



¿Está Usted Preparado?

Una guía de preparación para emergencias del Condado de Sacramento



UC DAVIS
HEALTH SYSTEM

Mayo 2011
ver. 2.1

Reconocimientos

“¿Está Usted Preparado?” es el resultado de la colaboración entre el Sistema de Salud de UC Davis y varias agencias y departamentos de respuesta a emergencias en el Condado de Sacramento. Los participantes de este proyecto fueron:

Copresidentes

Jerrold Bushberg	Presidente, Comité de Preparación para Emergencias del Sistema de Salud de UC Davis
Sharon Telles	Secretaria Especial, Oficina del Sheriff de Sacramento
Glennah Trochet	Funcionaria de Salud del Condado de Sacramento
Bruce Wagner	Jefe, Agencia de Servicios Médicos de Emergencia del Condado de Sacramento

Miembros

Sharon Chow	Oficina de Prensa, Departamento del Sheriff de Sacramento
Glynis Foulk	Administradora de Preparación para Emergencias, Sistema de Salud de UC Davis
Fernando Herrera	Sistema de Salud de UC Davis, Artista Senior, Asuntos Públicos
Robert Lawson	Sistema de Salud de UC Davis, Funcionario de Salud y Seguridad
Rick Martinez	Jefe, Oficina de Operaciones de Emergencia del Condado de Sacramento
Liz Meza	Gerente de Asociaciones Comunitarias de la Oficina del Director, Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento
David Ong	Sistema de Salud de UC Davis, Representante de Información de Asuntos Públicos
Kerry Shearer	Funcionario de Prensa II, Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento, División de Salud Pública
Don Stangle	Coordinador Sénior del Programa de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento, División de Salud Pública
Steve Tharratt	Director Médico, Agencia de Servicios Médicos de Emergencia del Condado de Sacramento

Estamos en deuda con el Departamento de Policía Metropolitana de Las Vegas, por darnos permiso para usar algún material contenido en su publicación titulada “Salud y Seguridad en el Hogar y el Vecindario en casos de Desastre” H.A.N.D.S.S., (por sus siglas en inglés).



UCDAVIS
HEALTH SYSTEM

Tabla de Contenidos

Reconocimientos	i
¿Para quién es esta guía?	2
Preparación para emergencias	3
Cómo prepararse en el hogar	4
Cómo preparar a su familia	5
Niños y Desastres	5
Ancianos y personas con discapacidades	6
Seguridad en el agua	7
Prevención de accidentes en casa	8
Cómo prepararse en su comunidad	10
Cómo prepararse en el trabajo	11
Informando emergencias	12
Sistema de Alerta de Emergencias	14
Primeros Auxilios y RCP	17
Desastres Naturales	25
Inundaciones	26
Terremotos	28
Incendios	30
Inclencencias climáticas	31
Emergencias de Salud Pública	35
Terrorismo y amenazas	39
Amenazas terroristas potenciales	40
Abriendo el correo y paquetes	41
Amenazas de bomba	41
Sistema de Advertencia de Seguridad Interior	42
Apéndice A Tarjetas de billetera	45
Teléfonos de Servicios de Emergencia locales	47
Apéndice B–Mapa del Condado de Sacramento	48

¿Para quién es esta guía?

Cada residente, trabajando con quienes están en seguridad y salud pública, puede beneficiarse con esta guía. Se hizo como una herramienta para ayudarle a usted a hacer de la preparación para emergencias una parte de su vida diaria. Los sucesos del 11 de septiembre del 2001, los estragos causados por el Huracán Katrina a fines de agosto del 2005 y los incendios anuales de California demuestran la innegable necesidad de todos los americanos de estar mejor preparados para las emergencias y desastres de todo tipo. Ya sean como resultado del terrorismo, fallas mecánicas, error de operadores o fenómenos naturales, las emergencias típicamente surgen con poco o ningún aviso. En consecuencia, todos debemos estar preparados para ayudar a evitar lesiones, minimizar los trastornos, y ayudar a otros que necesitan asistencia.

El propósito de esta guía es servir como un recurso único de información sobre la preparación para emergencias, que las familias e individuos en el Condado de Sacramento pueden usar para mantenerse listos para cualquier tipo de desastre. Existe abundante y valiosa información disponible de otras excelentes Fuentes; nuestro objetivo fue juntar lo mejor del material relacionado con la preparación para emergencias en una publicación única, para la mayor conveniencia y utilidad. “¿Está usted preparado?” fue hecha para ayudarle a prepararse para emergencias en el hogar, la escuela, el trabajo y lugares públicos.

Esperamos que usted y su familia examinen la información contenida en esta guía, apunten los elementos que son más importantes para ustedes, y luego la mantengan a mano como referencia.

- ◆ En la parte trasera de esta guía hay un espacio para anotar los números de teléfono personales en caso de una emergencia o evacuación, y hay tarjetas para billeteras para recortar que le puede dar a los miembros de su familia o parientes, que contienen números telefónicos de emergencia locales importantes, como así también hay espacio para que usted anote sus números de emergencia personales e información de contactos.
- ◆ La guía incluye instrucciones para preparar un equipo de primeros auxilios, un equipo de “suministros para desastres para el hogar”, un cajón con suministros para llevar consigo en caso de evacuación, y un resumen de las instrucciones de RCP básico y primeros auxilios.
- ◆ La guía explica cómo informar emergencias, acciones a tomar en caso de que le aconsejen refugiarse donde está o cómo evacuar, acciones a tomar en caso de inundación o terremoto, información sobre amenaza de terrorismo, y muchos otros temas sobre preparación para emergencias.
- ◆ En toda la guía se incluyen números de teléfono y direcciones de Internet para permitirle encontrar actualizaciones e información más detallada sobre emergencias en curso y otras condiciones.
- ◆ Usted puede bajar un archivo PDF para imprimir en la Red en <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared>.
- ◆ Usted también puede bajar un archivo PDF para imprimir en inglés y traducciones en otros idiomas en <http://www.scph.com>
- ◆ El sitio en la Red del Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias de la Región de Sacramento (CERT) en <http://www.srccc.org> es un recurso comprensivo para información adicional.

Esperamos que use esta guía para hacer de la preparación para emergencias una parte de su vida diaria y, en ese proceso, hacer que su vecindario y comunidad sean lugares más seguros para vivir.

Números telefónicos locales importantes

Todos los números llevan el código del área (916) a menos que se indique otra cosa.

Números de emergencia

Policía / Bomberos / Rescate 911
TTY (ciudad de Sacramento) 732-0110

Desde teléfonos celulares:

Dentro de la ciudad de Sacramento 264-5151
Desde otro lugar del condado 874-5111

Por favor, diríjase a la contratapa por números de teléfono adicionales.

Equipo de suministros para desastres en el hogar

Sus suministros para refugiarse en casa pueden incluir:

- ◆ Agua para tres/cinco días a razón de un galón por persona por día
- ◆ Alimentos no perecederos que no necesiten cocinarse.
- ◆ Abrelatas manual.
- ◆ Botiquín de primeros auxilios y remedios necesarios (vea “Botiquín para el hogar” en la columna de página 22 en la sección “Primeros auxilios y RCP).
- ◆ Radio a baterías, linterna, baterías extras.
- ◆ Papel higiénico, cepillo de dientes, pasta dental y bolsas de basura.
- ◆ Muda de ropa, ropa de lluvia y zapatos fuertes.
- ◆ Mantas o bolsas de dormir.
- ◆ Par de anteojos extra
- ◆ Juego de llaves extra.
- ◆ Velas y encendedores.
- ◆ Artículos especiales para niños, ancianos, discapacitados.
- ◆ Mazo de cartas y juegos simples de niños (vea columna lateral “Hágalo fácil para los niños” en página 5)
- ◆ Lista de médicos de familia y contactos de emergencia
- ◆ “Equipo para llevar” separado en caso que deba irse.

Tenga las tarjetas de crédito, efectivo y un teléfono móvil disponibles.

Para mayor información visite la Red en:

- ◆ Cuerpos ciudadanos de la Región de Sacramento
- ◆ Cruz Roja Americana www.redcrossrc.org
- ◆ Agencia Federal de Administración de Emergencias (FEMA) <http://www.fema.gov/plan/index.shtm>

Estar preparados para una emergencia antes de que el desastre golpee implica aprender lo más posible y tener planes de acción. La lectura de este folleto y el seguimiento de sus consejos es un buen comienzo. La Agencia Federal de Administración de Emergencias (FEMA) edita una publicación útil llamada “¿Está listo? Una guía profunda para la preparación del ciudadano” ; puede bajar una copia en <http://www.fema.gov/areyouready/> en la Red. Continúe educándose, manteniéndose actualizado con los eventos del momento.

CÓMO PREPARARSE EN CASA

Preparación para emergencia general

- ◆ Mantenga a mano una lista de números de servicios de emergencia. Copie, corte y use las tarjetas incluidas en el Apéndice A de esta guía. Anote la información de contacto de la familia en el espacio vacío detrás de cada tarjeta. Mantenga una copia de la tarjeta en su cartera o billetera, y distribuya otras copias a los miembros de su familia. Tenga otra copia en el teléfono.
- ◆ Haga un directorio y plano del vecindario. Incluya información de contactos de emergencia y planos para los niños y ancianos que pudieran estar solos en la casa durante situaciones de emergencia. Identifique a los niños pequeños, ancianos y vecinos discapacitados que puedan necesitar ayuda, y elabore un plan para ayudarlos en una emergencia.
- ◆ Organice un “CONJUNTO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES EN CASA”. Le pueden pedir “refugiarse en el lugar” por uno o más días. Para soportar una emergencia de salud pública puede necesitar suministros suficientes para por lo menos 3 a 4 días. Prepare un equipo con suministros para desastres en casa que pueda organizar rápidamente. La lista de la columna del costado muestra los artículos típicos que contiene ese equipo. Guarde las cosas en envases plásticos transparentes u otros fáciles de identificar. Controle las baterías, recambie el agua almacenada y rote los alimentos cada seis meses.
- ◆ Organice un “EQUIPO PARA LLEVAR.” separado. Determine qué artículos necesitaría si le pidieran evacuar su casa. Guarde las cosas en envases fáciles de llevar, como mochilas o talegos. Un “equipo para llevar” debe contener ropa extra, dinero en efectivo, tarjetas de crédito, recetas, lentes y artículos personales. No necesita incluir agua o elementos relacionados con la comida (a menos que tenga necesidades dietéticas especiales).

Planes de evacuación de emergencia

- ◆ Elabore un plan de evacuación del hogar y practique los pasos a seguir. Sepa qué hacer si le dicen que evacue su casa o comunidad. Todos los niños y otros miembros de su familia deben conocer por lo menos dos formas (si es posible) de salir de su casa en caso de incendio u otra emergencia. Si vive en un apartamento, conozca el plan de evacuación. Acuerde un lugar cercano donde encontrarse una vez que todos salgan.
- ◆ Planifique cómo cuidar a sus animales domésticos. Recuerde que con la excepción de los perros guía, los refugios normalmente no permiten animales (vea el segmento titulado “Si usted tiene mascotas” en la página 6)
- ◆ Aprenda a cortar los servicios - electricidad, agua y gas (vea los segmentos titulados “Cómo cortar el suministro de gas” y “Cómo cortar la electricidad” en la columna lateral de la página 16 en la sección Sistema de Alerta de Emergencias). Usted encontrará la válvula general de corte del agua afuera, donde entra la cañería principal a su vivienda.

CÓMO PREPARAR A SU FAMILIA

- ◆ Asegúrese que todos en su familia sepan qué hacer en un caso de emergencia.
- ◆ Enséñeles a sus hijos a estar en contacto: imponga como regla que avisen de inmediato a los padres o guardián cuando llegan a casa después de la escuela u otras actividades.
- ◆ Asegúrese que sus hijos sepan como contactarle en su trabajo.
- ◆ Enséñeles a sus hijos su número de teléfono y dirección: incluidos cruces de calles y lugares de referencia cercanos.
- ◆ Trabaje con sus vecinos en encontrar lugares seguros para que vayan los niños y adolescentes en caso de emergencia. Estos lugares podrían incluir casas de amigos, estaciones de bomberos o policía, biblioteca o iglesia. El mejor lugar para un chico durante una crisis puede bien ser la escuela, donde está supervisado y protegido de peligros externos. Fíjese que sus hijos conozcan los teléfonos y direcciones de sus refugios seguros.
- ◆ Hable con su hijo sobre cómo y cuándo llamar al 911.
- ◆ Enséñele a sus hijos y adolescentes cómo estar a salvo: dícales que busquen ayuda de inmediato con un maestro, policía u otro personal de seguridad si escuchan amenazas de algún compañero de lastimarse o lastimar a los demás.

NIÑOS Y DESASTRES

Los desastres son traumáticos para los niños, aún si saben que hacer. Durante un desastre, su familia puede tener que abandonar su hogar y la rutina diaria. Los niños pueden ponerse ansiosos, confundidos, o asustados. Es esencial guiar a los niños para ayudarles a reducir sus miedos. En un desastre, los niños acudirán por ayuda a usted y otros adultos. El modo en que usted reacciona ante una emergencia les da a ellos pistas de cómo actuar. Si usted reacciona alarmado, un chico puede asustarse más. Ellos ven en su temor una prueba de que el peligro es real. Si usted parece sobrepasado con una sensación de pérdida, un niño puede sentir sus pérdidas con más fuerza.

La cobertura de los medios de los desastres y la reacción de la gente a los eventos, pueden ser muy disruptivas para los chicos. No se recomienda que los niños miren los informes televisivos de esos eventos, especialmente si las imágenes se repiten una y otra vez. Inmediatamente después de un desastre, trate de reducir el miedo y ansiedad de su hijo. Mantenga a la familia junta. Explique la situación con calma y firmeza. Incentive a sus hijos para que hablen e inclúyalos en las actividades de rescate.

Miedos de los niños

Después de un desastre, los niños tienen más temor de que:

- ◆ El evento ocurra de nuevo.
- ◆ Alguien resulte herido o muerto.
- ◆ Sean separados de sus familias.
- ◆ Los dejen solos.

La Capellanía de Aplicación de la Ley es una agencia sin fines de lucro que opera en todo el Condado de Sacramento y áreas de los alrededores. Los capellanes dan ayuda postraumática por incidentes a las víctimas, miembros de la familia y testigos. Para contactar a la Oficina de la Capellanía, llame al (916) 857-1801.

Hágalo fácil para los niños

Usted puede tener que abandonar su casa durante un desastre. Considere llevar su propio "equipo de actividades para niños para la supervivencia", de manera que ellos tengan cosas que hacer y compartir con otros chicos. El equipo puede incluir:

- ◆ Algunos libros favoritos
- ◆ Crayones y lápices
- ◆ Mucho papel
- ◆ Tijeras y goma de pegar
- ◆ Algunos juguetes favoritos
- ◆ Juegos de mesa
- ◆ Animal de peluche favorito
- ◆ Fotos de mascotas de la familia
- ◆ Manta/almohada favorita

Plan de escape del hogar

La próxima vez que haya un desastre puede ser que no tenga mucho tiempo para actuar. Prepárese ya para una emergencia repentina. Para aprender a preparar un plan de escape para su hogar visite www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm en la Red.

¿Necesita ayuda para preparar un plan de recuperación de desastres familiar?

Encontrará uno en http://www/fema.gov/areyou-ready/recovering_from-disaster.shtm en el sitio de la FEMA en la Red.

Preparación personal

Consulte el recurso de FEMA en la Red “¿Está listo? Una Guía para la preparación ciudadana”. El sitio en la Red <http://www.fema.gov/areyouready/> contiene guías de planificación detalladas y comprensivas para los individuos y sus familias.

ANCIANOS Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES

Los ancianos y personas con discapacidades pueden necesitar pasos adicionales para prepararse para emergencias. Si usted tiene necesidades especiales considere las siguientes recomendaciones.

- ◆ Mantenga siempre a mano un suministro de medicamentos para 7 a 14 días.
- ◆ Elabore una plan de emergencia personal para cada lugar que frecuenta – hogar, trabajo, escuela y comunidad.
- ◆ Evalúe sus capacidades, limitaciones, necesidades y alrededores para determinar qué tipo de apoyo puede necesitar para una emergencia.
- ◆ Incluya en su proceso de planificación a quien le atiende en su hogar y a otras personas de su esfera.
- ◆ Si depende de la electricidad para su silla de ruedas, respirador u otro aparato vital, planee qué hacer si se corta la luz.
- ◆ Si tiene sordera, arregle con parientes o amigos para asegurarse recibir las alertas de emergencia.
- ◆ Si tiene invalidez para moverse, puede necesitar ayuda para evacuar edificios o llegar a un refugio. Recuerde que los ascensores no funcionan durante los apagones.
- ◆ Guarde un registro escrito de sus necesidades de apoyo y números de contacto. Su lista debe incluir las condiciones médicas y dosis, alergias, equipo especial, seguro médico, tarjetas de Medicare, e información de contacto personal y médico. Mantenga esa lista con usted, y déle una copia a un amigo.
- ◆ Si tiene un animal de servicio, asegúrese que esté registrado para una etiqueta de servicio.

Estas recomendaciones fueron elaboradas por la Agencia de Administración de Emergencias de Indianapolis y Marion County.

SI TIENE MASCOTAS

- ◆ Las mascotas, incluso aquellas enjauladas, pueden estar prohibidas en los refugios de emergencia. Haga arreglos por anticipado con amigos y parientes para cuidar sus mascotas si debe irse a un refugio.
- ◆ El American Kennel Club no recomienda dejar mascotas atrás bajo ninguna circunstancia. Pero si no tiene alternativas, fíjese que tengan mucha comida y agua disponible, y ponga su destino de evacuación en el refrigerador u otro lugar importante para ayudar a los respondedores de emergencias a reunirse a usted con su mascota.
- ◆ Coloque una calcomanía “alerta de rescate” o una nota manuscrita en la puerta del frente informando a los trabajadores de emergencia que hay una mascota adentro esperando ser rescatada. Puede obtener calcomanías de alerta de rescate en una oficina local de la Sociedad Americana para la Prevención de la Crueldad contra Animales (ASPCA).
- ◆ Si puede llevar consigo sus mascotas, empaque un suministro para por lo menos tres días de cosas esenciales para cada una de ellas.



Información adicional de ASPCA está disponible en <http://www.aspca.org/pet-care/distaster-preparedness> en la Red.

SEGURIDAD EN EL AGUA

6.000 personas se ahogan cada año en los Estados Unidos. De ese total, unas 5.000 estarían vivas si hubiesen usado salvavidas. Más de 3.000 personas ahogadas cada año estaban consumiendo alcohol o drogas en ese momento. (Vea las instrucciones de “primeros auxilios para ahogados” en la página 23.)

Las tres causas principales de ahogo son:

1. No usar salvavidas
2. Beber alcohol o ingerir drogas
3. Pobre capacidad para nadar

Consejos de seguridad para la recreación en espejos de agua

Cuando nade en ríos o lagos, o haga rafting o ande en lancha:

- ◆ Use salvavidas. No dependa de su balsa u otro elemento inflable para mantenerse a flote. Los chalecos salvavidas están disponibles para prestarse en muchos parques del American River en Sacramento, de marzo a octubre. Busque el cartel “Kids Don’t Float” (Los chicos no flotan) y siga las direcciones indicadas.
- ◆ Aprenda a nadar
- ◆ No beba alcohol ni se drogue
- ◆ Usted puede rescatar a alguien sin arriesgar su vida. Grite “¡Ayuda!” para llamar la atención. Alcance a alguien luchando en el agua con un palo largo, rama, o remo o arrójele algo que flote como una hielera o una cámara de auto.
- ◆ En un accidente de embarcaciones permanezca en su bote. Trepé a la parte superior y espere por ayuda.
- ◆ Recuerde que el agua de los lagos y ríos de Sacramento puede ser fría y correntosa. Abandone el agua ante el primer signo de hipotermia, que es un descenso peligroso de la temperatura del cuerpo que puede afectar el funcionamiento de sus músculos y cerebro. Los síntomas de hipotermia incluyen temblor, cansancio, confusión, pérdida de memoria, arrastre de palabras y visión borrosa.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter/faq.asp>).

Consejos para su seguridad en piscinas

- ◆ Aprenda a nadar.
- ◆ Nunca le quite los ojos de encima a un niño cerca de la piscina.
- ◆ Rodee totalmente la piscina con una cerca con puerta de traba automática.

Fuente: Cuerpos de Ingenieros de la Armada.



Seguridad en las computadoras

Mucha gente no se da cuenta que sus sistemas de computación pueden usarse para lanzar ataques contra el gobierno y la industria - con frecuencia para robar o destruir información tal como datos financieros o aún identidades personales. Para protegerse:

- ◆ Sea cauto al comunicarse por internet con desconocidos.
- ◆ Informe a las autoridades sobre actividades inusuales.
- ◆ Use claves que no se puedan adivinar fácilmente.
- ◆ Grabe con regularidad los datos críticos.
- ◆ Use programas de protección de virus y contra incursiones externas.
- ◆ Desconéctese de internet cuando no lo use.
- ◆ Descargue regularmente refuerzos de seguridad de programadores que confíe.

Mientras que la exploración en la red abre un mundo de posibilidades a los niños, pueden estar expuestos a peligros. El FBI ha producido "Una Guía para los Padres de Seguridad en Internet". La puede ver en www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm



En www.mcgruff-safe-kids.com McGruff el Perro del Crimen puede ayudar a sus hijos a estar

cibernéticamente seguros.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CASA

Accidentes en el hogar:

El Consejo Nacional de Seguridad ofrece estas sugerencias para evitar los accidentes en casa:

- ◆ Instale pasamanos, barras para asirse y luces de noche, para reducir el riesgo de caídas, especialmente en casas habitadas o visitadas por ancianos.
- ◆ Revise regularmente las prescripciones para evitar sobredosis involuntarias.
- ◆ Prevenga lesiones por fuego instalando detectores de humo y extinguidores. Controle regularmente las baterías de los detectores de humo y practique un plan de escape del fuego. En http://www.nsc.org/news_resources/Resources/Pages/SafetyHealthFactSheets.aspx el Consejo Nacional de Seguridad ofrece información sobre prevención de y preparación para incendios en el hogar.

Cascos

Las leyes del estado de California requieren que todos los menores de 18 años usen casco para andar en bicicleta, patineta o skateboard, o mientras patinan. Las leyes del estado de California requieren que cualquiera que ande en motocicleta o scooter motorizado use casco, sin importar la edad.

Seguridad con las armas de fuego

Todas las armas de fuego deben guardarse descargadas. Las armas de fuego deben asegurarse usando un aparato de seguridad aprobado por el Dpto. de Justicia California, o guardarse en una caja de seguridad para armas. El guardado seguro de las armas de fuego es especialmente importante en una casa con un chico menor de 18. Usted puede obtener mayor información visitando el sitio en la Red de la Oficina de Armas de fuego del Departamento de justicia de California en <http://caag.state.ca.us/firearms/> o llamando al (916) 263-4887.

Intoxicación

Use cerrojos y candados seguros en los gabinetes y cajones de la cocina, baño y otros lugares que contengan materiales peligrosos. La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor ha detallado una guía para resguardar su casa contra los niños en la Red en <http://www.cpsc.gov>.

LA SEGURIDAD EN SU CASA

Una casa es segura cuando:

- ◆ Las puertas de entrada son de madera maciza dura o enchapado metálico.
- ◆ Las puertas de entrada tienen traba de seguridad de buena calidad.
- ◆ Las puertas de entrada tienen mirilla u otro tipo de visibilidad fácil.
- ◆ No se dejan llaves escondidas fuera de la casa.
- ◆ Las puertas de entrada permanecen con llave.
- ◆ Las puertas de vidrio corredizas tienen cerraduras fuertes que funcionan.
- ◆ Hay una chaveta instalada para que la puerta corrediza no pueda levantarse del riel.
- ◆ Las ventanas tienen por lo menos dos trabas que funcionan.
- ◆ Las ventanas se pueden abrir rápido para un escape de emergencia.
- ◆ La dirección de la casa se ve bien.
- ◆ Las matas/arbustos están recortados para eliminar escondites.
- ◆ Los portones laterales de entrada están con llave.
- ◆ Hay iluminación afuera y funciona.
- ◆ La puerta del garaje a la casa es de madera dura o metal y permanece con llave.
- ◆ Las ventanas del garaje tienen alguna cubierta para que no se vea el contenido.
- ◆ El sistema de alarma está puesto.

ACTIVIDADES SOSPECHOSAS EN SU VECINDARIO: CÓMO OBSERVARLAS

Vigile continuamente su vecindario. Preste atención a:

- ◆ Un extraño entrando en la casa de un vecino cuando están fuera.
- ◆ Alguien espiando dentro o forzando un vehículo con llave.
- ◆ Sonidos inusuales como vidrios rotos, tiros, o gritos.
- ◆ Ventana abierta o rota en un comercio o residencia cerrados.
- ◆ Vehículos estacionados, ocupados — especialmente a horas inusuales.
- ◆ Un vehículo desconocido en marcha, estacionado y desocupado en su calle.
- ◆ Alguien sacándole accesorios, la patente o gasolina a un vehículo.
- ◆ Idas y venidas extrañas o frecuentes desde casas o comercios.
- ◆ Transacciones comerciales hechas desde un vehículo.
- ◆ Individuos no autorizados forzando la iluminación pública, cables de televisión o equipo telefónico.

El papel de la Patrulla de Caminos de California en el ALERTA ÁMBAR

La Patrulla de Caminos de California (CHP) es responsable por la coordinación del Alerta ÁMBAR (Desaparecido en América: Emisión de Respuesta de Emergencia) en todo el estado y de otras actividades de respuesta a emergencias asociadas con el rapto de un niño. La CHP está lista para ayudar a recuperar a un niño raptado liberando información del rapto del niño en todo el estado.

- ◆ Para mayor información, visite: [http:// www. chp. ca. gov/ amber/ index. html](http://www.chp.ca.gov/amber/index.html)
- ◆ Línea directa para niños perdidos (800) 222-3463

Vigilancia Vecinal

Vigilancia Vecinal es un grupo de vecinos organizados que observa más de cerca e informa cualquier actividad o situación que afecte la seguridad aparente de su comunidad. Si está interesado en ser un miembro activo, llame al Departamento del Sheriff al (916) 874-5115 o al departamento de policía local.



Oportunidades de ser voluntarios

California estableció un programa de Cuerpos Ciudadanos para ayudar a coordinar las actividades voluntarias en estado de emergencia. El Consejo de Cuerpos de Ciudadanos Locales promueve y refuerza los programas de los Cuerpos de Ciudadanos a nivel comunitario. Los programas locales pueden incluir voluntarios en el servicio policial, y en equipos de respuesta a emergencias comunitarios consistentes en grandes corporaciones, organizaciones padres-maestros, grupos de iglesias, los Cuerpos Médicos de Reserva, Equipo de respuesta a Emergencias de la Comunidad (CERT) y grupos de Vigilancia Vecinal.

Consejo de Cuerpos Ciudadanos de la Región de Sacramento (SRCCC)

SRCCC está compuesto de un grupo multidisciplinario de líderes de negocios, escuelas, atención de salud, agencias de respuesta a emergencias, organizaciones de la fe, y otras entidades comunitarias. SRCCC fue establecido para planear y coordinar los recursos y conducir los programas de educación para instruir voluntarios en preparación, respuesta a emergencias y funciones de recuperación. Para saber más, visite <http://www.srccc.org> en la Red o llame al (916) 723-2478.

Usted también puede llamar a la Oficina de Servicios Voluntarios del Departamento del Sheriff del Condado de Sacramento al (916) 875-0405. Vea http://www.sacsheriff.com/organization/field_investigative_services/field_services_bureau/volunteer_services/index.cfm para mayor información.

Puede conocer más de:

- ◆ Voluntarios de California, administrado por la Oficina del Gobernador, en <http://www.californiavolunteers.org>
- ◆ Equipo de Respuesta a Emergencias de la Comunidad de la Región de Sacramento (CERT) en <http://www.srccc.org>
- ◆ Instrucción para Emergencias en el Vecindario (NET) en <http://www.srccc.org/NET.htm>

CÓMO PREPARARSE EN SU COMUNIDAD

- ◆ Esté alerta. Conozca a sus vecinos. Esté atento por paquetes o vehículos inusuales o abandonados, y actividades sospechosas que deberían informarse a la policía.
- ◆ Elabore una lista de servicios de emergencia y sus números telefónicos y direcciones. Incluya refugios, bancos de comida, departamentos de policía y bomberos, y distribuya la lista a sus vecinos.
- ◆ Averigüe sobre los planes de emergencia comunitarios. ¿Qué planes tienen sus escuelas? ¿Qué planes tienen donde usted trabaja?
- ◆ Fíjese que en las escuelas y lugares de trabajo tengan la información de contacto de emergencia de su familia actualizada. Incluya un número de teléfono celular, si lo tiene.
- ◆ Revise los planes de emergencia escolares por cada niño en edad escolar que tenga. Debe saber si serán retenidos en la escuela hasta que lo pueda recoger un padre o adulto designado. Tenga en cuenta que la escuela puede elegir otro lugar cercano, como un parque público, para recogerlos.
- ◆ Haga un plan para encontrarse con su familia si están separados durante una emergencia. Establezca un contacto fuera de la ciudad, como un amigo o pariente, a quien todos puedan llamar e informar. Asegúrese que el contacto acepte y que todos tengan el número y sepan pulsarlo. Considere tarjetas prepagas de teléfono para sus hijos y una lista de contactos de emergencia. Identifique lugares para encontrarse, cerca y un poco más lejos de la casa.
- ◆ Planee lo que puede necesitar si está alejado de casa durante una emergencia. Tenga agua, una manta y comida no perecedera en el auto. Siempre mantenga el tanque de gasolina por lo menos en la mitad. Recuerde que si se interrumpe la energía, las bombas de gas no funcionan.
- ◆ Averigüe por organizaciones en su comunidad que trabajen en esfuerzos de preparación – por ejemplo iglesias, escuelas, departamentos de bomberos y la Cruz Roja. Vea qué puede hacer y actúe como voluntario.
- ◆ Únase a un programa de Vigilancia Vecinal, o comiencelo, o apóyelo. Es una buena manera de compartir la información de este folleto y desarrollar planes vecinales. Averigüe si su área tiene una asociación comunitaria y asíciese.
- ◆ Considere su participación en la Instrucción para Emergencias en el Vecindario (NET), de la cual puede obtener mayor información en <http://www.srccc.org/NET.htm> en la Red.
- ◆ Hágase miembro del Equipo de Respuesta a Emergencias de la Comunidad de la Región de Sacramento (CERT), a través del cual puede recibir sin cargo instrucciones sobre preparación para desastres de consideración. Visite <http://www.srccc.org/CERT.htm> por mayor información.
- ◆ Los profesionales de salud activos y retirados pueden unirse a los Cuerpos Médicos de Reserva del Sheriff del Condado de Sacramento (http://www.sacsheriff.com/organization/field_investigative_services/field_services_bureau/volunteer_services/medical_reserve_corps.cfm) para mejorar la respuesta a los desastres naturales o provocados por el hombre.

CÓMO PREPARARSE EN EL TRABAJO

Preparación para una Emergencia General

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Usted y sus compañeros deben saber qué hacer si sucede en el trabajo. Aún si piensa que no está en un área propensa al desastre, algo como el vuelco de un camión tanque con químicos o una inundación pueden impedir que usted llegue al o desde el trabajo.

Ningún negocio debe funcionar sin un plan de desastres. El 40 por ciento de los pequeños negocios nunca reabren luego de un gran desastre, como una inundación o terremoto. Si usted es el dueño de un negocio elaborando un plan de negocios para desastres, considere cómo afectaría el desastre a sus empleados, clientes y al lugar de trabajo. Considere cómo podría seguir haciendo negocios si el área que rodea el comercio estuviera cerrada o las calles intransitables. Considere qué necesitaría para atender a sus clientes si sus instalaciones estuviesen cerradas.

Los empleados deben:

- ◆ Aprender y practicar planes de emergencia.
- ◆ Conocer por lo menos dos salidas desde cada sala (en lo posible).
- ◆ Ser capaces de escapar en la oscuridad sabiendo, por ejemplo, cuántos escritorios o cubículos hay entre su sitio de trabajo y dos de las salidas más cercanas.
- ◆ Conocer el lugar de reunión luego de la evacuación.
- ◆ Saber la ubicación de los extinguidores y cómo usarlos.
- ◆ Tener una copia en casa de los teléfonos de sus compañeros de trabajo en casa.
- ◆ Hacer una lista con los teléfonos del personal importante. Mantener una lista impresa en su escritorio o cerca de otros teléfonos. No confiar en listas electrónicas, números de discado directo u organizadores computarizados que pudiesen no funcionar durante una emergencia.
- ◆ Juntar suministros de emergencia personales en un cajón del escritorio: incluir una linterna, zapatillas, máscara de polvo, una botella de agua y comida no perecedera.
- ◆ Informar daños o mal funcionamiento del sistema de seguridad.
- ◆ Nunca trabar o bloquear las salidas de incendio o portales. Sin embargo, mantener cerradas las puertas de incendio para demorar el esparcimiento del humo y del fuego.
- ◆ Hacer planes específicos para ayudarse mutuamente. Determinar cómo puede cada uno ayudar al otro en caso de que el transporte público cierre o los caminos estén intransitables. Considerar ofrecer alojamiento, transporte o comida a los compañeros trabajadores, en forma temporal en caso de emergencia.

Los empleadores deben:

- ◆ Asegurar que se haga un plan de emergencia, actualizado y practicado por lo menos cada seis meses.
- ◆ Hacer planes específicos para empleados discapacitados o que puedan requerir asistencia durante una emergencia.
- ◆ Armar un árbol telefónico en la oficina. Hacer una lista de los números de teléfono de todos y de quiénes son responsables de realizar cada contacto. Proveer una copia a cada empleado (luego de obtener el permiso de los empleados).
- ◆ Mantener siempre en su poder una lista de los teléfonos de los empleados claves.
- ◆ Si tiene un sistema de grabación de mensajes, designar un número remoto en el cual puede grabar mensajes a los empleados y darles el número.
- ◆ Disponer el reenvío de llamadas a sus líneas principales del negocio.
- ◆ Dejarle las llaves y códigos de alarma a un empleado de confianza o amigo para el caso que usted no pueda llegar a la empresa.
- ◆ Hacer grabación de seguridad frecuente de los datos de la computadora.



Radio del Tiempo de la Administración Oceánica y Atmosférica Nacional (NOAA)

Considere comprar una radio que recibe información del tiempo de NOAA (Administración Oceánica y Atmosférica Nacional), e incluye un sistema de alerta para advertir sobre condiciones severas.

Las radios del Tiempo de la Administración Oceánica y Atmosférica Nacional reciben anuncios meteorológicos y anuncios de servicios públicos de la NOAA y el Sistema de Alerta de Emergencias (EAS) NOAA transmite pronósticos locales, condiciones para viajar y advertencias de tiempo severo las 24 horas. El EAS da pronósticos que afecten la salud y seguridad pública. Las radios del tiempo a batería pueden comprarse por menos de \$50. Las ofrecen varias compañías, que pueden ubicarse en Internet usando las palabras claves "NOAA Weather Radio."

Por mayor información visite <http://www.weather.gov/nwr/> o llame al (202)482-6090.



American Red Cross

Together, we can save a life

Cruz Roja Americana

Para grupos de seis o más empleados, la Cruz Roja puede programar un curso particular de primeros auxilios o RCP en su oficina o la de su negocio. Contacte la oficina de Sacramento Sierra de la Cruz Roja Americana al (916) 993-7070 o consulte <http://www.redcrosscr.org/> para mayor información.

Usted puede obtener más ideas sobre preparación de los negocios para desastres de la Administración de Pequeños Negocios en <http://www.sba.gov/content/disaster-preparedness> en la Red.

Informando Emergencias

LLAME AL 9-1-1 CUANDO USTED:

- ◆ Vea fuego.
- ◆ Huela humo o gas.
- ◆ Vea o escuche una explosión.
- ◆ Vea o tenga una necesidad de asistencia médica.
- ◆ Vea a una persona sospechosa dentro o saliendo de un área de seguridad.
- ◆ Vea a una persona con un arma.
- ◆ Vea un paquete sospechoso en un área pública.
- ◆ Vea que alguien es detenido a la fuerza o llevado contra su voluntad.
- ◆ Vea o se dé cuenta de una amenaza inmediata a la vida o a la propiedad.
- ◆ Vea algo notablemente diferente que pueda representar una amenaza.



CUANDO LLAME AL 911 ESTÉ PREARADO PARA CONTESTAR ESTAS PREGUNTAS

- ◆ ¿Cuál es la dirección donde ocurrió el incidente?
- ◆ ¿El lugar es una casa, apartamento o comercio?
- ◆ ¿Desde qué dirección está llamando usted?
- ◆ ¿Cuál es su nombre?
- ◆ ¿Cuál es su número de teléfono?
- ◆ ¿Cuándo ocurrió el incidente?
- ◆ ¿Puede usted describir al sospechoso (si corresponde)?
- ◆ ¿Cuál es la raza, sexo, edad, altura, peso, color de pelo?
- ◆ ¿Puede recordar su ropa, tatuajes, aritos u otras características?
- ◆ ¿En qué se movía el sujeto?
- ◆ ¿Se desplazaba a pie, en bicicleta, manejando un vehículo, tomó un taxi?
- ◆ ¿Tenía el sospechoso un arma - qué tipo?
- ◆ ¿Era un revólver, pistola semiautomática, cuchillo, gas mostaza?
- ◆ ¿Dónde estaba el sospechoso cuando lo vio la última vez y en qué dirección se movía – por ejemplo, norte, sur, este, u oeste, hacia el río, hacia la autopista?

QUÉ PUEDE HACER COMO TESTIGO

Observe al sospechoso con cautela:

- ◆ Observe sin clavar la vista.
- ◆ Comience por la parte superior de la cabeza.
- ◆ Cuanto más detallado mejor.
- ◆ Observe características únicas.
- ◆ Escriba detalles antes de que comience a olvidarlos.

Observe el vehículo con cautela.

- ◆ Identifique marca, modelo y color.
- ◆ Anote el año aproximado
- ◆ Identifique el estilo de carrocería (sedan, SUV, cupé)
- ◆ Mencione características únicas (calcomanías, abolladuras u otro daño)
- ◆ Anote número de patente y estado
- ◆ Observe la dirección en que viaja.

Antes de Llamar

Los operadores no pueden enviar ayuda si no saben dónde está. Tómese un momento para conocer desde qué lugar está llamando.



Cuando llame al 911

- ◆ Un operador bien instruido contestará el teléfono.
- ◆ Espere que el operador le haga las preguntas.
- ◆ En lo posible, esté preparado para pasarle el teléfono a la víctima o testigo si se lo pide el operador.



No llame en serio al 911 para "practicar" con sus hijos.

Ayude a practicar a sus hijos cómo discar y hablar al 9-1-1 con el juego del 9-1-1 en la red, en: http://www.kiddies-games.com/en/games/call_911.swf en la Red.

Números de emergencia para usuarios de teléfonos celulares

Dentro de la ciudad de Sacramento **(916) 264-5151**

Desde otro lugar del condado **(916) 874-5111**

Sistema de Alerta de Emergencias (EAS)

Sistema de Alerta de Emergencias (EAS)

El EAS es un sistema de advertencia para informarle al público sobre condiciones que puedan poner en peligro la vida y la propiedad. El EAS permite que se emita la información al público por medio de las estaciones de radio, televisión y cable. Una advertencia del EAS puede emitirse solamente para algunas cuadras, una sección grande de la ciudad, el condado, la región, varios estados o la nación entera. Todas las estaciones de radio, televisión y cable están obligadas por ley a emitir advertencias federales sobre emergencias naturales o provocadas por el hombre. Las advertencias de emergencia estatal o local, sin embargo, se lanzan al aire voluntariamente.

SI OCURRE UN DESASTRE CERCA

- ◆ Mantenga la calma y sea paciente.
- ◆ Siga las recomendaciones de los funcionarios locales de emergencia.
- ◆ Escuche la radio y televisión por si hay noticias e instrucciones.
- ◆ Vea si hay heridos.
- ◆ Dé primeros auxilios y obtenga ayuda para las personas seriamente heridas.
- ◆ Fíjese si hay daños usando una linterna. No use velas ni encienda interruptores eléctricos.
- ◆ Compruebe si hay fuego o otros peligros potenciales.
- ◆ Huela si hay pérdidas de gas - comenzando en el calentador de agua. Si huele gas o sospecha que hay una pérdida, cierre la válvula principal, abra las ventanas y salga rápido afuera.
- ◆ Desconecte cualquier servicio dañado.
- ◆ Encierre o ponga a resguardo sus animales domésticos.
- ◆ Si tiene tiempo - llame al contacto de su familia para decirle adónde va y cuándo espera llegar - y no use el teléfono de nuevo a menos que se trate de una emergencia de vida o muerte.
- ◆ Vea cómo están sus vecinos - especialmente los más viejos o discapacitados.

SI LE PIDEN "REFUGIARSE DONDE ESTÁ"

Puede ser que los funcionarios locales le recomienden permanecer en su casa u oficina, ("refugiarse en el lugar") y protegerse allí. Si eso ocurre:

- ◆ Entre a los animales domésticos.
- ◆ Cierre y trabe todas las ventanas y puertas externas.
- ◆ Apague todos los ventiladores, y sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- ◆ Cierre el regulador de tiro de la chimenea.
- ◆ Ubique su equipo hogareño de suplementos para desastres (vea página 4)
- ◆ Asegúrese de que la radio funcione.
- ◆ Vaya a una sala interior sobre el nivel del piso con la menor cantidad de ventanas/ puertas.
- ◆ En caso de amenaza química, un lugar sobre el nivel del piso es preferible, porque algunos químicos son más pesados que el aire y pueden colarse en los sótanos aún con las ventanas cerradas.
- ◆ Aléjese de las ventanas.
- ◆ En una emergencia confíe en la información más exacta de las autoridades locales.
- ◆ Escuche una radio local (KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM o KSTE 650 AM) para mayor información sobre emergencias.



Corte de energía

- ◆ Si se queda sin energía eléctrica en una situación de emergencia y no tiene radio a batería, use la radio de su vehículo (si es seguro hacerlo)
- ◆ Mantenga el refrigerador y la congeladora cerrados el máximo tiempo posible.

Refugio en el lugar

En el momento de la emergencia, las cosas necesarias para "refugiarse donde está" escasearán pronto y tal vez no haya tiempo de salir a buscarlas. Es una buena idea inventariar qué provisiones tiene y dónde están guardadas. Considere invertir en un par de trapos de pintura de calidad y un par rollos de cinta de tuberías, con los cuales puede improvisar una cubierta protective de emergencia.

Refugios de la Cruz Roja

Los refugios de la Cruz Roja pueden estar abiertos si un desastre afecta a un gran número de gente y/o la emergencia se espera que dure varios días. Prepárese para ir a un refugio si:

- ◆ hay una emergencia con material peligroso afectando su área
- ◆ hay inundación creciente
- ◆ su casa sufrió daños severos
- ◆ la policía u otra autoridad local le ordena evacuar.

Los refugios de la Cruz Roja proveerán de comida, refugio y primeros auxilios en forma gratuita a los evacuados.

Sistema 911 invertido

El Condado de Sacramento tiene un sistema telefónico para notificación de emergencias "911 invertido". Las agencias de respuesta a emergencias pueden usar este sistema para llamar a los residentes y alertarlos sobre emergencias que estén afectando su área.

Patrulla policial

En caso de evacuación, la policía local continuará patrullando su vecindario.

Cómo cortar el suministro de gas

Sólo corte el suministro de gas si nota daño estructural en su casa o huele o escucha una pérdida de gas.

1. La válvula de cierre principal está al lado de su medidor en la tubería de entrada.
2. Use una llave francesa o de tubería y dele un cuarto de vuelta a la válvula en cualquier dirección.

La válvula quedará en cruz con el caño. La línea está

NO: abra el gas de nuevo; deje que la compañía lo haga.



Cómo cortar la electricidad

1. Localice su caja del interruptor de circuito o de fusibles.
2. Identifique el interruptor, tecla o fusible principal.
3. Usando sólo una mano, ponga el interruptor en la posición "off", (o quite el fusible).

Identificando materiales peligrosos

Los vehículos que transportan materiales peligrosos (HAZMAT) deben exhibir un cartel con un sistema de números y palabras para identificar el tipo de riesgo del material transportado. Vea <http://www.phmsa.dot.gov/public/protect> en la Red para mayor información.

SI LE ACONSEJAN EVACUAR

Las autoridades locales sólo le pedirán abandonar su casa si tienen una buena razón, por eso usted debe seguir su consejo de inmediato. Escuche la radio o televisión, por instrucciones adicionales. Le mandarán a un lugar específico. Siga estos consejos útiles:

- ◆ Vista con camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos fuertes.
- ◆ Lleve su equipo "para llevar" (vea la pág. 4 para mayor información)
- ◆ Coordine con la guardería de sus hijos.
- ◆ Prepárese para reubicar sus animales domésticos (vea la barra lateral, de página 6 para mayor información)
- ◆ Corte la electricidad, agua y servicio de gas propano.
- ◆ Deje el gas natural (al menos que le indiquen otra cosa)
- ◆ Ponga sus objetos de valor en lugar seguro.
- ◆ Cierre con llave su casa.
- ◆ Use las rutas especificadas por la autoridad local—no use atajos, que pueden estar intransitables.
- ◆ En lo posible, haga viaje compartido.
- ◆ Manténgase alejado de líneas de energía caídas.

EVACUACIONES EN EDIFICIOS ALTOS

En caso de una emergencia en un edificio de varios pisos:

- ◆ Abandone el área rápidamente.
- ◆ Siga el plan de evacuación de emergencia para ese edificio.
- ◆ Pruebe las puertas por si están calientes antes de abrirlas.
- ◆ En caso de incendio - nunca use los ascensores.
- ◆ Use la escalera más cercana libre de fuego y humo.
- ◆ Arrástrese bajo el humo.

Por información de cómo ayudar a gente discapacitada durante una evacuación vaya a la Red a: <http://www.fema.gov/plan/prepare/specialplans.shtm>

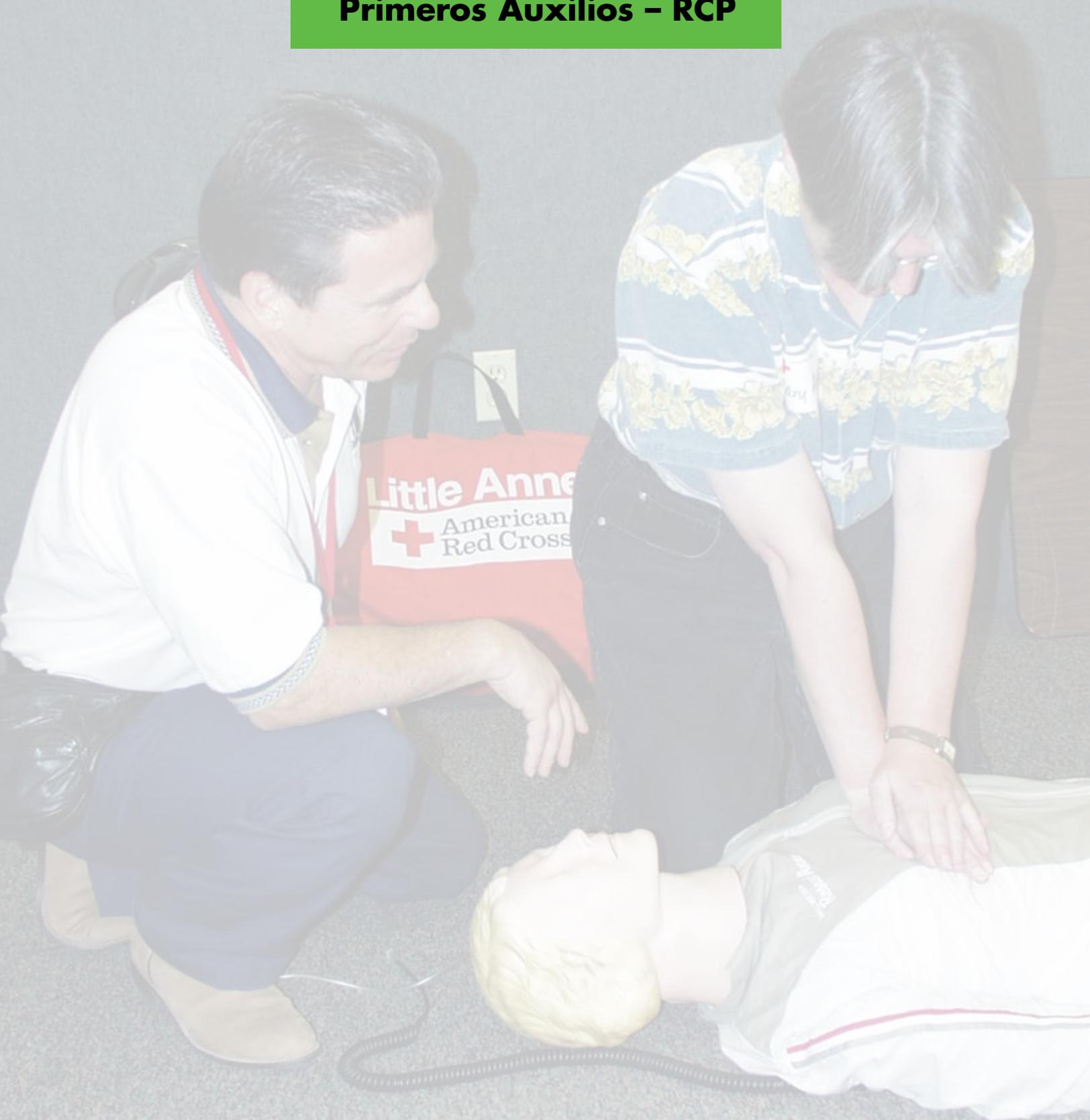
Si está atrapado en el edificio:

- ◆ Mantenga la calma.
- ◆ Vaya a una habitación con ventanas externas y teléfono.
- ◆ Esté donde puedan verlo las cuadrillas de rescate.
- ◆ Agite un trapo de colores claros.
- ◆ Abra las ventanas - pero cierre si el humo entra.
- ◆ Rellene con diarios o trapos las hendiduras de las puertas.
- ◆ Preste ayuda a los demás.

SI QUEDA ATRAPADO EN LA ESCENA DE UN INCIDENTE CON MATERIAL PELIGROSO

- ◆ Si ve un incidente, llame al 9-1-1. En lo posible, dé al operador el nombre y/o número del material peligroso (vea la columna lateral "Identificando materiales peligrosos").
- ◆ Muévase colina arriba, contra el viento y la corriente respecto del incidente.
- ◆ No camine en la sustancia derramada ni la toque.
- ◆ Evite inhalar gases, emanaciones o humo.
- ◆ En lo posible, cubra su boca con un paño mientras se aleja.
- ◆ Si está expuesto, haga que lo descontaminen los bomberos antes de irse.

Primeros Auxilios – RCP



Desfibrilador Automático Externo (AEDs)

Los AEDs son aparatos computarizados que se colocan en el pecho de la víctima con cables. Un AED puede reconocer ciertos problemas cardíacos que requieren estimulación eléctrica, y le da al corazón las descargas eléctricas que necesita. Con entrenamiento, los AEDs son fáciles de usar. Haciendo RCP enseguida y usando un AED dentro de unos pocos minutos aumentará las probabilidades de supervivencia de la víctima.

Usted puede aprender más acerca de los AEDs de la Asociación Americana del Corazón en <http://www.americanheart.org/presenter.Jhtml?identifier=3011859> en la Red.

Tome clases de RCP y Primeros Auxilios

Si ha tomado clases de RCP y primeros auxilios, será mucho más efectivo en una emergencia. Llame a la Asociación Americana del Corazón al (916) 446-6505 y a la Cruz Roja Americana al (916) 993-7070 por información sobre clases.

Complicaciones de la RCP

La complicación más frecuente de la RCP es el vómito. Si la víctima empieza a vomitar, voltee la cabeza a un lado y trate de limpiar el vómito. Continúe con la RCP.

El contagio infeccioso de la víctima al rescatador es extremadamente raro. NO hay documentación de que el VIH o SIDA alguna vez se hayan transmitido vía RCP.

Adaptado de "Aprenda RCP", Universidad de Washington, con permiso.

RCP Y OTROS PRIMEROS AUXILIOS

La resucitación cardiopulmonar (RCP) es una técnica que puede ayudar a salvar la vida de alguien que está sufriendo un paro cardíaco. Durante un paro cardíaco, el corazón deja de bombear sangre, la presión sanguínea baja a cero y el pulso desaparece. Dentro de los 10 segundos del paro cardíaco la víctima pierde la conciencia y deja de responder.

La RCP obliga a la sangre oxigenada a seguir circulando al cerebro, corazón, y otros órganos vitales, previniendo de esa forma daño potencial. La RCP puede mantener a una víctima viva hasta que se le hagan procedimientos más avanzados, incluyendo desfibrilación (una descarga eléctrica para estimular la actividad cardíaca normal). Una persona presente que comience la RCP de inmediato en un paro cardíaco duplica las posibilidades de vida de la víctima.

La Asociación Americana del Corazón ha desarrollado dos clasificaciones de RCP para adultos: una VERSIÓN ESTÁNDAR que incorpora compresiones de pecho y respiración boca a boca, para personas que hayan tenido instrucción en RCP; y un método más simple "MANOS SOLAMENTE" que puede hacer cualquiera.

RCP MANOS SOLAMENTE PARA ADULTOS (RCP SIMPLIFICADO)

Use esta técnica si usted NO ha tenido instrucción en RCP

1. LLAME

Compruebe si la víctima responde. Si no responde a su voz, llame al 911. El operador de emergencias le ayudará con las instrucciones del RCP.



2. BOMBEE

Si la víctima todavía no está respirando normalmente, tosiendo o moviéndose, empiece con compresiones de pecho. Empuje el centro del pecho hacia abajo de 1 1/2 a 2 pulgadas justo entre los pezones. Bombeo a razón de 100 veces por minuto, más de una vez por segundo. Entre cada bombeo vuelva a su posición normal.



Continúe a ese ritmo hasta que llegue ayuda.

RCP ESTÁNDAR PARA ADULTOS Y NIÑOS MAYORES DE 8 AÑOS (SOPLIDO Y BOMBEO ESTÁNDAR)

Use esta técnica si usted ha tenido instrucción en RCP y se siente cómodo con el método tradicional.

1. LLAME

Compruebe si la víctima responde. Si no responde a su voz, llame al 911; si hay un desfibrilador externo automático (AED) disponible tómelo; y vuelva con la víctima. El operador de emergencias le ayudará con las instrucciones del RCP.



2. SOPLE

Incline la cabeza hacia atrás y escuche si respira. Si no respira normalmente, apriete la nariz y cubra la boca con la suya y sople hasta que vea que el pecho se infla. Dé 2 respiraciones. Cada respiración debe llevarle alrededor de un segundo.



3. BOMBEE

Si la víctima todavía no está respirando normalmente, tosiendo o moviéndose, empiece con compresiones de pecho. Empuje el pecho hacia abajo de 1 1/2 a 2 pulgadas

30 veces justo entre los pezones. Bombeo a razón de 100/minuto, más de una vez por segundo. Entre cada compresión hacia abajo permita que el pecho vuelva a su posición normal.



4. REPITA

Continúe con 2 respiraciones y 30 bombeos hasta que llegue ayuda. No interrumpa la presión sobre el pecho por más de 10 segundos.

NOTA: esta proporción es la misma para la RCP hecha por una y dos personas. En la RCP de dos personas, la persona que bombea el pecho se detiene mientras la otra da respiración boca a boca.

Respiración anormal

Una persona con paro cardíaco puede seguir teniendo respiración, aunque anormal, por varios minutos. Esta respiración anormal es el resultado de que el centro de respiración del cerebro envía señales aún cuando la circulación ha cesado. El punto clave es que la respiración anormal puede sonar como gemidos, jadeo o ronquidos. Desaparece en 2-3 minutos. Una víctima respirando de esta manera necesita la RCP inmediatamente. La persona necesita aire desesperadamente y solamente usted se lo puede dar.

RCP PARA NIÑOS DE 1-8 AÑOS

Nota: las distinciones respecto a la RCP para adultos están en negritas.

1. LLAME

Compruebe si la víctima responde. **Si está solo con el chico dele dos minutos de RCP antes de llamar al 911.** (Esto difiere de la técnica de RCP para adultos, que recomienda llamar al 911 por ayuda primero.) El operador de emergencia le ayudará con las instrucciones de RCP.



2. SOPLE

Incline la cabeza hacia atrás y escuche si respira. Si no respira normalmente, apriete la nariz y cubra la boca con la suya y sople hasta que vea que el pecho se infla. Dé dos respiraciones. Cada respiración debe llevarle alrededor de un segundo.



3. BOMBEE

Si la víctima todavía no está respirando normalmente, tosiendo o moviéndose, empiece con compresiones de pecho. **Empuje el pecho hacia abajo de un tercio a la mitad de la profundidad del pecho** 30 veces justo entre los pezones. Puede usar una o las dos manos, dependiendo del tamaño del niño. Bombee a razón de 100 veces por minuto, más de una vez por segundo. Entre cada compresión deje que el pecho vuelva a su posición normal.



4. REPITA

Continúe con dos respiraciones y 30 bombeos hasta que llegue ayuda. Luego de cinco ciclos o alrededor de dos minutos, llame al 911 si todavía no lo hizo, y agarre el desfibrilador externo automático (AED) si hay uno disponible. Continúe la RCP todo lo que sea necesario. No interrumpa el bombeo de pecho por más de 10 segundos.

RCP ESTÁNDAR PARA NIÑOS MENORES



1. LLAME

Gritele y golpéele suavemente el pie al niño. Si no hay respuesta, ponga al bebé de espaldas. Si está solo con el niño dele un minuto de RCP antes de llamar al 911. El operador de emergencias le asistirá con las instrucciones de la RCP.



2. SOPLE

Incline la cabeza hacia atrás (pero no demasiado) y escuche si respira. Fíjese si el pecho se eleva. Sienta en su mejilla si hay flujo de aire.

Si el bebé no está respirando, cubra su boca y nariz con la boca suya, y dé ods respiraciones suaves. Cada respiración debe durar alrededor de un segundo. Debe ver el pecho del bebé elevarse con cada respiración.



3. BOMBEE

Dele treinta compresiones suaves en el pecho. Posicione dos o tres dedos en el centro del pecho del bebé justo debajo de los pezones. Empuje hacia abajo solo un tercio de la profundidad del pecho. Bombee a razón de 100 compresiones por minuto. Permita que el pecho vuelva a su posición normal entre cada compresión.

4. REPITA

Continúe con las dos respiraciones y 30 compresiones hasta que llegue ayuda. Luego de cinco ciclos o alrededor de dos minutos, llame al 911, y continúe dando las respiraciones y compresiones necesarias. No interrumpa las compresiones de pecho por más de 10 segundos.

Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS)

El SMIS es la muerte súbita de un niño menor de 1 año de edad que permanece inexplicada luego de una investigación a fondo.

Cómo reducir el riesgo de SIDS en su bebé:

- ◆ Haga dormir a su bebé sobre sus espaldas.
- ◆ Use un colchón firme, que calce justo en una cuna que cumpla con los estándares de seguridad actuales.
- ◆ Quite de la cuna almohadas, colchas, pieles de oveja, juguetes rellenos y otros productos blandos.
- ◆ Vista a su bebé con ropa de dormir para no tener que usar otra cosa para taparlo.
- ◆ Colóquelo de manera que sus pies estén en el fondo de la cuna.
- ◆ Ponga una manta fina alrededor del fondo del colchón de la cuna, que solamente llegue al pecho del bebé.
- ◆ Asegúrese que la cabeza de su bebé permanezca destapada mientras duerme.
- ◆ Mantenga a su bebé abrigado, pero no demasiado.
- ◆ Entienda los peligros de una cama blanda.
- ◆ Evite las camas de adultos, camas de agua, sofás u otras superficies blandas para dormir.

Fuentes: Centro de recursos Nacional de SMIS /Muerte Infantil (NSIDRC). Visite <http://www.sidscenter.org> o 866-866-7437.

Provéales una silla de seguridad

Los niños deben estar asegurados en una silla sujetadora de pasajeros apropiada para chicos (silla de seguridad) hasta que tengan por lo menos 6 años de edad o pesen 60 libras. Para mayor información contacte a su oficina local de CHP o visite <http://www.chp.ca.gov/community/safe-seat.html> en la Red.

Botiquín de Primeros Auxilios en casa

Las cosas que debe tener:

- ◆ Guantes descartables
- ◆ Vendas esterilizadas para parar hemorragias.
- ◆ Agente/jabón limpiador y toallitas antibióticas para desinfectar.
- ◆ Pomada antibiótica para prevenir infecciones.
- ◆ Pomada para quemaduras para prevenir infecciones.
- ◆ Vendajes adhesivos de varios tamaños.
- ◆ Solución de lavar ojos, para enjuagar los ojos o como descontaminante general.
- ◆ Termómetro que no sea de mercurio
- ◆ Remedios recetados que tome todos los días como insulina, remedios del corazón e inhaladores para el asma. Debe rotar periódicamente los medicamentos por el vencimiento.
- ◆ Suministros médicos prescritos como monitores de glucosa y presión arterial y repuestos.
- ◆ Tijeras
- ◆ Pinzas

Su botiquín de primeros auxilios puede también

Incluir estos y otros medicamentos sin receta:

- ◆ aspirina o calmante del dolor sin aspirina
- ◆ medicación anti diarrea
- ◆ antiácidos (para malestar estomacal)
- ◆ laxante
- ◆ carbón activado para su uso si lo
- ◆ recomienda el Centro de Control de Tóxicos

Nota: la Academia Americana de Pediatría ya no recomienda jarabe de ipecacuana para el uso en primeros auxilios del hogar.

Adaptado de las recomendaciones preparadas por el Departamento de Seguridad Interior, http://www.ready.gov/first_aid_kit.html.

PRIMEROS AUXILIOS POR ATRAGANTAMIENTO

Aquí están los pasos para ayudar a despejar una vía respiratoria obstruida en un adulto o niño consciente.

ADULTOS CONSCIENTES

Paso 1

Determine si la persona puede hablar o toser. Si no puede, proceda al siguiente paso.

Paso 2

Apriete el abdominal (Maniobra de Heimlich):

- ◆ Desde atrás, envuelva sus brazos alrededor de la cintura de la víctima.
- ◆ Cierre el puño y ponga el lado del pulgar contra la parte superior del abdomen de la víctima, debajo de la caja torácica y encima del ombligo.
- ◆ Coja su puño con la otra mano y presione el abdomen superior con un empujón rápido hacia arriba. No apriete la caja torácica; limite la fuerza del empujón a sus manos.

Paso 3

Repita hasta que se expulse el objeto.

Con personas marcadamente obesas o en los últimos meses de embarazo, se puede apretar el pecho.

Si el adulto o niño no responde aplique la RCP. Si ve un objeto en la garganta o boca, remuévalo.



NIÑO CONSCIENTE DE 1 A 8 AÑOS

Paso 1

Determine si la persona puede hablar o toser.

Si no puede, proceda al siguiente paso.

Paso 2

Apriete el abdominal (Maniobra de Heimlich) en forma repetida hasta que expulse el objeto extraño.

Paso 3

Para niños muy obesos puede proceder apretando el pecho.

Si el niño no responde, hágale RCP. Si ve un objeto en la garganta o boca, remuévalo.

BEBÉ CONSCIENTE (MENOR DE 1 AÑO)



Paso 1

Determine si el bebé puede llorar o toser. Si no puede, proceda al siguiente paso.



Paso 2

Déle 5 golpecitos en la espalda.

Paso 3

Déle 5 apretones de pecho.

Paso 4

Repita los pasos 2 y 3 hasta que tengan efecto y el bebé vuelva a estar consciente. Si el bebé no responde hágale RCP. Si ve un objeto extraño en la boca o garganta, quítelo.

Primeros auxilios por atragantamiento adaptado de #Aprenda RCP fi Usted puede hacerlo, publicado en Internet por la Universidad de Washington, usado aquí con permiso (<http://depts.washington.edu/learnrpr/chokeconscious.html>).

PRIMEROS AUXILIOS PARA AHOGADOS

Ponga extrema precaución para evitar contacto directo con la víctima. Una víctima con pánico puede ahogar accidentalmente al rescatador también.

Si la víctima está consciente:

- ◆ Empuje un objeto flotante hacia ella o deje que la víctima se agarre de una rama larga, vara, ropas u otro objeto. Los rescatadores no deben ponerse en peligro.
- ◆ Llame al 911 por ayuda.

Si la víctima está inconsciente:

- ◆ Saque a la víctima del agua de inmediato teniendo cuidado de mantenerle el cuello y la espalda derechos y alineados. Si puede, lleve el flotador consigo. Una vez en la orilla o en la plataforma de la piscina, la víctima debe colocarse sobre sus espaldas.
- ◆ Si la víctima no está respirando, busque despejar el conducto de aire. Si después de unos segundos la víctima todavía no respira, comience la RCP de inmediato (vea la sección RCP, página 18) Llame al 911 por ayuda.
- ◆ Si está consciente, mientras espera que llegue el auxilio, mantenga a la víctima abrigada (cúbrala con una manta, saco, etc.) y recostada.

ATAQUE REPENTINO O CONVULSIONES

Es poco lo que usted puede hacer para parar un ataque repentino. Deje que las convulsiones sigan su curso.

Signos de ataque repentino:

- ◆ Los miembros pueden sacudirse violentamente.
- ◆ Los ojos pueden girarse hacia arriba.
- ◆ La respiración se vuelve pesada con baba o espuma en la boca.
- ◆ La respiración en algunos casos puede hasta detenerse temporalmente.
- ◆ La víctima puede morderse la lengua tan severamente que puede sangrar y causar una obstrucción en el conducto respiratorio.

Durante las convulsiones:

- ◆ Llame por ayuda médica de emergencia inmediatamente.
- ◆ No intente forzar nada dentro de la boca de la víctima. Puede lastimarse y/o lastimar a la víctima.
- ◆ Ayude a la víctima a recostarse y evite que se caiga y se lastime.
- ◆ Aleje cualquier objeto peligroso de la víctima.
- ◆ NO use la fuerza para intentar contener a una víctima de convulsiones.

Después de las convulsiones:

- ◆ Controle si la víctima respira. Si no lo hace, dele respiración artificial (vea el paso 2 en la sección “Sople” de RCP).

Sobredosis de droga

Una sobredosis de droga es una intoxicación. No la tome a la ligera, tampoco la borrachera. El alcohol solo o combinado con otras ciertas drogas puede matar.

PRECAUCIÓN: Las personas bajo la influencia del alcohol o las drogas pueden volverse violentas. Tenga cuidado.

1. Si la víctima está inconsciente llame al 911. Si está consciente, llame a Control de Intoxicación al (800) 876-4766.
2. Controle la respiración de la víctima. Si se detuvo o es muy débil, abra el conducto de aire. Si luego de unos segundos la víctima todavía no respira comience de inmediato la respiración artificial (paso 2 en la sección “Sople” de RCP).
3. Mientras espera la ayuda:
 - a. Controle la respiración
 - b. Mantenga abrigada a la víctima con una manta o saco.
 - c. NO tire agua en la cara de la víctima
 - d. NO le dé nada de comer o beber a menos que le instruya 911 o Control de Intoxicaciones.
4. Si la víctima está inconsciente, hágala rodar para que esté de lado y el conducto respiratorio esté libre si vomita.



Brazalete de Alerta Médica

Asegúrese de revisar si la víctima tiene un brazalete de alerta médica. El brazalete dirá las condiciones médicas de la persona, su número de identificación personal y de teléfono para llamar por información adicional.

Sangrado: lesiones en la cabeza

- ◆ Llame por ayuda de emergencia. Deje que un profesional médico atienda la herida.
- ◆ Siempre considere una lesión de cuello cuando hay una lesión de cabeza seria. Mantenga el cuello y la cabeza inmóviles.
- ◆ Mientras para la hemorragia, no presione demasiado fuerte. NO intente detener una hemorragia del oído con presión directa.
- ◆ NO le dé líquidos, cigarrillos u otras drogas a la víctima. Pueden disfrazar importantes síntomas.

Hemorragia: Interna

Los síntomas de advertencia de hemorragias internas incluyen:

- ◆ Tos o vómito con sangre, o sangre en la orina o material fecal.
 - ◆ Piel fría, húmeda y pálida; pulso débil y rápido; mareo
1. Busque ayuda médica de emergencia de inmediato.
 2. Recueste a la víctima con los pies levemente elevados y relajada. Mantenga la calma, y a la víctima abrigada.
 3. NO le dé nada de comer o beber a la víctima.

PRIMEROS AUXILIOS POR HEMORRAGIA: HERIDAS

La mejor manera de controlar las hemorragias es con presión directa sobre el lugar de la herida. No intente aplicar usted un torniquete. Siempre evite el contacto de su piel con la sangre de la víctima. Use varias capas de material, si es necesario.

- ◆ Aplique presión directa firme, sostenida durante 5 a 15 minutos. La hemorragia mayor parará en unos minutos.
- ◆ Si lo que sangra es un pie, mano, pierna o brazo, use la gravedad para disminuir el flujo de sangre. Si no hay huesos rotos, eleve el miembro de manera que quede encima del corazón de la víctima.
- ◆ La hemorragia nasal severa se puede controlar con frecuencia aplicando presión directa, apretando las fosas nasales con los dedos y sentándose. Aplique presión durante 10 minutos sin interrupción.

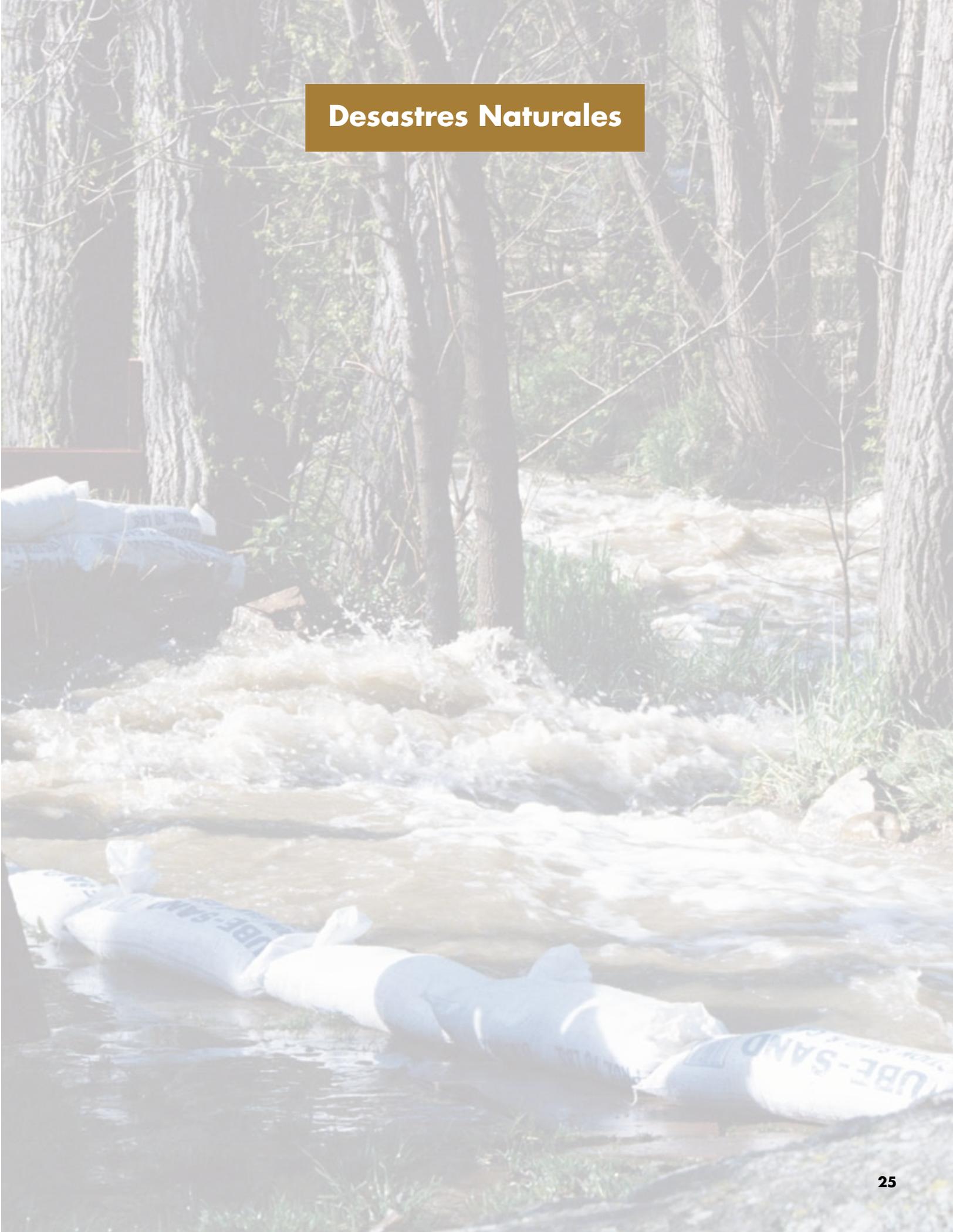
HUESOS ROTOS

- ◆ Llame por ayuda de emergencia o haga llamar a otro por ayuda médica de emergencia de inmediato.
- ◆ NO mueva a la víctima a menos que tenga peligro inminente de lesionarse más.
- ◆ NO trate de volver a su lugar el hueso si se proyectó fuera de la piel.
- ◆ NO trate de enderezar una fractura. Deje que lo haga un doctor o persona instruida para eso. Si debe mover o transportar a la víctima, inmovilice o establezca la fractura lo mejor posible.
- ◆ Mantenga a la víctima abrigada, eleve las piernas 6 a 12 pulgadas y no le dé líquidos o estimulantes. No eleve las piernas si sospecha una lesión en las piernas, cuello, espalda o cabeza.

DESCARGA ELÉCTRICA

- ◆ No toque a una persona que estuvo en contacto con la corriente eléctrica hasta que esté seguro que se ha cortado la electricidad.
- ◆ Si la víctima está en contacto con un cable o una línea de energía caída, use un palo seco para alejar el cable. Si el terreno está mojado, no se acerque. Llame al 911 por ayuda.
- ◆ Si se puede acercar sin riesgos, controle la respiración. Si la respiración de la víctima es débil o se detuvo, abra el conducto respiratorio. Si después de unos segundos la víctima aún no respira, comience RCP de inmediato (vea la sección RCP).

Desastres Naturales



¿Cómo saben los funcionarios de la ciudad que viene una inundación?

La Evaluación Local Automática en Tiempo Real (ALERT) creada por el Servicio Meteorológico Nacional, advierte a las agencias locales sobre posibles inundaciones. El sistema ALERT de Sacramento transmite informes continuos y automáticos de medidores del nivel de los ríos y de precipitaciones pluviales. A advertencias por anticipado sobre niveles de agua inminentes.

Seguro contra inundación

La mayoría de las pólizas de hogares no cubre pérdidas por inundación. Por eso se recomienda el seguro suplementario por inundación para todos los residentes y comerciantes, incluso si sus propiedades no están en las áreas de Peligro Especial de Inundación (SFHA) determinadas por FEMA. Los residentes fuera de esas áreas pueden calificar para una "póliza de riesgo preferida" (PRP con descuento).

El seguro de inundación no se restringe a propietarios de inmuebles; los inquilinos pueden tomarlo para proteger sus bienes. Más aún, los ciudadanos de Sacramento que no califican para PRP pueden comprar seguro de inundación con descuento porque Sacramento participa en el Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones y su Sistema de Calificación Comunitaria.

Si usted es residente de la ciudad de Sacramento, para saber si su casa está en SPHA llame a la línea de inundaciones de Sacramento al (916) 808-5061; deje un mensaje con su nombre, domicilio y número de parcela de tasación (APN). Dentro de los dos días un representante de la ciudad responderá. Los residentes de otras áreas pueden llamar a la "línea urgente de inundaciones" del Condado de Sacramento al (916) 874-7517. Si no sabe su APN, llame al Tasador del Condado al (916) 875-0700.

Para informarse sobre seguro contra inundación, llame a su agente de seguros local; llame al Programa Nacional de seguro contra Inundaciones al (888) 379-9531 para pedir referencias del agente, o visite <http://www.fema.gov/businessfip/index.shtm> en la Red.

Como todas las regiones del país, el Condado de Sacramento no es inmune a los desastres naturales. A pesar de no ser comunes, pueden ocurrir inundaciones, terremotos e incendios forestales.

INUNDACIONES

El terreno en muchas partes del Condado de Sacramento está con riesgo de inundarse por los arroyos y ríos. Sacramento está ubicada sobre una vasta planicie aluvial a través de la cual fluyen los ríos Sacramento y American. Esos dos ríos – como así también Arcade Creek, Ruble Creek, Elder Creek, Laguna Creek, Hagginwood Creek, el Cosummes

River, y otros numerosos cursos de agua y canales de drenaje que atraviesan el área – pueden inundar sus lechos como resultado de una lluvia muy fuerte en el valle y en las montañas vecinas. Las represas de tierra que se hicieron para mantener los ríos en sus cursos algunas veces pueden sufrir daños por la erosión, provocando inundaciones localizadas o extendidas con escasa advertencia.



ANTES DE UNA TORMENTA

- ◆ Guarde las pólizas de seguro, documentos y otros valores en una caja de seguridad. Si los guarda en su casa, asegúrese de llevarlos cuando deje la vivienda.
- ◆ Revise si su seguro del hogar como propietario o inquilino tiene cobertura contra inundaciones. Si no la tiene, cómprela.
- ◆ Mantenga el tanque de combustible del carro lleno. Si se corta la electricidad, puede ser que no funcionen las estaciones de servicio.
- ◆ Conozca rutas seguras desde su casa u oficina a terrenos altos, seguros. Recuerde ver en la TV o la radio para averiguar las rutas preferidas para dejar su área antes de irse de su casa. Las estaciones de radio que generan mensajes de alerta por emergencias para la región de Sacramento son KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM y KSTE 650 AM.
- ◆ Mantenga a mano bolsas de arena, madera enchapada, cobertores de plástico, tirantes de madera y otros materiales de construcción de emergencia para impermeabilizar. No apile las bolsas de arena directamente contra las bases de su edificación; aplélelas un poco alejadas para que las aguas de la inundación no lleguen a la estructura.



- ◆ En momentos de lluvia intensa, los daños a las casas frecuentemente ocurren por la inundación de las calles, particularmente aquellas con las bocas de tormenta tapadas. Limpie de hojas y escombros las alcantarillas y rejillas de su calle.

DURANTE UNA TORMENTA

- ◆ Evite áreas sujetas a inundaciones repentinas.
- ◆ No trate de cruzar una corriente de agua en que el nivel esté por encima de sus rodillas. Aún el agua tan poco profunda como 6 pulgadas puede causarle la pérdida del equilibrio y ser arrastrado por corrientes fuertes.
- ◆ No trate de manejar en una ruta inundada; puede quedar varado y atrapado.
- ◆ Si su carro se queda en una calle inundada, abandónelo de inmediato y busque terrenos más altos. Se han producido muchas muertes por tratar de salvar vehículos en aguas crecientes.
- ◆ No visite áreas inundadas. No trate de entrar en áreas que han sido bloqueadas por las autoridades locales.
- ◆ Evite viajes innecesarios. Si debe viajar durante una tormenta, vístase con ropa suelta y abrigada. Dé aviso a otros sobre su destino.
- ◆ Use el teléfono sólo para llamadas de emergencia o para informar condiciones peligrosas.
- ◆ Si hay probabilidad de inundación y el tiempo lo permite, mude las cosas valiosas de su hogar a los pisos de arriba..
- ◆ Si las autoridades locales le aconsejan dejar su casa, múdese a un área segura antes de que se corte el acceso por las aguas de la inundación.
- ◆ Antes de irse, desconecte todos los aparatos eléctricos, y si los servicios locales lo recomiendan, corte todos los circuitos eléctricos en el panel de los fusibles y el servicio de gas en el medidor.

Conozca las alertas

En caso de emergencia por inundación, la ciudad y el condado de Sacramento pueden usar diferentes medios para alertarle a usted sobre la situación y posibles rutas de evacuación.

- ◆ **El 911 inverso llama a su casa.** El personal de comunicaciones de emergencias de Sacramento puede usar el sistema “911 inverso” para llamarle a su casa y alertarle sobre una orden de evacuación. Escuche con cuidado la información sobre evacuación y las instrucciones sobre cómo obtener ayuda si la necesita para evacuar su casa.
- ◆ **Escuche si hay sirenas.** En el caso de una emergencia, la policía y los bomberos usarán sus sirenas y altavoces para ayudar a alertar a los residentes sobre la emergencia.
- ◆ **Encienda la TV o la radio.** Durante las tormentas largas, o si escucha sirenas, prenda la televisión o la radio y sintonice una emisora local para tener información sobre la emergencia y las rutas de evacuación. La principal emisora de radio para emergencias de Sacramento es KFBK, 1530 AM.

Cuando se emite una VIGILANCIA por inundación

- ◆ Mude los bienes más valiosos al piso superior de su casa.
- ◆ Llene el tanque de gasolina de su carro por si hay una orden de evacuación.

Cuando se emite una ADVERTENCIA de inundación

- ◆ Sintonice radios y televisión locales por información y consejos.
- ◆ Cuando le ordenen evacuar, hágalo lo más rápido posible.

Cuando se emite una VIGILANCIA por inundación repentina

- ◆ Fíjese por signos de inundación rápida y esté listo para evacuar al momento que le avisen.

Cuando se emite una ADVERTENCIA de inundación repentina

- ◆ Si considera que la inundación repentina ha empezado, evacúe de inmediato porque puede tener solamente segundos para escapar.
- ◆ Váyase a terrenos más altos y lejos de los ríos, arroyos, corrientes de agua y drenajes de tormenta.
- ◆ No maneje alrededor de barricadas. Éstas se colocan para mantenerlo a salvo.
- ◆ Si su carro se atasca en aguas que crecen rápidamente, abandónelo inmediatamente y suba a terrenos más altos.

Recursos para obtener mayor información:

- ◆ Esté listo para una inundación; Consejos para los ciudadanos de Sacramento para prepararse y proteger su Propiedad de los Peligros de las Inundaciones”, preparado por el Departamento de Servicios de la ciudad de Sacramento (http://www.cityofsacramento.org/utilities/pubs/Flood_ready.pdf)
- ◆ “Cómo combatir la inundación en casa”, preparado por el Departamento de Recursos Hídricos de Sacramento (http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/brochure_floodfightingathome.pdf)
- ◆ “Sea sabio en invierno; preparación para clima de invierno e inundaciones, antes, durante y después de la tormenta”, preparado por Servicios de Emergencia de la Gobernación (http://www.water.ca.gov/floodmgmt/docs/be_winter_wise.pdf)
- ◆ Documentos sobre seguro de inundaciones de la Agencia de Control de Inundaciones Área Sacramento, http://www.safca.org/flood_insurance.htm
- ◆ “Viviendo cerca de una represa” panfleto publicado por el Departamento de Recursos Hídricos de California, http://www.arfcd.org/_pdf/leveebrochure.pdf

DURANTE UN TERREMOTO

Agáchese, cúbrase y espere

AGÁCHESE o ÉCHESE AL PISO.

CÚBRASE

CÚBRASE debajo de un escritorio, mesa u otro mueble fuerte. Si eso no es posible, busque protección contra una pared interna y proteja su cabeza y cuello con los brazos. Evite puntos peligrosos cerca de las ventanas, objetos colgantes, espejos, o muebles altos.

ESPERE

Si se cubre debajo de un mueble fuerte, ESPERE manteniéndose allí y prepárese para moverse con él. Mantenga la posición hasta que la tierra deje de sacudirse y sea seguro moverse.

DESPUÉS DE UN TORMENTA

- ◆ No reconecte el gas usted. Espere a las cuadrillas de los servicios.
- ◆ No use alimentos frescos o enlatados que hayan estado en contacto con las aguas.
- ◆ Siga las instrucciones locales sobre la seguridad de tomar agua. Si tiene dudas, hierva o purifique agua antes de tomarla. Haga bombear el agua fuera del pozo y hágala analizar antes de beberla.
- ◆ Evite las áreas de desastre; su presencia podría dificultar el rescate y otras operaciones de emergencia, y usted puede ponerse en peligro.
- ◆ No maneje equipo eléctrico en áreas mojadas. Si hay piezas de equipo o aparatos eléctricos que estuvieron expuestas al agua, hágalos revisar antes de usarlos.
- ◆ Evite las líneas eléctricas caídas y las tuberías de gas rotas. Infórmelas de inmediato a las empresas de luz o gas, o a la policía o al departamento de bomberos.
- ◆ Use linternas – no faroles, cerillas o velas - para examinar los edificios; pueden haber materiales inflamables adentro.
- ◆ Esté sintonizado a la radio o televisión local para tener información e instrucciones de las autoridades.
- ◆ Llame a su contacto de emergencia fuera del área luego de una tormenta para que otros conozcan su condición y ubicación.
Su contacto debe ser un familiar o amigo que viva fuera del área, a quien previamente le haya pedido servir como su punto de contacto central en caso de separarse de su familia.

TERREMOTOS

Preparación individual y familiar

- ◆ Conozca los puntos seguros en cada habitación – debajo de mesas, escritorios fuertes o contra paredes internas.
- ◆ Conozca los puntos peligrosos – ventanas, espejos, objetos colgantes, chimeneas, muebles altos.
- ◆ Haga ejercicios de práctica. Colóquese usted y a sus hijos físicamente en lugares seguros. Practique procedimientos de “agacharse y cubrirse”.
- ◆ Aprenda primeros auxilios y RCP (resucitación cardiopulmonar) en la oficina local de la Cruz Roja u otras organizaciones comunitarias.
- ◆ Conozca las normas de su escuela local acerca de liberar a los niños en casos de emergencia.
- ◆ Decida su familia si quedan separados.
- ◆ Mantenga una lista de números telefónicos de emergencia.
- ◆ Elija un amigo o pariente de otro estado cuyos familiares puedan llamar después del terremoto para informar paraderos y condiciones.



TERREMOTOS

Preparación en el hogar

- ◆ Aprenda a cortar el gas, agua y electricidad en caso de que se dañen las líneas (Vver página 16).
- ◆ Revise las chimeneas, techos y fundaciones de muros por estabilidad. Asegúrese que su casa esté sujeta a las bases. Llame a un cotratista licenciado si tiene preguntas.
- ◆ Asegure el calentador de agua y los aparatos que puedan moverse y romper las líneas de los servicios.
- ◆ Mantenga los objetos rompibles y pesados en los estantes bajos.
- ◆ Asegure las plantas colgantes y los marcos pesados de pinturas o espejos (especialmente los que cuelgan sobre la cama).
- ◆ Póngale trabas a las puertas de los gabinetes para mantenerlas cerradas durante el temblor.
- ◆ Guarde los líquidos inflamables o peligrosos como pinturas, rociadores para plagas o limpiadores químicos en gabinetes o estantes bajos asegurados.
- ◆ Mantenga alimentos de emergencia, agua y otros suministros, incluyendo medicamentos, botiquín de primeros auxilios y ropa.

DESPUÉS DE UN TERREMOTO

- ◆ Controle si hay heridos.
- ◆ Controle por azares - tales como fuego, pérdidas de gas, cableado eléctrico dañado, líneas de energía caídas o dañadas, objetos que caigan en armarios y alacenas, chimeneas caídas o dañadas y árboles caídos o ladeados.
- ◆ Fíjese que cada teléfono esté bien colgado. Los teléfonos descolgados anulan las redes telefónicas innecesariamente.
- ◆ Limpie los materiales peligrosos o medicinas que se puedan haber volcado.
- ◆ Espere más temblores. Suelen ser menores que el terremoto pero pueden dañar.

Consejos para terremotos

Cuando esté en un EDIFICIO TORRE muévase contra una pared interior si no está cerca de una mesa o escritorio. Proteja su cabeza y cuello con los brazos. No use los ascensores.

Cuando esté AFUERA, muévase a un área libre lejos de árboles, carteles, edificios, o postes o cables eléctricos caídos.

Cuando esté en una VEREDA CERCA DE EDIFICIOS, agáchese en alguna entrada para protegerse de ladrillos que caigan, vidrios, revoque y otros escombros.

Cuando vaya MANEJANDO tírese al costado del camino y pare. Evite pasar debajo de puentes o líneas eléctricas. Quédese dentro del vehículo hasta que pase el temblor.

Cuando se encuentre en un COMERCIO U OTRO LUGAR PÚBLICO LLENO DE GENTE, aléjese de los estantes de exhibición con objetos que pueden caerse. No corra a la salida.

Si está en un ESTADIO O TEATRO, quédese en su asiento, póngase a un nivel inferior al del respaldo del asiento y cubra su cabeza y cuello con los brazos.

Sin importar dónde se encuentre, sepa como protegerse usted y su familia durante un terremoto. Practiquen cómo cubrirse si hubiera un terremoto y conozcan los lugares más seguros de la casa y el trabajo. Practique cómo salir de su casa y vea si las salidas planeadas están libres y si pueden bloquearse en un terremoto. Practique cómo cortar la luz y el agua. Sepa cómo cortar el gas, pero no lo practique. En caso de terremoto, una vez que cortó el gas solamente la empresa de gas se lo puede reponer, por cuestiones de seguridad.

Fuente: Oficina de Servicios de Emergencia de California, Preparación – Programa de Terremotos, <http://www.oes.ca.gov>.



Cuando los incendios forestales amenazan

- ◆ Escuche su radio a baterías por actualizaciones e instrucciones.
- ◆ Meta su auto en el garaje marcha atrás o estacione en un espacio abierto mirando la dirección de escape.
- ◆ Deje las llaves puestas.
- ◆ Cierre las ventanas y puertas del garaje, pero sin llave.
- ◆ Confine a los animales domésticos en una habitación y planee qué hacer con ellos si debe evacuar (vea la tira lateral de la página 6).
- ◆ Disponga vivienda temporal fuera del área amenazada.
- ◆ Cierre las ventanas, conductos de aire, persianas y cortinaje pesado de su casa.
- ◆ Quite las cortinas livianas.
- ◆ Corte el gas en el medidor y cierre los mecheros y tanques de propano.
- ◆ Abra el regulador de tiro de la chimenea y cierre las pantallas de la misma.
- ◆ Mueva los muebles inflamables al centro de la casa, alejados de las ventanas.
- ◆ Encienda una luz en cada habitación para aumentar la visibilidad en el humo denso.
- ◆ Ponga aspersores de riego en el techo y cerca y encima de tanques de combustible.
- ◆ Moje el techo.
- ◆ Moje o quite las matas a menos de 15 pies de la casa.
- ◆ Junte el equipo de suministro de desastres de su familia (vea la tira lateral de página 4).
- ◆ Si le aconsejan evacuar, hágalo de inmediato. Vigile los cambios en velocidad y dirección de los fuegos y del humo.

INCENDIOS FORESTALES

Cada vez más gente está construyendo sus casas en bosques hermosos y lugares remotos de montaña alrededor de Sacramento. Allí, propietarios y visitas disfrutan del paisaje y el ambiente, pero enfrentan un peligro muy real de incendio forestal. Los incendios forestales con frecuencia comienzan desapercibidos y se expanden rápidamente, quemando malezas, arbustos, árboles y casas. Planee con su familia adónde irían y qué harían si su casa o lugar de vacaciones fuese amenazado por el fuego. La Cruz Roja Americana ofrece la siguiente información:

- ◆ La gente inicia la mayoría de los incendios forestales, ya sea intencional o accidentalmente. Averigüe cómo puede promover y practicar la seguridad contra incendios forestales.
- ◆ Contacte al departamento de bomberos local, departamento de salud u oficina forestal por información sobre las leyes de incendio locales.
- ◆ Asegúrese que los vehículos de los bomberos puedan llegar a su casa.
- ◆ Marque claramente todas las entradas de vehículos y exhiba su nombre y domicilio.
- ◆ Informe las condiciones peligrosas que puedan causar incendios.
- ◆ Enseñe a los chicos seguridad contra incendios. Mantenga los fósforos lejos de su alcance.
- ◆ Planee varias rutas de escape de su casa en auto y a pie.
- ◆ Planee el trabajo colectivo del vecindario después de un incendio forestal. Considere cómo podría ayudar a los vecinos con necesidades especiales.
- ◆ Limpie el techo y las canaletas de desagote regularmente.
- ◆ Inspeccione las chimeneas por lo menos una vez al año y equípelas con un parachispas.
- ◆ Instale un detector de humo en cada nivel de la casa. Pruébelo una vez al mes y cambia las baterías por lo menos una vez al año.
- ◆ Enséñele a los miembros de su familia cómo usar el extinguidor y muéstrelas dónde se guarda.
- ◆ Tenga una escalera manual que llegue al techo.
- ◆ Considere instalar persianas protectoras o cortinados resistentes al fuego.
- ◆ Mantenga a mano artículos de la casa que puedan usarse como herramientas de incendio: rastrillo, hacha, serrucho o motosierra, balde y pala.
- ◆ Diseñe y parquee su casa teniendo en cuenta la seguridad contra incendios.
- ◆ Seleccione materiales y plantas que puedan ayudar a contener el fuego en lugar de expandirlo.
- ◆ Cree una zona segura de 30 a 100 pies alrededor de su casa.
- ◆ Corte el césped regularmente, rastrille las hojas, y quite las ramas secas. Limpie toda la vegetación combustible.
- ◆ Deje un espacio de 15 pies entre las copas de los árboles y pódese las ramas más bajas que 15 pies del suelo. Quite las ramas que se extienden encima del techo y las enredaderas crecidas sobre la casa.
- ◆ Apile la leña por lo menos a 100 pies de su casa y terreno arriba.
- ◆ Coloque las cenizas de la estufa, hogar y parrilla en un balde metálico, inunde con agua durante dos días y entierre las cenizas frías en suelo mineral.
- ◆ Almacene la gasolina, tapetes grasos y otros materiales inflamables en latas de seguridad aprobadas, en lugares seguros lejos de la base del edificio.

INCLEMENCIAS CLIMÁTICAS

El Condado de Sacramento es conocido tanto por sus veranos calurosos como por sus inviernos fríos. Sin la preparación y protección adecuadas, las personas y las mascotas pueden sufrir problemas de salud. En ocasiones, las condiciones climáticas pueden ser tan inclementes como para constituir una emergencia. Ya sea que se declare una emergencia o no, siga las prácticas de protección que dicta el sentido común. Ropa liviana, colores claros.

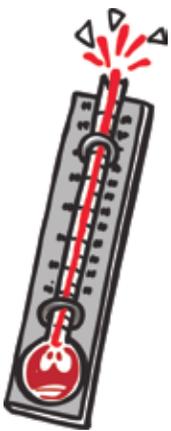
ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

El cuerpo normalmente se enfría solo transpirando. Pero bajo determinadas condiciones, el sudor no es suficiente. En esos casos, la temperatura corporal de una persona sube rápidamente. Las temperaturas coporales muy altas pueden dañar el cerebro y otros órganos vitales. La gente sufre enfermedades relacionadas con el calor cuando sus cuerpos son incapaces de compensarse y enfriarse apropiadamente.

Durante temperaturas sumamente calurosas hay varios factores que pueden afectar la capacidad de enfriarse de un cuerpo. Cuando la humedad es alta, la transpiración no se evapora tan rápidamente, impidiendo que el cuerpo libere el calor enseguida. Otras condiciones relacionadas con el riesgo incluyen la edad, obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedad cardíaca, enfermedad mental, mala circulación, quemaduras de sol, y uso de medicaciones y alcohol.

Cómo protegerse contra las enfermedades relacionadas con el calor

- ◆ Disminuya la actividad y evite extenuarse. Posponga las actividades al aire libre.
- ◆ Evite quemaduras del sol. Permanezca en la sombra, use ropa de protección, y use pantalla solar con un factor alto de protección solar (SPF) y ultravioleta tipo A (UVA).
- ◆ Conserve la electricidad excepto la que usa para los equipos de enfriado.
- ◆ Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un edificio público con aire acondicionado cada día por varias horas..
- ◆ Use ropa liviana.
- ◆ Tome una ducha fría, baño o baño de esponja.
- ◆ Vístase de manera adecuada:



- Ropa amplia, liviana, colores claros, que cubra la piel lo más posible.
- Cuando esté afuera, use un sombrero de ala ancha.

- ◆ Beba mucho líquido, aunque no tenga sed. Durante emergencias de calor el líquido más sano para beber es agua. Evite bebidas demasiado heladas, que pueden causarle calambres.
- ◆ Evite bebidas con alcohol o cafeína.
- ◆ Si está tomando píldoras de agua o tiene límites en la cantidad de bebida por orden médica, pregunte cuánto debe beber durante días calurosos.
- ◆ Si toma medicamentos, vea con su médico si debe tomar precauciones adicionales durante un golpe de calor.
- ◆ Si debe trabajar al aire libre, tome recreos frecuentes a la sombra o adentro.
- ◆ Cuando trabaje con mucho calor, utilice un sistema de trabajo en

conjunto o equipo, no trabaje solo.

- ◆ Evite usar tabletas de sal al menos que se lo indique el médico.
- ◆ Nunca deje solos a los niños, ancianos, o adultos discapacitados, o mascotas en vehículos cerrados.



Insolación

La enfermedad más seria relacionada con el calor es la insolación. Ocurre cuando el cuerpo es incapaz de controlar su temperatura. Como resultado, la temperatura del cuerpo sube rápidamente y pierde la capacidad de transpirar – una función necesaria para el enfriado apropiado. La temperatura del cuerpo sin regular puede subir peligrosamente hasta 106 grados o más en 10 a 15 minutos. Si usted sospecha que alguien está experimentando una insolación, llame al 911. Se requiere tratamiento de emergencia para evitar la muerte o incapacidad permanente.

Los signos de advertencia y síntomas de la insolación incluyen:

- ◆ Temperatura corporal extremadamente alta (encima de 103 grados F)
- ◆ Piel roja, caliente y seca (sin sudor)
- ◆ Pulso rápido y fuerte.
- ◆ Dolor de cabeza punzante.
- ◆ Mareos
- ◆ Náuseas

Colapso por calor

El colapso por calor es una enfermedad moderada relacionada al calor que puede aparecer luego de varios días de exposición a temperaturas altas y reposición de líquidos inadecuada o desequilibrada.

Los signos de advertencia y síntomas del colapso por calor incluyen:

- ◆ Mucho sudor
- ◆ Palidez.
- ◆ Calambres musculares.
- ◆ Fatiga
- ◆ Debilidad
- ◆ Mareos
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Náuseas o vómitos
- ◆ Piel fría, húmeda
- ◆ Pulso rápido pero débil
- ◆ Respiración rápida pero poco profunda

Protegiendo sus mascotas del calor

El estrés por el calor puede producir daño cerebral y de otros órganos a los perros, gatos y otras mascotas. Los síntomas del estrés por calor incluyen jadeo fuerte, ojos vidriosos, latidos del corazón rápidos, agitación, sed excesiva, letargo, fiebre, mareo, falta de coordinación, salivación profusa, vómitos, la lengua púrpura o muy roja, y pérdida de consciencia.

Si el animal muestra signos de insolación, bájele gradualmente la temperatura del cuerpo mediante los siguientes pasos:

- ◆ Mueva al animal a la sombra o a un lugar con aire acondicionado.
- ◆ Aplique una compresa de hielo o toalla mojada en la cabeza, cuello y pecho, o sumérjalo al animal en agua fresca (no fría).
- ◆ Déjelo al animal tomar sorbos de agua fresca o chupar cubitos de hielo.
- ◆ Lleve al animal al veterinario lo antes posible.

Estas recomendaciones se sacaron de información de la Humane Society de los Estados Unidos, sitio en la Red <http://www.hsus.org>.

Las enfermedades relacionadas con el calor entre la gente mayor

Los ciudadanos de la tercera edad, mayores de 65, son más propensos al estrés por calor que los más jóvenes, por varias razones:

- ◆ La gente mayor no se ajusta tan bien a los cambios de temperatura como los jóvenes.
- ◆ Los de la tercera edad suelen tener condiciones médicas crónicas que interfieren con la respuesta normal del cuerpo al calor.
- ◆ La gente más vieja tiene más probabilidades de estar tomando medicamentos recetados que invalidan la capacidad del cuerpo de regular la temperatura o inhiben la transpiración.

Cómo ayudar a proteger a los parientes y vecinos mayores

- ◆ Controle a los adultos mayores que tienen riesgos. Visítelos por lo menos dos veces al día, en lo posible.
- ◆ Si sus viviendas no tienen aire acondicionado, fíjese que por lo menos tengan un ventilador eléctrico.
- ◆ Llévelos a lugares con aire acondicionado, si no pueden transportarse solos.

Cómo ayudar a alguien con una enfermedad relacionada con el calor

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser de emergencia y amenazar la vida. Si usted ve evidencia de síntomas de la enfermedad, llame al 911 por asistencia médica inmediata mientras empieza a refrescar a la persona afectada. He aquí los pasos que puede tomar:

- ◆ Lleve a la persona a la sombra o a un lugar con aire acondicionado.
- ◆ Enfríe a la persona rápido con todos los medios disponibles. Puede sumergirla en agua fresca en la tina o en la ducha, rociarla con agua fresca de la manguera del jardín, o, en condiciones de baja humedad, envolver a la persona en una sábana mojada y fresca, y ventilarla vigorosamente.
- ◆ Controle la temperatura del cuerpo y siga con los esfuerzos de enfriarla, hasta que la temperatura del cuerpo baje a 102 grados o menos.
- ◆ Si el personal de emergencia se demora, llame a la sala de emergencia el hospital local para mayores instrucciones.
- ◆ No le de beber alcohol a la persona.

Estas recomendaciones se sacaron de información publicada por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades federales. Para mayor información, visite <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/> en la Red.



CONSEJOS PARA EL TIEMPO FRÍO

- ◆ Mude a las mascotas de la familia adentro o a un lugar cerrado protegido de los fenómenos climáticos. Del mismo modo proteja al ganado u otros animales grandes del tiempo frío.
- ◆ Mantenga un suministro suficiente de combustible para calefacción.
- ◆ Aisle las cañerías y permita que los grifos goteen para evitar el congelamiento.
- ◆ Durante el tiempo frío, la gente puede buscar fuentes alternativas de calor sin tomar las precauciones de seguridad necesarias, exponiéndose al riesgo de incendio en la casa. Mantenga a mano los extinguidores de incendio, y asegúrese de que todos en la casa sepan cómo usarlos.
- ◆ No entre a la casa aparatos de calefacción para exteriores – tales como asadores, ahumaderos u otros artefactos que quemen combustible. Estos pueden producir monóxido de carbono mortal.
- ◆ Aprenda a cortar el suministro de agua (en caso de que revienten las cañerías).
- ◆ Use varias capas de ropa abrigada, suelta y liviana en lugar de una sola capa de ropa pesada. L'exterior debe ser tejido apretado y repeler el agua.
- ◆ Use mitones, que son más calientes que los guantes.
- ◆ Use una gorra.
- ◆ Si debe viajar, fijese que su carro tenga todo el equipo necesario para las condiciones de la ruta; lleve suministros de emergencia, y mantenga el tanque siempre más de la mitad lleno.



CÓMO AYUDAR A ALGUIEN CON HIPOTERMIA

Reconociendo la hipotermia

Aprenda estos signos importantes de la hipotermia.

Adultos

- ◆ Temblor, agotamiento.
- ◆ Confusión, manos torpes.
- ◆ Pérdida de memoria, hablar arrastrando las palabras.
- ◆ somnolencia

Niños

- ◆ piel rojo brillante, fría.
- ◆ Muy baja energía

Si usted nota signos de hipotermia, tómese la temperatura a la víctima. Si está por debajo de los 95 grados, la situación es una emergencia; obtenga inmediata atención médica.

- ◆ Si no hay atención médica disponible, empiece a calentar a la víctima, como sigue:
 - ◆ Mueva a la víctima a una sala caliente o refugio.
 - ◆ Si la víctima tiene puesta ropa mojada, quítesela.
 - ◆ Caliente el centro del cuerpo primero –pecho, cuello, cabeza, e ingle – usando una almohadilla eléctrica, si tiene. Caso contrario, use contacto piel con piel debajo de mantas secas, vestimenta, toallas o sábanas.
 - ◆ Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura del cuerpo, pero no dé bebidas alcohólicas. No trate de darle bebidas a una persona inconciente.
 - ◆ Después que la temperatura del cuerpo ha aumentado, mantenga a la persona seca y envuelta en una manta cálida, incluídos cabeza y cuello.
 - ◆ Consiga atención médica lo antes posible.

Una persona con hipotermia severa puede estar inconciente y parecer que no tiene pulso o no respira. En ese caso, manipule a la víctima suavemente y busque asistencia de emergencia de inmediato. Aún si la víctima parece muerta, debe hacerse RCP. Continúe con la RCP mientras la víctima está siendo calentada, hasta que responda o haya atención médica disponible. En algunos casos, las víctimas de hipotermia que parecen muertas pueden ser resucitadas.

Adaptado de información que los Centros de Control de Enfermedades prepararon y pusieron en <http://emergency.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypotermia.asp>

Emergencias de Salud Pública



Definición de los términos de la gripe

La gripe estacional (o común) es una enfermedad respiratoria que se puede transmitir de persona a persona. La mayoría de la gente tiene algún tipo de inmunidad, y hay una vacuna disponible.

La gripe aviar (o de las aves) (AI) es causada por los virus de influenza que ocurren naturalmente entre los pájaros silvestres. La AI poco patógena es común en los pájaros y causa pocos problemas. La H5N1 altamente patógena es mortal para las aves de corral domésticas, puede transmitirse de las aves a los humanos, y es mortal para los humanos. Virtualmente no hay inmunidad humana y la disponibilidad de vacunas humanas es muy limitada.

La gripe pandémica es una gripe humana virulenta que causa un estallido global, o pandémico, de enfermedad seria. Como hay muy poca inmunidad natural, la enfermedad se contagia fácilmente de persona a persona. Para información actualizada sobre gripe en el Condado de Sacramento, vaya a www.scph.com.

Fuente <http://www.pandemicflu.gov>

Salud Pública del Condado de Sacramento
(916) 875-5881

Las emergencias de salud pública pueden ser eventos naturales (epidemias o estallidos de influenza u otra enfermedad) o provocadas por el hombre (bioterrorismo). Generalmente involucran enfermedades contagiosas – inspecciones que se desparan en la comunidad. Las inundaciones, terremotos, y otros desastres naturales pueden causar daños incluyendo la interrupción del suministro de agua potable o el funcionamiento del sistema de cloacas, que puede llevar a una emergencia de salud pública. El Funcionario de salud Pública del Condado de Sacramento emitirá un aviso general sobre qué hacer en esas circunstancias, pero también está autorizado a emitir órdenes legales que deben seguirse. Usted puede revisar el sitio en la Red de la División de Salud Pública del Condado de Sacramento (<http://www.scph.com>) antes y durante una emergencia de salud pública por información.

Para protegerse usted y a los miembros de su familia durante una emergencia de salud pública, siga estas recomendaciones:

- ◆ Escuche las noticias de radio y televisión por información actualizada acerca de la emergencia e instrucciones.
- ◆ Siga algunas instrucciones especiales creadas para controlar la transmisión de una enfermedad contagiosa. Éstas podrían incluir:
 - Quedarse en casa cuando usted está enfermo (aislamiento)
 - Quedarse en casa si recientemente estuvo expuesto a un familiar o amigo cercano enfermo (cuarentena)
 - Evitar el contacto cercano con otros (permanezca por lo menos 3 a 6 pies alejado)
 - Cubra la tos o el estornudo con un pañuelo, con la manga, o incluso una máscara médica
 - Lavarse las manos frecuentemente, o usando desinfectantes basados en alcohol si no hay jabón y agua corriente disponible
 - Ponerse una máscara facial médica (quirúrgicas para polvo) cuando no pueda evitar el contacto cercano con otros (como en el transporte público u otros lugares cerrados)
- ◆ Sea especialmente cuidadoso al lavarse las manos y con otras medidas de higiene cuando cuide a un familiar enfermo. Considere pedirle a la gente enferma que tose o estornuda que use máscara médica para evitar contagiar a los demás.
 - ◆ Planee como atenderse y atender a la familia cuando varios en el trabajo o en casa están enfermos. Considere que pueden haber interrupciones en los servicios (incluidos servicios públicos, almacenes y otros comercios) y que pueden cerrarse temporalmente las escuelas, guarderías y otras organizaciones.
 - ◆ Prepare un “equipo de suministros para desastres en casa” que contenga artículos para por lo menos 3 o 4 días, incluyendo medicamentos para los síntomas de enfermedad. Encontrará mayores detalles en el capítulo de “Preparación para emergencias”.
 - ◆ Siga con cuidado cualquier instrucción que puedan emitir las autoridades de salud pública, incluyendo reportes sobre centros identificados para recibir información, medicamentos o vacunas.
- ◆ Llame al consultorio de su médico por asesoramiento cuando se entere de una emergencia de salud inminente.
- ◆ No vaya a los hospitales ni llame al 911 a menos que esté enfermo o con una emergencia.



ESTALLIDO DE UNA ENFERMEDAD PANDÉMICA

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Estados Unidos ha preparado un recurso comprensivo en internet en <http://www.pandemicflu.gov> conteniendo información acerca de las preparaciones y procedimientos en el caso de un estallido de enfermedad pandémica. Una pandemia es un estallido global de una enfermedad. He aquí algunas de las recomendaciones de HHS sobre lo que puede hacer en el caso de un estallido pandémico.

Para planear por una pandemia:

- ◆ Almacene agua y comida para por lo menos 3 a 4 días. Usted necesitará tener suministros adicionales a mano durante una pandemia si no puede ir a las tiendas, o las tiendas se quedan sin artículos. La práctica de mantener suministros de agua y comida para por lo menos 3 o 4 días puede ser útil también en el caso de otros tipos de emergencia, como apagones o desastres naturales.
- ◆ Controle sus medicamentos recetados continuamente para no quedarse sin ellos en casa.
- ◆ Mantenga un suministro adecuado de drogas sin recetas y otros suministros para la salud a mano, incluyendo analgésicos, remedios para el estómago, medicinas para la tos y el resfrío, y vitaminas.
- ◆ Hable con los familiares y seres queridos sobre cómo se cuidarían si estuvieran seriamente enfermos, o qué necesitarían para ellos en su casa.
- ◆ Hágase voluntario de grupos locales para preparar y asistir con respuestas de emergencia.
- ◆ Involúcrese en su comunidad cuando trabaje para prepararse para una pandemia de influenza.

Para limitar la transmisión de gérmenes y evitar la infección:

- ◆ Enséñele a sus hijos a lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, y haga lo mismo usted.
- ◆ Muésterle a sus hijos cómo cubrir la tos y estornudos con pañuelos.
- ◆ Enséñele a sus hijos a permanecer alejados de otros niños y adultos lo más posible si están enfermos. Si está enfermo quédese en casa, no vaya al trabajo o a la escuela.



¿Qué es la influenza (también llamada "gripe")?

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por los virus de influenza. Puede causar una enfermedad moderada a severa, y algunas veces puede causar la muerte. La mejor forma de prevenir la gripe es poniéndose la vacuna contra la gripe todos los años.

Cada año en los Estados Unidos, en promedio:

- ◆ Del 5% al 20% de la población se engripa;
- ◆ Más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la gripe, y;
- ◆ Alrededor de 36,000 personas mueren por la gripe.

Alguna gente, incluyendo los ancianos, niños pequeños, y personas con ciertas condiciones de salud (como asma, diabetes, o enfermedad cardíaca), está con riesgo alto de complicaciones serias de la gripe.

SÍNTOMAS DE LA GRIPE

Los síntomas de gripe incluyen:

- ◆ Fiebre (alta generalmente)
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Cansancio extremo
- ◆ Tos seca
- ◆ Dolor de garganta
- ◆ Goteo de nariz
- ◆ Dolor muscular
- ◆ También pueden ocurrir síntomas estomacales, como náuseas, vómitos, y diarrea, pero son más comunes en los niños que en los adultos.

Prepárese para una estadía prolongada en su casa

El sitio en la Red de Gripe Pandémica del Departamento de Salud y Servicios Humanos de estados Unidos (<http://www.pandemicflu.gov/plan/individual/checklist.html>) ofrece estas recomendaciones acerca de los artículos a mantener a mano para una estadía extensa en casa.

ALIMENTOS NO PERECEDEROS O DE LARGA DURACIÓN PARA TENER A MANO

- ◆ carne, pescado, frutas, verduras, frijoles y sopas enlatados listos para comer
- ◆ barras de frutas y proteínas
- ◆ cereal seco o granola
- ◆ mantequilla de maní o nueces
- ◆ fruta seca
- ◆ galletitas
- ◆ jugos enlatados
- ◆ agua embotellada
- ◆ alimento y fórmula para bebés en latas o jarros
- ◆ alimento de mascotas

SUPLEMENTOS MÉDICOS, DE SALUD Y EMERGENCIA

- ◆ suministros médicos recetados, incluyendo glucosa y equipo de control de presión
- ◆ jabón y agua, o desinfectante de manos basado en alcohol (60-95%)
- ◆ medicamentos para controlar la fiebre; típicamente acetaminofén o ibuprofeno
- ◆ termómetro
- ◆ antidiarreico
- ◆ vitaminas
- ◆ linterna
- ◆ baterías
- ◆ radio portátil
- ◆ abrelatas manual
- ◆ bolsas de basura
- ◆ pañuelos de papel, papel higiénico y pañales descartables

TRATAMIENTO DEL AGUA

Si está inseguro sobre la sanidad de su agua, no la beba sin tratamiento. **Use solamente agua que haya sido desinfectada para beber, cocinar, preparar alguna bebida, o lavarse los dientes.**

- ◆ Use agua embotellada, usted debería hervir el agua para que sea segura.
- ◆ Hervir el agua matará a la mayoría de los organismos causantes de enfermedades que pudieran estar presentes. Si el agua está turbia, fíltrela con trapos limpios o permita que se decante, y rescate el agua limpia para hervirla. Hierva el agua durante un minuto, déjela enfriar, y guárdela en recipientes limpios con tapa.
- ◆ Si no puede hervir el agua, puede desinfectarla usando lavandina o lejía casera.



Ésta matará algunos organismos del agua pero no todos. Si el agua está turbia, fíltrela con trapos limpios o permita que se decante, y rescate el agua limpia para desinfectarla. Agregue 1/8 cucharadita (ocho gotas) de lavandina común sin aroma por cada galón de agua, revuelva bien y deje reposar por 30 minutos antes de usar. Guarde en recipientes limpios con tapa.

◆ Si usted tiene un pozo de agua y ha estado inundado, el agua debe analizarse y desinfectarse después que retroceda la inundación. Si usted sospecha que su pozo puede estar contaminado, contacte al departamento local de salud o al agente de extensión de agricultura por asesoramiento específico.

La información acerca de desinfección de emergencia del agua potable se tomó de la guía que la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos puso en la Red http://www.epa.gov/safewater/faq/pdfs/fs_emergency-desinfection-drinkingwater-2006.pdf.

Desinfección de emergencia con lavandina		
Cantidad de agua	Agua clara	Agua turbia
1 cuarto	2 gotas	4 gotas
1 galón	8 gotas	16 gotas
5 galones	½ cucharadita	1 cucharada

Terrorismo y Amenazas



Terrorismo Internacional

Envuelve actos violentos o peligrosos para la vida humana que traspasan las fronteras internacionales y violan las leyes criminales de los Estados Unidos. La meta es intimidar o asustar a los ciudadanos, influenciar la política del gobierno, o afectar la conducta del gobierno, o afectar la economía de una región o país.



Terrorismo doméstico

Es el uso ilegal, o uso bajo amenaza, de la violencia por parte de grupos o individuos basados y operando enteramente dentro de los Estados Unidos. Los terroristas pueden cometer estos actos para vengarse de una institución pública o empleado, o con objetivos políticos ulteriores.

Amenazas

Aún cuando no hay actividad destructiva de hecho, una amenaza declarada o implícita de producir daño puede considerarse terrorismo por el objetivo de infundir miedo, Una indicación sobre un plan para dañar a la gente o propiedad, o interrumpir servicios esenciales, causa ansiedad y desconfianza.



UN MENSAJE DEL DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD INTERIOR DE EE.UU

La amenaza terrorista nos obliga a elegir. Podemos estar asustados o preparados. No tema, esté listo — un individuo, una familia, una comunidad al mismo tiempo.

La “Campana Preparado” del Departamento de Seguridad Interior busca ayudar a las familias americanas a estar mejor preparadas para escenarios de emergencia, incluso poco probables. A pesar de que no siempre podemos prever un ataque, hay cosas simples que usted y su familia pueden hacer para prepararse para un ataque terrorista.

Puede obtener la información que necesita:

- ◆ Entrando al sitio en la Red <http://www.ready.gov>.
- ◆ Llamando al (800) BE-READY [237-3239] por materiales impresos.

Están involucrados en la guerra del terrorismo nuestros militares, la CIA y el FBI, el Servicios de Aduanas de EE.UU., la Administración de Seguridad del Transporte, la Patrulla Fronteriza y nuestros primeros respondedores.. La “Campana Preparado” le ayudará también a prepararse, de manera que usted y sus familiares puedan vivir sin miedo.

AMENAZAS POTENCIALES DEL TERRORISMO

Las noción de amenaza terrorista trae a la mente armas de destrucción masiva (incluyendo bombas, y agentes químicos biológicos, o radiológicos, nucleares o explosivos), capaces de causar trastornos en la infraestructura y la economía. Los blancos potenciales pueden incluir generadores de energía atómica y otros servicios públicos; aerolíneas, aeropuertos, ferrocarriles y otros sistemas de transporte; eventos públicos importantes; y lugares de interés e importancia fundamental, incluidos puentes, represas, escuelas y otros edificios prominentes.

Como en todas las ciudades de América, en el área del gran Sacramento hay blancos potenciales. En consecuencia, debemos permanecer vigilantes. El departamento del Sheriff del Condado de Sacramento y los departamentos de policía locales, junto con muchas agencias del gobierno federal, estatal y local, están trabajando duro todos los días para prevenir el terrorismo. Usted puede participar tomando los siguientes pasos:

- ◆ Observe rutinas. Esté alerta cuando emprende el día. Aprenda las rutinas normales de su comunidad y lugar de trabajo. Entender estas rutinas le ayudará a observar algo fuera de lugar.
- ◆ Tenga conciencia de su vecindario. Conozca a sus vecinos. Esté atento a actividades sospechosas como una conducta inusual en su vecindario, lugar de trabajo, o mientras viaja.
- ◆ Tómese en serio lo que escuche. Si escucha de alguno que se ha jactado o ha hablado acerca de planes para lastimar ciudadanos, o que se proclame miembro de una organización terrorista, tómelo en serio e informe de inmediato a la policía.

ABRIENDO EL CORREO Y PAQUETES

Enséñele a su familia, amigos y compañeros de trabajo a ser precavidos cuando abran el correo o paquetes. Sospeche de las cartas o paquetes que:

- ◆ Inesperado o de alguien que no conoce.
- ◆ No dirigido a una persona específica.
- ◆ Dirigido a alguien que ya no vive allí.
- ◆ Escrito a mano sin remitente o con remitente ilegible.
- ◆ Desequilibrado o apelmazado, con alambres o contenidos inusuales que sobresalen del paquete.
- ◆ La ciudad de la estampilla no coincide con la del remitente.
- ◆ Marcas con endosos restrictivos como “personal” o “confidencial”
- ◆ Demasiadas estampillas.
- ◆ Dirección azarosa, con palabras comunes mal escritas.
- ◆ Dirección incorrecta, títulos incorrectos o sin nombres.
- ◆ Paquetes con tierra o manchados.
- ◆ Sustancias en polvo que se derraman.
- ◆ Marcados con lenguaje amenazador.
- ◆ Olor fuerte.
- ◆ Peso excesivo.
- ◆ Con sonido tictac o electrónico

AMENAZAS DE BOMBA

Si usted recibe una amenaza de bomba:

- ◆ Obtenga la mayor información posible del que llama.
- ◆ Mantenga al que llama en la línea y anote todo lo que se dice.
- ◆ Advierta algo único en la voz del que llama, como un acento, ceceo, o vosa nasal o áspera.
- ◆ Infórmele al administrador del edificio.

Si encuentra un paquete o artefacto sospechoso:

- ◆ No lo toque.
- ◆ No use teléfono inalámbrico o celular cerca.
- ◆ Despeje el área y avise a la policía inmediatamente.
- ◆ Provea una descripción detallada del paquete o artefacto a las autoridades.
- ◆ Al evacuar, manténgase fuera de ventanas y otros peligros potenciales.



¿Qué debe hacer con el correo sospechoso?

- ◆ No lo sacuda, huela, toque, pruebe o mire de cerca, o pueden volcarse los contenidos.
- ◆ No lo transporte, o muestre a otros, o permita que otros lo toquen.
- ◆ Si ya está en sus manos cuando empieza a sospechar, bájelo a una superficie estable y no lo manipule.
- ◆ Alerta a otros en el área y abandónela con ellos.
- ◆ Cierre cualquier puerta y evite que otros entren en el área.
- ◆ Si es posible, cierre el sistema de ventilación para que no se expandan los contaminantes eventuales del paquete.
- ◆ Lave muy bien sus manos con agua y jabón luego de manipular el paquete.

Avise de inmediato a la policía. Dependiendo del nivel de amenaza y preocupación llame al 911 o el número para no emergencias del Sheriff del Condado de Sacramento o su policía municipal.



Informando una amenaza de bomba

Llame al 911. Luego de informar una amenaza de bomba, le pueden pedir que lleve a cabo un control rápido de su edificio. Nadie conoce mejor su lugar de trabajo que usted y sus compañeros de trabajo. Por su familiaridad, usted puede darse cuenta de algo sospechoso aún antes que la policía.

Números locales importantes

Código de área (916) a menos que se indique otra cosa.

NÚMEROS DE EMERGENCIA

Policía/Bomberos/Rescate911
TTY (ciudad de Sacramento).....732-0110
Desde teléfonos celulares:
Dentro de la ciudad de Sacramento.....264-5151
Desde otro lugar del condado.....874-5111

NÚMEROS DE NO EMERGENCIA

2-1-1 (ciudad y condado de Sacramento)
(servicio de información y derivación de 24 horas).....211
TTY.....446-1434
3-1-1 (ciudad de Sacramento solamente)
(servicio de información y derivación de 24 horas).....311
TTY.....264-5011
Operador del Condado de Sacramento.....875-5000
Sheriff del Condado de Sacramento.874-5115
TTY.....874-7128
Policía de Citrus Heights.....727-5500
Policía de Elk Grove714-5115
Policía de Folsom355-7231
Policía de Galt.....(209) 366-7000
Policía de Isleton777-7774
Policía de Rancho Cordova.....362-5115
Policía de Sacramento.....264-5471

OTROS NÚMEROS:

Alerta Ámbar.....(800) 222-FIND [3463]
Cruz Roja Americana.....993-7070
Alerta del crimen.....443-HELP [4357]
PG&E servicio de 24 horas.....(800) 743-5000
Control de Tóxicos.....(800) 876-4766
Agencia de Agua del Condado de Sacramento
(llame para reportar líneas de agua rotas o inundaciones urbanas).....875-7246
SMUD servicio de 24 horas.....(888) 742-7683

SISTEMA DE AVISO DE SEGURIDAD INTERIOR



En marzo del 2002, el gobierno federal ideó un “Sistema de Aviso de Seguridad Interior” como una manera comprensiva y efectiva de diseminar información sobre el riesgo de ataques terroristas. El sistema provee advertencias en la forma de un conjunto de condiciones de amenaza graduado, codificado por color. Para cada nivel de amenaza, las autoridades federales y locales implementarán un plan de condiciones operativas correspondiente. El estado de California ha adoptado este sistema para crear un vocabulario y estructura comunes que permitirá a varias agencias comunicarse en forma más efectiva y ser entendidas universalmente por los residentes de California y los visitantes también.

Una palabra final

La protección de los residentes del Condado de Sacramento es más que un simple trabajo de las agencias de aplicación de la ley, departamentos de bomberos, servicios médicos de emergencia y funcionarios locales de salud. Nuestras familias y amigos viven aquí, también, y continuaremos haciendo todo lo posible personal y profesionalmente para proteger nuestro hogar y el suyo. Pero no podemos hacerlo solos. Todos debemos trabajar juntos para tener éxito y derrotar al terrorismo.

La Seguridad Interior comienza por casa. Ya sea liderando a la familia en un ejercicio contra incendios, enseñando a un vecino primeros auxilios, o como voluntario en servicios de emergencia, cada acción es apreciada y nos pone un paso más cerca de ser una comunidad y una nación más seguras.

Sistema de Aviso de Seguridad Interior

El Sistema de Aviso de Seguridad Interior hace uso de un conjunto de advertencias con códigos de colores para indicar el nivel de las condiciones de amenaza potencial. Un nivel de amenaza puede asignarse a toda la nación, a un área geográfica menor, o a una industria o institución.

Riesgo de ataque	Acciones recomendadas a los ciudadanos
 VERDE Bajo riesgo	<ul style="list-style-type: none">➤ Elabore un plan familiar de emergencias. Compártalo con los familiares y amigos, y practique el plan. Visite www.Ready.gov por ayuda para crear el plan.➤ Cree un "Equipo de suministros de emergencia" para su casa.➤ Esté informado. Visite www.Ready.gov u obtenga una copia de "Prepararse tiene sentido. Alístese ya" llamando al 1-800-BE-READY.➤ Sepa cómo refugiarse en el lugar y cómo cortar los servicios (energía, gas, y agua) en su casa).➤ Vea las oportunidades de ser voluntario en su comunidad, como Cuerpos de Ciudadanos, Voluntarios en el Servicio Policial, Vigilancia Vecinal u otros, y done su tiempo.➤ Considere completar un curso de primeros auxilios y RCP en la Cruz Roja Americana, o curso del Equipo de Respuesta de Emergencia Comunitaria (CERT).
 AZUL Cauteloso	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Complete las recomendaciones del nivel verde.</i>➤ Revise los suministros para desastres almacenados y reemplace los artículos vencidos.➤ Controle actividades sospechosas e informe a las autoridades.
 AMARILLO Riesgo elevado	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Complete las recomendaciones de los niveles verde y azul.</i>➤ Asegúrese que el equipo de suministros para desastres esté guardado y listo.➤ Controle y actualice los números de teléfonos en el plan de emergencia de la familia.➤ Busque rutas alternativas hacia/desde la escuela y practíquelas.➤ Continúe alerta por actividades sospechosas e infórmelas a las autoridades.
 NARANJA Riesgo alto	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores.</i>➤ Sea precavido cuando viaje, y preste atención a los avisos y recomendaciones.➤ Revise los planes de emergencia familiares y fíjese que todos sepan qué hacer.➤ Sea paciente. Espere demoras, revisión de equipaje y restricciones en edificios públicos.➤ Fíjese en los vecinos u otros que pudieran necesitar asistencia en una emergencia.
 ROJO Riesgo severo	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores.</i>➤ Escuche a los funcionarios locales de manejo de emergencias.➤ Esté sintonizado a la TV o radio por información actualizada e instrucciones.➤ Prepárese para refugiarse en el lugar o evacuar, como le instruyan.➤ Espere demoras de tráfico y restricciones.➤ Provea servicio voluntario solo cuando lo pidan.➤ Contacte a su escuela o el trabajo para conocer el estado del día laboral.

Esta tabla, compilada por el Departamento de Seguridad Interior, está disponible en <http://www.dhs.gov/xlibrary/assets/CitizenGuidanceHSAS2.pdf> en la Red

Apéndices



APÉNDICE A: TARJETAS DE BILLETERA

Use estos patrones de tarjetas de billetera para llevar con usted los números de los servicios locales de emergencia.

Haga fotocopias de estas páginas. Llene los espacios con los teléfonos de emergencia locales (listados en la página 47 de esta sección), corte las tarjetas individuales, y distribúyalas entre los miembros de su familia. Tenga una copia en su billetera o cartera y otra en el teléfono.



Números Personales

Médico de adultos _____

Médico pediatra _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Trabajo del padre _____

Trabajo de la madre _____

Niñera _____

Vecino _____

Otros _____



Números Personales

Médico de adultos _____

Médico pediatra _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Trabajo del padre _____

Trabajo de la madre _____

Niñera _____

Vecino _____

Otros _____



Números Personales

Médico de adultos _____

Médico pediatra _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Trabajo del padre _____

Trabajo de la madre _____

Niñera _____

Vecino _____

Otros _____



Números Personales

Médico de adultos _____

Médico pediatra _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Trabajo del padre _____

Trabajo de la madre _____

Niñera _____

Vecino _____

Otros _____

APÉNDICE A: INFORMACIÓN PERSONAL

Haga copias para usted y su familia. Tenga una copia en el teléfono y una en la billetera de cada miembro de la familia.



Nros. de Teléf. Locales Importantes
Sacramento (916)

Números de Emergencia
Policía/Bomberos/Rescate.....911
TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110
Celular: ciudad de Sacramento 264-5151
Celular: otro lugar del condado 8745111
Control de tóxicos (800)876-4766

Números de No Emergencia
Policía
SMUD (888) 742-7683
PG&E (800) 743-5000

.....
.....
.....



Nros. de Teléf. Locales Importantes
Sacramento (916)

Números de Emergencia
Policía/Bomberos/Rescate.....911
TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110
Celular: ciudad de Sacramento 264-5151
Celular: otro lugar del condado 8745111
Control de tóxicos (800)876-4766

Números de No Emergencia
Policía
SMUD (888) 742-7683
PG&E (800) 743-5000

.....
.....
.....



Nros. de Teléf. Locales Importantes
Sacramento (916)

Números de Emergencia
Policía/Bomberos/Rescate.....911
TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110
Celular: ciudad de Sacramento 264-5151
Celular: otro lugar del condado 8745111
Control de tóxicos (800)876-4766

Números de No Emergencia
Policía
SMUD (888) 742-7683
PG&E (800) 743-5000

.....
.....
.....



Nros. de Teléf. Locales Importantes
Sacramento (916)

Números de Emergencia
Policía/Bomberos/Rescate.....911
TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110
Celular: ciudad de Sacramento 264-5151
Celular: otro lugar del condado 8745111
Control de tóxicos (800)876-4766

Números de No Emergencia
Policía
SMUD (888) 742-7683
PG&E (800) 743-5000

.....
.....
.....

NÚMEROS LOCALES IMPORTANTES

Código de area (916) a menos que se indique otra cosa.

Números de emergencia	
(Policía/Bomberos/Rescate)	911
TTY (ciudad de Sacramento)	732-0110
De teléfonos celulares:	
Dentro de la ciudad de Sacramento	264-5151
De otro lugar del condado	874-5111
Números de no emergencia	
2-1-1 (ciudad y condado de Sacramento) (información y servicio de derivación 24 horas)	211
TTY	446-1434
3-1-1 (ciudad de Sacramento solamente) (información y servicio de derivación 24 horas)	311
TTY	264-5011
Operador Condado de Sacramento	875-5000
Sheriff Condado de Sacramento	874-5115
TTY	874-7128
Policía de Citrus Heights	727-5500
Policía de Elk Grove	714-5115
Policía de Folsom	355-7231
Policía de Galt	(209) 366-7000
Policía de Isleton	777-7774
Policía de Rancho Cordova	362-5115
Policía de la ciudad de Sacramento	264-5471
Otros números:	
Alerta Ámbar	(800) 222-FIND [3463]
Cruz Roja Americana	993-7070
Alerta contra el crimen	443-HELP [4357]
PG&E Servicios las 24 Hs.	(800) 743-5000
Control de intoxicaciones	(800) 876-4766
Sacramento County Public Health	875-5881
Agencia de Agua del Condado de Sacramento (reporte líneas rotas o inundaciones urbanas)	875-7246
SMUD Servicios las 24 Hs	(888) 742-7683

NÚMEROS PERSONALES

Agregue su propia información en los espacios en blanco.

Médicos:

Médico de adultos _____

Médico pediatra _____

Veterinario _____

Contactos de emergencia:

Fuera del estado _____

Familla _____

Vecino _____

Otros _____

Evacuación y Reunión

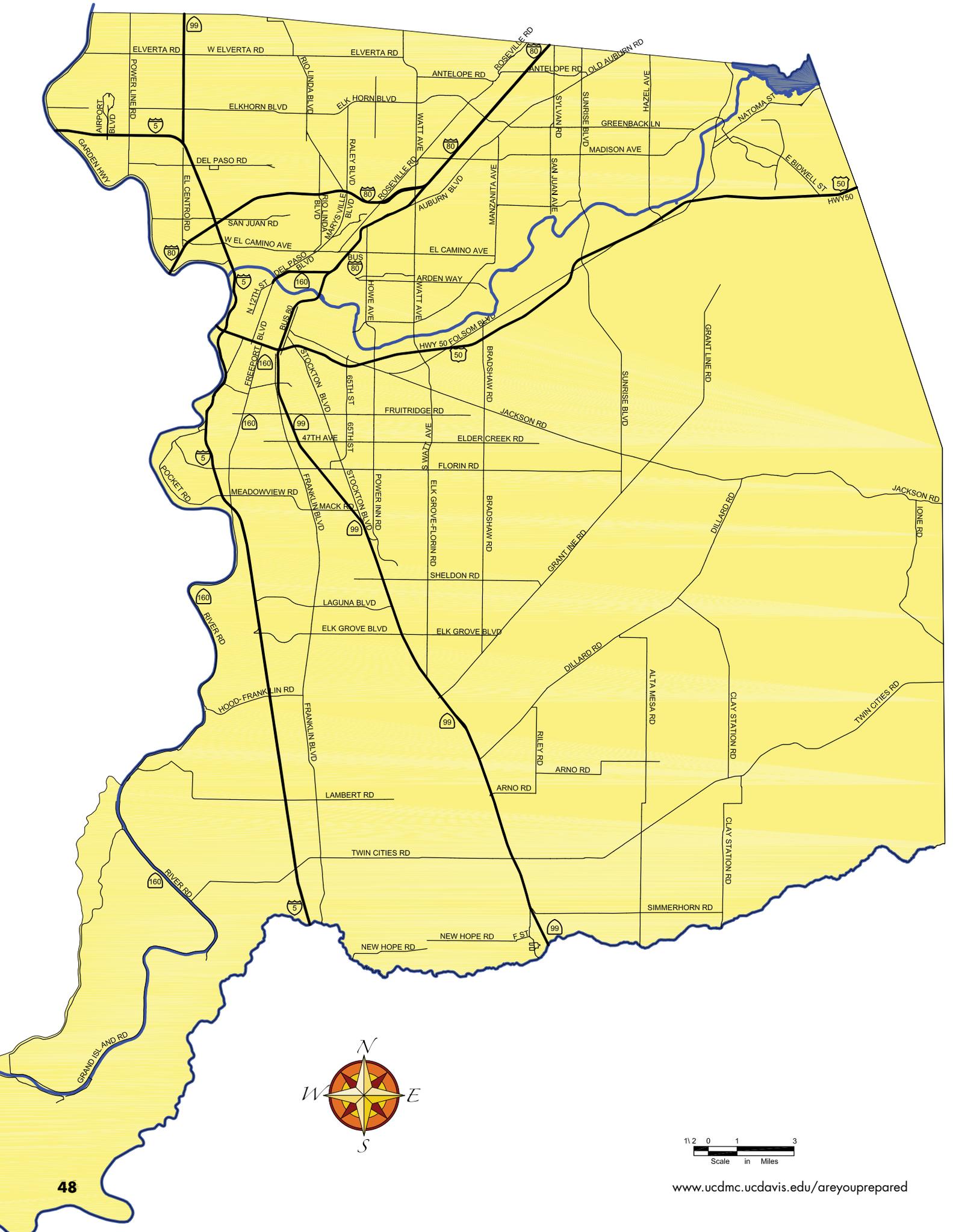
En casa _____

En la escuela _____

Trabajo del padre _____

Trabajo de la madre _____

Niñera _____





PUBLIC HEALTH

Departamento de Salud y Servicios Humanos

División de Salud Pública

www.scph.com

Ann Edwards, Director

Departamento de Salud u Servicios Humanos

Glennah Trochet, M.D.

Oficial de Salud del Condado

Para mas información: (916) 875-5881

Este proyecto tuvo el apoyo de los Centros de Control de Enfermedades

Catálogo de asistencia Doméstica Federal (CFDA) subvención 93.069

Estado de California, Oficina de Preparación para Emergencias contrato 10-34



DIRECTORIO DE SUPERVISORES DEL CONDADO DE SACRAMENTO

Phil Serna, Distrito 1

Jimmie Yee, Distrito 2

Susan Peters, Distrito 3

Roberta MacGlashan, Distrito 4

Don Nottoli, Distrito 5

Steven C. Szalay

Provisional Ejecutiva del Condado

Bruce Wagstaff

Administradora, Agencia de Servicios para todo el Condado

www.saccounty.net

Mayo 2011

Números locales importantes

Código de área (916) a menos que se indique otra cosa.

Números de emergencia

(Policía/Bomberos/Rescate)	911
TTY (ciudad de Sacramento)	732-0110
De teléfonos celulares:	
Dentro de la ciudad de Sacramento	264-5151
De otro lugar del condado	874-5111

Números de no emergencia

2-1-1 (ciudad y condado de Sacramento) (información y servicio de derivación 24 horas)	211
TTY	446-1434
3-1-1 (ciudad de Sacramento solamente) (información y servicio de derivación 24 horas)	311
TTY	264-5011
Operador Condado de Sacramento	875-5000
Sheriff Condado de Sacramento	874-5115
TTY	874-7128
Policía de Citrus Heights	727-5500
Policía de Elk Grove	714-5115
Policía de Folsom	355-7231
Policía de Galt	(209) 366-7000
Policía de Isleton	777-7774
Policía de Rancho Cordova	362-5115
Policía de la ciudad de Sacramento	264-5471
Otros números:	
Alerta Ámbar	(800) 222-FIND [3463]
Cruz Roja Americana	993-7070
Alerta contra el crimen	443-HELP [4357]
PG&E Servicios las 24 Hs	(800) 743-5000
Control de intoxicaciones	(800) 876-4766
Sacramento County Public Health	875-5881
Agencia de Agua del Condado de Sacramento (reporte líneas rotas o inundaciones urbanas)	875-7246
SMUD Servicios las 24 Hs	(888) 742-7683

Usted puede ver esta guía en la red y descargar un archivo PDF en <http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/> y en <http://www.scph.com> (donde también están disponibles las traducciones a otros idiomas).

Hay disponible información adicional del Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias de la Región de Sacramento (CERT) en <http://www.srccc.org>

Este folleto fue preparado en colaboración por el Sistema de Salud de UC Davis y varias agencias y departamentos de respuesta a emergencias en el condado de Sacramento.



PUBLIC HEALTH

SACRAMENTO COUNTY
Department of Health & Human Services

DIVISION OF PUBLIC HEALTH
7001A East Parkway, Suite 600
Sacramento, CA 95823

Phone: (916) 875-5881
www.scph.com