- Abridor de latas manual** 
- Artículos de tocador**, productos femeninos, desodorante, cepillo de dientes, dentífrico, jabón
- Equipos sanitarios de protección personal**, tales como máscaras, tapabocas, guantes y toallitas desinfectantes.
- Elementos de confort personal**, tales como juegos y libros
- Cargadoreselectrónicos** 

*Nota: El agua es para beber, limpieza e higienización.sanitation.*

# Kit Agarra y sale

Ten un bolso listo con los elementos esenciales en caso de que tengas que ser evacuado rápidamente durante una emergencia repentina.

- Documentos de familia importantes**, por ejemplo, certificados de nacimiento y matrimonio, licencia de conducir, tarjetas de la seguridad social, lista de contactos de emergencia e información médica



- Artículos de tocador personales tamaño viaje**



- Par extra de anteojos o lentes de contacto**



- Silbato para pedir ayuda**



- Desinfectante de manos/jabón**



- Agua o método de purificación del agua**

- Alimentos energéticos ricos en proteínas y calorías**



- Muda de ropa extra**

- Elementos de desinfección e higiene**



- Manta**

- Pequeños juegos de entretenimiento y libros**



- Fotos familiares de cada miembro de la familia y de las mascotas**

- Cortaplumas o cuchillo pequeño**



- Mapas**



# Kit de Viaje suburbano

Ten un kit de emergencia mientras viaja.

- Dinero en denominaciones pequeñas**
- Documentos importantes y contactos de emergencia**
- Medicamentos recetados**
- Kit de primeros auxilios**
- Agua**
- Alimentos no perecederos con alto poder energético**
- Linterna con pilas extra y/o barras luminosas**



- Radio a pilas o a manivela**
- Cargador de celular/módulo de batería externa**
- Desinfectante de manos**
- Cepillo de dientes, dentífrico, hilo dental**



- Papel higiénico/ toallitas de bebé**
- Filtro de agua**



- Silbato para pedir ayuda**
- Toalla**



- Abrigo/ manta/ caliente-manas**
- Poncho de lluvia**



- Calzado cómodo para caminar**
- Tapabocas, máscaras para la cara**



- Mapas locales**
- Cortaplumas o cuchillo pequeño**



- Módulo de batería externo**
- Cargador de teléfono para automóvil**



- Extinguidor de incendio**
- Cinta aislante (Duct tape)**



- Chaleco reflectante**
- Cables de batería**

# Kit de Debajo de la cama

Ten un kit de seguridad personal debajo de tu cama en caso de que el desastre ocurra mientras duermes.

- Casco protector/casco de bicicleta
- Calzado resistente
- Guantes de trabajo
- Tapaboca/Máscara para la cara
- Palanca
- Silbato
- Linterna
- Protección ocular



# Kit del Lugar de Trabajo

Ten un kit en tu trabajo en caso de que tengas que refugiarte allí por varias horas o algunos días.

- Casco protector/casco de bicicleta
- Calzado resistente
- Muda de ropa extra
- Elementos de higiene
- Medicamentos
- Linterna
- Alimentos de alto contenido energético y calórico
- Guantes de trabajo
- Silbato
- Manta Mylar
- Kit de Primeros auxilios
- Copia en papel del plan de emergencia de tu lugar de trabajo



# Preparativos para Mascotas

Trata de tener una provisión de comida y agua para 14 días. Guarda los elementos en un lugar accesible y colócalos en contenedores resistentes que puedan ser acarreados con facilidad.

- Mantas/toallas** 
- Correa/arnés** 
- Caja de deshechos, bolsas plásticas y pala para recoger** 
- Jaula de mascotas para más fácil transporte** 
- Etiquetas/chapas de identificación y números de microchip** 
- Una foto tuyas con tu mascota para establecer que te pertenece en caso de que se separen** 
- Elementos familiares, juguetes, cama, premios** 
- Historial médico** 
- Copias del registro de la mascota y/o papeles de la adopción** 



Recuerda las provisiones, las fotos y los registros de tus mascotas.

# Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Este documento fue preparado a través de una beca del FEMA'S GrantProgramDirectorate, US Department of Homeland Security. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento son los de sus autores y no representan necesariamente posiciones o políticas oficiales del FEMA'S GrantProgramDirectorate o del US Department of Homeland Security.



Si tienes preguntas, contáctate con el EMD

**ReadyLA.org**



(213) 484-4800



RYLAN@lacity.org



@ReadyLA