

Contacto de emergencia fuera de la ciudad

Punto de contacto para actuar como mensajero para los familiares que pudieran estar separados o no pueden comunicarse directamente

Nombre: _____
Número del hogar: _____
Número del celular: _____
Correo electrónico: _____



Contacto local de emergencia

Punto de contacto para ayudar a un familiar en caso de emergencia

Nombre: _____
Número del hogar: _____
Número del celular: _____
Correo electrónico: _____

Información del trabajo para _____

(nombre)

Compañía: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Correo electrónico: _____
Nombre del supervisor: _____
Teléfono del supervisor: _____

Información de la escuela para _____

(nombre)

Nombre de la escuela: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Profesor principal: _____
Director: _____
Lugar de la evacuación: _____

Información médica para _____

(nombre)

Doctor: _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Seguro y número de la póliza: _____
Alergias/condiciones conocidas: _____
(Adjuntar una copia de los medicamentos recetados y/o de las órdenes de los médicos).

Información de la mascota para _____

(nombre)

Raza: _____
Rasgos de identificación: _____
Médico veterinario: _____
Teléfono: _____
Número del microchip: _____
Número del cuidador de mascotas: _____

EQUIPO O KIT DE EMERGENCIA

Esté preparado con las necesidades básicas de supervivencia para un mínimo 3 días y en caso óptimo para 2 semanas (no se olvide de sus mascotas).

Necesidades básicas

- Agua potable (1 galón por persona y por día)
- Alimentos no perecederos como artículos enlatados y secos
- Métodos de calefacción y de cocción alternativos y seguros
- Un abrelatas manual, platos y utensilios desechables y toallas de papel
- Artículos sanitarios como un cubo con una bolsa de basura con tapa, papel higiénico y toallitas húmedas
- Productos de higiene personal y femenina
- Linternas a pilas o de manivela
- Radio a pilas
- Dinero en efectivo



Asuntos médicos

- Suministro adicional de medicamentos, inhalador, calmantes para el dolor, etc.
- Copias de recetas, órdenes médicas, alergias conocidas e información de contacto del médico
- Equipo o Kit de primeros auxilios
- Aparatos de asistencia adicionales y baterías adicionales para los dispositivos con pilas*
- Lista de números de emergencia

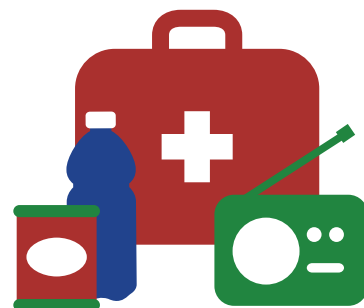
Herramientas

- Máscara del tipo N95 para protegerse contra la inhalación de polvo, humo o sustancias químicas
- Cinta para conductos
- Gafas y guantes

Datos críticos

- Copias de formularios de seguro
- Copias de escrituras y documentos importantes
- Copia de identificación
- Thumb drive con fotos especiales y un vídeo de contenido casero

*No guarde baterías a largo plazo dentro de los dispositivos para evitar la corrosión.



MANTÉNGASE INFORMADO

Asegúrese de tener más de una manera de recibir alertas y advertencias. En algunas circunstancias, es posible que algunos sistemas no funcionen, de modo que redundancia es clave. Asegúrese de que teléfono inteligente tenga las alertas de emergencia encendidas bajo notificaciones.

Considere registrarse para los siguientes:

- **SoCoAlert:** Reciba notificaciones urgentes sobre emergencias locales por teléfono y/o texto. Vaya a **SoCoAlert.com** o envíe texto **Socoalert** a **99411**.
- **Nixle:** Envíe como texto su código postal a **888777** para aceptar o regístrese en línea para recibir correo electrónico o texto mensajes con alertas y avisos de agencias de orden público locales y agencias de incendios.
- **Radio del tiempo de NOAA (NWR):** Obtenga una Radio del tiempo de NOAA y téngala encendida en todo momento. Cuando son activadas por un evento, estas radios generan una alarma, alerta de voz y luces intermitentes. Los residentes del Condado de Sonoma pueden sintonizar su radio de NOAA a la frecuencia **162.475**.



Si usted es sordo o tiene deficiencias auditivas, estas radios tienen equipos accesorios como luces estroboscópicas y agitadores para la cama para ayudar a alertar a todos en el hogar de que se necesita acción en una emergencia.



- **Sirenas:** Además de golpear a su puerta, la policía y agentes usarán sirenas. Cuando oiga la sirena, preste atención. Escuche las instrucciones de los socorristas.



JUNTOS ESTAMOS SEGUROS



JUNTOS ESTAMOS LISTOS

PREPARACIÓN

Tenga en cuenta

el impacto físico, emocional y financiero que un desastre puede tener sobre usted, su familia, sus amigos y la comunidad.



- Reconozca los signos y síntomas de estrés relacionados con el desastre, tales como la dificultad para dormir, comunicarse o concentrarse; la depresión o ideas de suicidio; y los abrumadores sentimientos de culpa y dudas sobre sí mismo.
- Haga uso de las personas que le dan apoyo para hablar acerca de sus sentimientos.
- Limite la exposición a los medios de comunicación, en especial para los niños.



Plan de evacuación

En caso de evacuación, siga las instrucciones de las autoridades y abandone la zona inmediatamente. Recuerde estos consejos de evacuación:

1. Personas y mascotas
2. Medicina
3. Papeles importantes
4. Necesidades personales
5. Artículos invaluable



Consideraciones para familias con niños.

Si su hijo está en la guardería o la escuela:

- Incluya la identificación del niño, el contacto de emergencia y la información médica en su mochila, cubby o casillero.
- Tenga a una persona de respaldo para que pueda recoger a su hijo y asegúrese de que esté en la lista de personas autorizadas del establecimiento.
- Si su hijo toma medicamentos, mantenga un suministro adicional con el establecimiento, incluyendo instrucciones y dosis.

¡Conozca a sus vecinos! En caso de desastre o emergencia de salud pública, sus vecinos pueden ser un recurso crítico. Por ejemplo:

- ¿Quién tiene un conjunto de habilidades especiales que podría ser vital en una emergencia (enfermera, contratista, operador de radio HAM, CERT o RCP capacitado, etc.)?
- ¿Quién tiene un generador?
- ¿Quién tiene un patio cercado o un lugar seguro para guardar mascotas?
- ¿Quién tiene un camión o vehículo utilitario?

MANEJO DE EMERGENCIAS



EMERGENCIAS

SU GUÍA PARA PREPARARSE PARA

¡Empiece por sí mismo!

Considere medidas básicas de protección que puede tomar para prepararse con su familia antes, durante y después de un desastre o una emergencia de salud.

www.SoCoEmergency.org

SONOMA LISTA
SONOMA FUERTE
MANEJO DE EMERGENCIAS

Forme o únase a un grupo de vecinos
www.SoCoEmergency.org/prepare/
community-preparedness

Capacítase para RCP, primeros auxilios y Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias Informáticas (CERT)
www.SaveLivesSonoma.com
www.RedCross.org/take-a-class
Sonoma County CERT Assoc.: www.sccert.org
Comuníquese con su estación de bomberos local para saber sobre capacitación disponible
Aprenda a cerrar el gas
www.pge.com/myhome/edusafety/
gaselectricsafety@turngasoff.com

RECIBA CAPACITACIÓN

MANTENERSE A SALVO

¿Cuándo debe llamar al 9-1-1?

Las líneas de despacho de emergencia pueden verse abrumadas en un desastre. Evite llamar al 9-1-1 a menos que sea una situación potencialmente mortal, **pero en caso de duda, siempre busque atención de emergencia!**

- Falta de aire o dificultad para respirar
- Cualquier síntoma de un ataque cardíaco incluyendo dolor o presión en el pecho, dolor en el brazo izquierdo o la mandíbula, debilidad repentina, mareos o cambios en la visión
- Signos de accidente cerebrovascular como entumecimiento, habla arrastrada, dolor de cabeza intenso, debilidad en un lado de la cara, confusión o pérdida del conocimiento
- Traumatismo craneoencefálico, lesión potencialmente mortal, sangrado grave
- Sobredosis de medicamentos



Evitar estos peligros comunes

- **Líneas eléctricas derribadas:** No se acerque a las líneas eléctricas. Si accidentalmente conduce sobre una línea eléctrica o si una cae sobre su vehículo, no se salga de su vehículo. Llame al 9-1-1 y espere la asistencia de emergencia.
- **Gas natural:** Si huele u oye gas que escapa o ve líneas dañadas apague el gas si es posible, de lo contrario, salga de la zona inmediatamente y luego llame al 9-1-1.
- **Lesiones después de un desastre:** Tenga cuidado de esquivar y limpiar los vidrios rotos y escombros después de un evento. Asegúrese de usar equipo de protección

¿Qué significa refugio en el lugar?

Refúgiase de inmediato donde se encuentra— en casa, en el trabajo, en la escuela o en un vehículo. Puede requerir sellar una habitación para evitar que el aire exterior entre debido a contaminantes en el medio ambiente.

Las razones para refugiarse en el lugar pueden incluir:

- Condiciones climáticas extremas
- Ataque terrorista
- Incidente de materiales peligrosos
- Intruso o violencia extrema en la premisa

TERREMOTOS

Antes

- Evalúe su hogar y oficina; asegure objetos pesados como muebles, calentadores de agua, electrodomésticos y cuadros que puedan moverse, romperse o caerse durante un terremoto.
- Mantenga un par de zapatos y una linterna cerca de la cama para evitar lesiones por vidrios y escombros rotos al evacuar después de un terremoto.

Durante

- **¡Agáchese! ¡Cúbrase! ¡Sujétese!**
- Permanezca en su lugar hasta que el temblor se detenga y sea seguro evacuar el área.
- Si se encuentra en un vehículo en movimiento, reduzca la velocidad, hágase a un costado del camino y deténgase. Evite puentes, pasos elevados, rampas, árboles, edificios y cables de servicios públicos.

Después

- Si se encuentra en una zona de alto riesgo de tsunamis, vaya a terrenos más altos inmediatamente.
- **¡Espere réplicas!**
- No utilice llama abierta para la luz en caso de fuga de gas.
- Salga de la estructura si hay una ruta segura; evitar lesiones por vidrios rotos y otros desechos.

INUNDACIONES

Antes

- **Monitorear los informes meteorológicos** para conocer el tiempo, la extensión y el impacto anticipado en su área y permanecer información actualizada, como los relojes de inundación flash y las advertencias.
- **Haga que su vehículo esté lleno** de suministros de emergencia y se mantenga adecuadamente alimentado en caso de que necesite evacuar.
- **Tener materiales de construcción de emergencia** como sacos de arena, madera contrachapada y láminas de plástico para inundaciones y pruebas de viento para su hogar o lugar de negocios

Durante y después

- Durante una advertencia de inundación **evacúe inmediatamente** a una zona segura previamente identificada.
- **No cruce carreteras inundadas o dañadas.** La profundidad del agua puede no ser obvia y la mayoría de los coches pueden ser barridos por menos de dos pies de agua en movimiento.
- **Tenga cuidado con el agua contaminada.** El agua puede estar contaminada por petróleo, gasolina, productos químicos o aguas residuales crudas.



INCENDIOS

Prevención

- **Espacio defendible:** Cree una zona de seguridad de 100 pies alrededor de su hogar y otras estructuras.
- **Evite crear chispas** con equipos como cortacésped utilizándolos por la mañana y no operando en condiciones excesivamente secas o ventosas. No estacione los coches en hierba alta y seca: los sistemas de escape caliente pueden encender la vegetación seca. Evite remolcar cadenas y piezas de vehículos arrastrando en el suelo.
- **Haga su dirección visible** desde la calle en ambas direcciones, con números reflectantes de 4 pulgadas (mínimo) sobre un fondo contrastante.

En caso de incendios

- **Evacue temprano** para evitar quedar atrapado.
- **Apague** los suministros de gas natural, propano o combustible en la fuente si el fuego es inminente.
- **Use ropa protectora** para proteger su piel, ojos y rostros de humo, cenizas y brasas.
- **Limite la exposición al humo.** Escuche y preste atención a los informes de calidad del aire y las advertencias de salud sobre el humo.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

¿Cuál es el impacto?

- Sobrecarga del sistema de salud y escasez de suministros
- Altas tasas de enfermos y posible muerte
- Posibles restricciones sociales y personales de distanciamiento

¿A qué se dedicas?

- **Practique hábitos saludables.**
- Implemente acciones de prevención y control según lo recomendado por los funcionarios de salud pública.
- Proteja a los demás quedándose en casa cuando esté enfermo hasta un mínimo de 24 horas después de la última fiebre (excepto para buscar atención médica).

Para individuos con discapacidades o acceso y necesidades funcionales

- Discuta la asistencia que usted y su animal de servicio pueden necesitar con su empleador, vecinos, amigos y familiares en caso de un desastre. Tenga un plan para la asistencia y la atención en el hogar si es necesario.
- Entrene a su red de apoyo sobre cómo operar o mover cualquier dispositivo de asistencia o equipo médico especializado.
- Hable con sus proveedores de servicios acerca de sus planes de emergencia y cómo se proveerán los servicios esenciales como atención médica, comidas, oxígeno, diálisis y necesidades de transporte.



KIT DE EMERGENCIA DE HOGAR

Esté preparado con las necesidades básicas de supervivencia en casa durante al menos 7 días para toda la familia.

Necesidades básicas

- Agua potable segura (1 galón por persona y día)
- Alimentos no perecederos como enlatados y artículos secos
- Métodos de calefacción y cocción seguros y alternativos
- Abridor manual de latas, vajilla desechable, utensilios y toallas de papel
- Luces a batería o de manivela (linterna, lámpara)*
- Radio accionada por batería o de manivela
- Baterías adicionales
- Artículos sanitarios, como papel higiénico y toallas húmedas
- Artículos de higiene personal

Bebés y niños pequeños

- Fórmula, tarros de comida para bebés, refrigerios no perecederos como cereales y galletas
- Pañales y toallitas
- Identificación infantil, información médica y de emergencia, y cambio de ropa
- Manta de confort, juguete y libro

Mascotas y animales de servicio

- Alimentos para mascotas, agua y medicaciones
- Correa o arnés, artículos de eliminación de residuos y una caja o bolsa de transporte en caso de evacuación

Médica

- Ver bolsa de emergencia** (lado volteado)

Herramientas

- Tubo ajustable o llave de media luna para cortar el gas
- Extintor
- Máscara N95, gafas y guantes

Suministros de refugio en el lugar

- Lonas, bolsas de basura grandes o láminas de plástico para cubrir los conductos de ventilación, ventanas y puertas
- Cinta de conducto

*No guarde baterías a largo plazo dentro de los dispositivos para evitar la corrosión.



RECURSOS COMUNITARIOS

Información de emergencia del Condado de Sonoma

- **Línea directa de información de emergencia:** (707) 565-3856 o www.SoCoEmergency.org
- **Línea de información de salud pública:** (707) 565-4477
- **Canales de televisión locales:** KTVU Ch2, NBC11 Ch3, KRON Ch4, KPIX Ch5, KGO Ch7
- **Radio:** KZST 100.1 FM, KSRO AM 1350, KCBS AM 740, KBBF 89.1 FM (English/Spanish)

Agencias de orden público (no emergencia)

- **Despacho del Departamento del Sheriff:** (707) 565-2121
- **Patrulla de Carreteras de California:** (800) 835-5247

Servicios de salud pública y conductual

- **Servicios de Animales del Condado de Sonoma:** (707) 565-7100
- **Salud Ambiental del Condado de Sonoma:** (707) 565-6565
- **Laboratorio del Condado de Sonoma – Pruebas de Garrapatas y Agua:** (707) 565-4711
- **Emergencias de Salud Mental:** (800) 746-8181
- **Línea Directa de Prevención del Suicidio:** (855) 587-6373
- **Control de toxicología:** (800) 222-1222
- **Salud Pública del Condado de Sonoma:** (707) 565-4400

Información de servicios esenciales y referencias

- **2-1-1 Sonoma:** 211sonoma.org, dial 211 in Sonoma only, o (800) 325-9604
- **Cruz Roja Americana:** (707) 577-7600 o www.redcross.org/local/ca/santa-rosa

Información sobre condiciones climáticas extremas, cortes de energía y de caminos

- **CalFire:** www.fire.ca.gov
- **CalTrans:** www.dot.ca.gov
- **Cortes de Energía de PG&E:** (800) 743-5000 or www.pge.com
- **NOAA:** www.wrh.noaa.gov/mtr
- **Cierres de Carreteras del Condado de Sonoma:** (707) 565-5100 o www.roadconditions.sonoma-county.org
- **Línea directa de pronóstico de inundaciones de la agencia de agua:** (707) 526-4768 o www.sonomawater.org/flood-forecast-and-emergency-information

Más información sobre preparativos

- **CalFire:** www.fire.ca.gov
- **CDC:** www.cdc.gov
- **DHS:** www.dhs.gov
- **Ready.gov:** www.ready.gov