TODOS LISTOS CONDADO ☑ DE LA

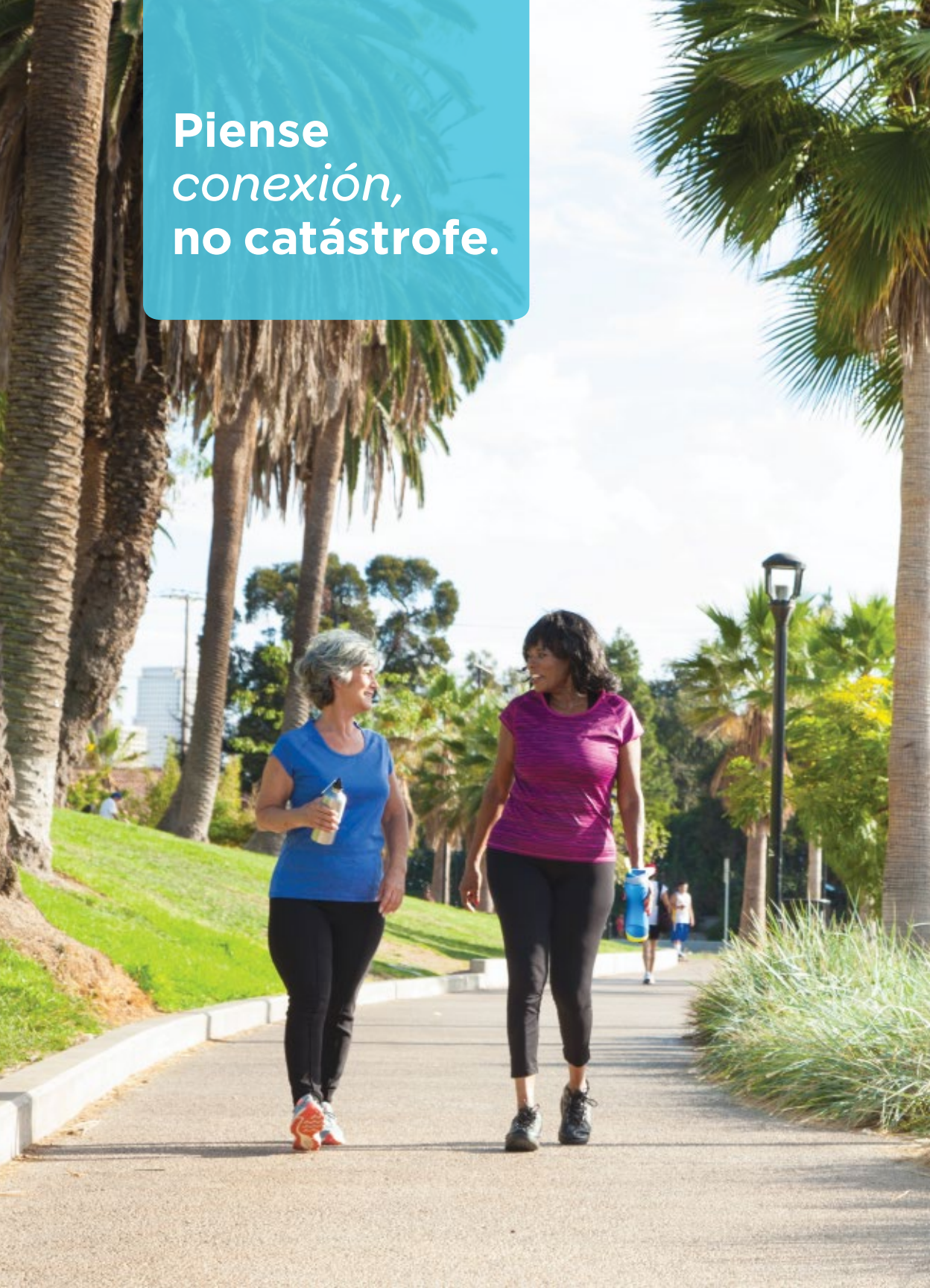
Una Guía de Preparación para la Comunidad

Condado de Los Angeles
Salud Pública

Usted está *más preparado* de lo que piensa.

¡Es cierto! Solo necesita construir sobre lo que ya tiene. Para ayudarle a usted y a su comunidad lograrlo, hemos preparado herramientas muy sencillas, consejos e información. Con solo un poco más de planificación, usted se dará cuenta que está más preparado para afrontar una emergencia de lo que pensaba.

Foto cortesía de John Hyun.



Piense *conexión,* no catástrofe.

Estar preparado significa tener sus suministros listos. Pero es igual de importante estar conectado con otras personas, conocer recursos claves y tener un plan.

Previos desastres y emergencias, ya sean pequeños o grandes, han demostrado que las comunidades conectadas y preparadas responden mejor y se recuperan más rápido—son más resistentes. Tome los pasos para construir sobre lo que ya es un esfuerzo constante en su vida y comunidad y prepárese para lo que puede ir *bien*.

Tomemos acción

Vea cómo CONECTARSE:
Sus conexiones pueden hacer posible que reciba ayuda o que ayuden a otros que lo necesiten.

Aprenda cómo HACER UN PLAN:
Es muy sencillo. Sepa a dónde irá, que hará y con quienes se conectará.

Revise su lista y REÚNA LOS SUMINISTROS:
Ya tiene muchas de estas cosas. ¡Usted está más preparado de lo que piensa!

Conozca los RECURSOS:
Revise la página de **Recursos**—nuestra lista le ayudará a estar mejor informado y preparado.

La preparación se trata de las *personas*.

Foto cortesía de CicLAvia.

Cuando sucede una emergencia o desastre, usualmente nos conectamos con familiares, amigos, seres queridos, o vecinos para dar y obtener ayuda. Estar preparados significa mantenerse conectados y estar familiarizados con las fuentes importantes de información y asistencia.

Conéctese a través de sus redes sociales

Muchas de las conexiones que tenemos están en el Internet. Saque el mayor provecho de sus comunidades virtuales y use sus redes sociales para compartir actualizaciones y obtener información rápidamente cuando algo suceda.

Haga un grupo de **Facebook** con personas con las que quiera planificar, notificar y pedir ayuda durante una emergencia.

Aprenda a utilizar **Twitter**. Agrega y siga a contactos de emergencia como @ReadyLA, @lapublichealth, y @LACOOEM a su lista de actualizaciones para mantenerse informado.

Regístrese en **Nextdoor** para conocer a sus vecinos y conectarse asu vecindad.

Regístrese en **Nixle** y **Alert LA County** para recibir alertas de emergencia en su área por texto o correo electrónico.

Sepa a quién conoce

¡Considere las conexiones que ya tiene y haga nuevas! Piense en los grupos en su comunidad a los que ya pertenece o a los que podría unirse:

- **Grupos de escuela**
- **Grupos de padres de familia**
- **Compañeros de trabajo**
- **Grupos religiosos**
- **Grupos de voluntarios**
- **Grupos de actividad física**

Conéctese más allá de su hogar

Durante una emergencia o desastre, usted y los miembros de su comunidad pueden reunirse para ayudarse mutuamente. Piense en las personas en su comunidad que puedan necesitar más ayuda durante una emergencia o desastre, incluyendo personas con necesidades de acceso o funcionales. Vea la página de Recursos de este folleto para saber más sobre agencias que proveen capacitación e información.

La Plaza del Centro de Música. Foto cortesía del Centro de Música.

Haga un plan y *compártalo*.

Haga un plan ahora para que cuando algo suceda, usted y las personas cercanas a usted sepan cómo encontrarse y conectarse.

6 pasos sencillos para estar más preparado hoy

1. **Establezca un lugar para reunirse.** Si tiene que dejar su casa o trabajo durante una emergencia, decida a dónde irá. ¿Qué tal un parque local o algún punto de referencia cercano?

2. **Conéctese.** ¿Con quién tiene que comunicarse cuando haya una emergencia o desastre?

3. **Infórmese.** Conozca las fuentes locales de información y recursos de emergencias.

4. **Conozca el plan.** Pregunte sobre planes de emergencia en su trabajo, en la escuela o guardería de sus hijos o en otros lugares donde tenga familiares y dependientes. Incluya a sus mascotas en su plan.

5. **Sepa dónde están sus documentos importantes.** Escanee o tome fotos a estos documentos y guarde copias digitales.

6. **Comparta sus planes.** Tome cinco minutos para llenar el formulario al final de este folleto. Tome una foto de su plan y compártala con sus seres queridos. Piense en los planes para los miembros de su familia o comunidad que quizás necesiten más apoyo, incluyendo personas con necesidades de acceso o funcionales.

Reúna las cosas que *necesita*.

Foto cortesía de CicLAvia.

Usted está más preparado de lo que piensa.

Juntar sus suministros de emergencia es fácil. Una buena regla es tener suministros para al menos 3 días o 72 horas. Usted se sorprenderá lo mucho que ya tiene. Considere juntar suministros con otras personas en su comunidad.

ESENCIAL

Agua: 1 galón por persona por día (recuerde a sus mascotas).

Linterna: Asegúrese que su linterna funcione y tenga baterías adicionales.

Botiquín de primeros auxilios: Mantenga un botiquín básico a la mano; reponga los productos que use.

Extinguidor de fuego: Aprenda a usar su extinguidor de fuego. Revise la fecha de expiración.

Comida: Comida que no necesite ser calentada o refrigerada. ¿Tiene un abrelatas manual?

Medicamentos recetados: Mantenga al menos 3 días extra de la dosis de los medicamentos recetados que necesita.

ÚTIL

Ropa cómoda y zapatos resistentes: Esté preparado para cualquier clima y tenga zapatos cómodos para caminar.

Radio: (operado por baterías o manivela) Si no hay electricidad, aún tendrá una fuente para noticias, información entretenimiento.

Dinero en efectivo: Mantenga billetes de baja nominación a la mano, en caso de que no tenga acceso a un cajero automático o no pueda usar tarjetas de crédito.

Bolsa de dormir o cobijas: Se mantendrá abrigado y cómodo en caso de evacuación o si no hay electricidad.

Cargador de celular: Mantenga a la mano un cargador portátil para estar conectado e informado, aun cuando no haya electricidad.

Herramientas: Un juego básico de herramientas puede ayudarle durante una emergencia y para hacer reparaciones sencillas.

PERSONAL

Comidas favoritas: Una reserva de sus productos favoritos puede ayudarle a sentirse mejor.

Artículos de higiene personales y uso sanitario: Incluya papel higiénico, productos femeninos, desinfectante de manos en gel, cepillo dental, jabón, etc.

Documentos personales: Haga y suba copias de documentos importantes para guardarlos en formato digital.

Juguetes y juegos: Sus juguetes y juegos favoritos lo pueden mantener entretenido y ocupado.

Artículos para mascotas: No olvide comida, agua y objetos favoritos para su mascota.

¿Necesita más información o maneras de *conectarse?*

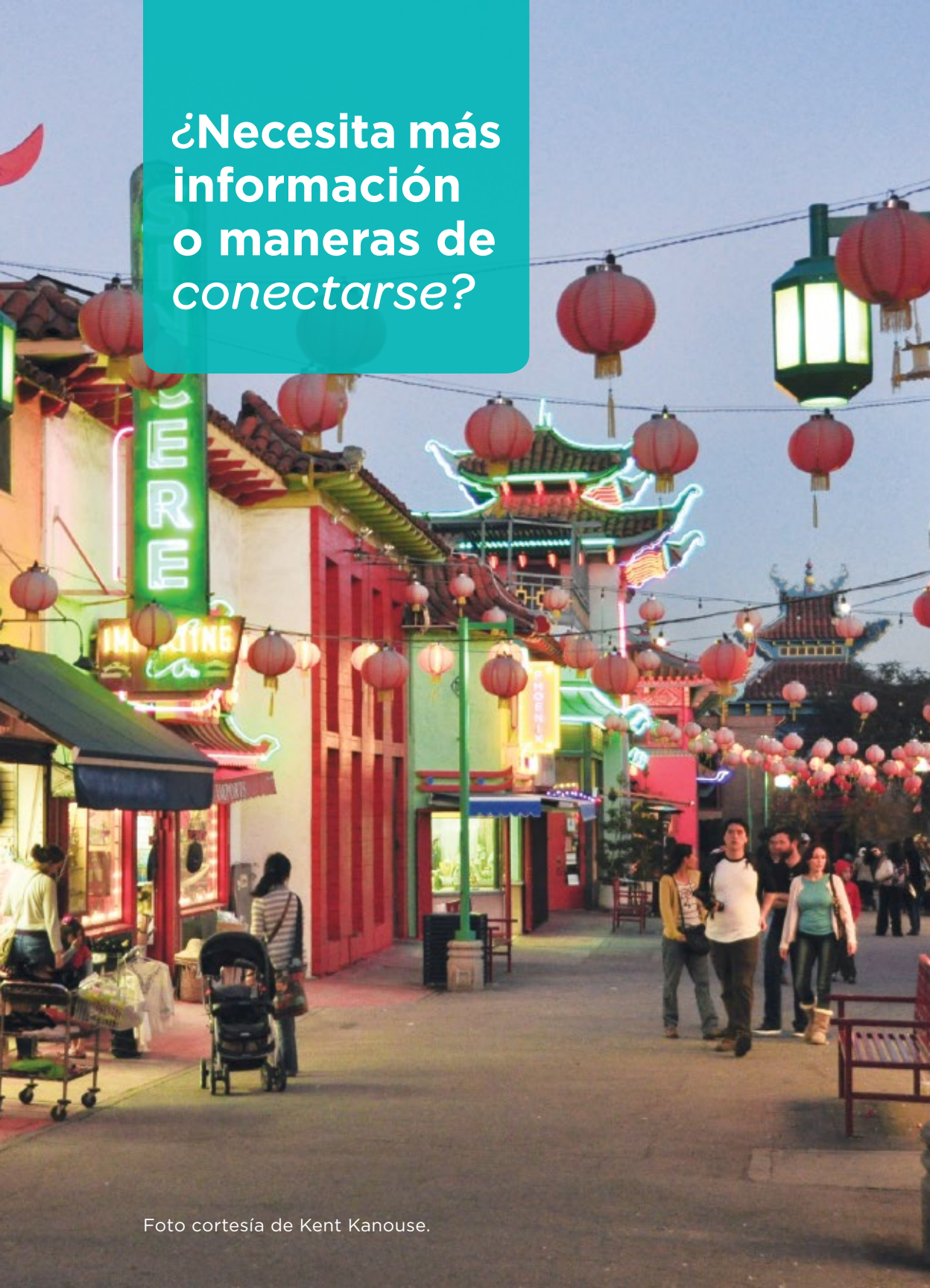


Foto cortesía de Kent Kanouse.

Prepárese

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles División de Respuesta y Preparación ante Emergencias
publichealth.lacounty.gov/eprp

Oficina de Manejo de Emergencia del Condado de Los Ángeles (LACOEM) *lacoa.org*

Ready LA *readyla.org*

Ready.gov Incluye apoyo de planificación y preparación para personas con discapacidades y con necesidades funcionales y de acceso.

Great California Shakeout *shakeout.org*
Participa en el simulacro estatal de terremoto.

Preparación para emergencias y mascotas: Una guía para dueños de mascotas
publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/

Community Emergency Response Teams (CERT)
cert-la.com Obtenga capacitación para poder ayudar a su familia y comunidad durante un desastre.

Infórmese

Alert LA County *alert.lacounty.gov*
Regístrese para recibir alertas y actualizaciones del condado de Los Ángeles.

NotifyLA *emergency.lacity.org/notifyla*
Regístrese para recibir alertas y actualizaciones de la ciudad de Los Ángeles.

Nixle *nixle.com*
Regístrese para recibir alertas de seguridad pública por medio de mensajes de texto o correo electrónico.

Obtenga ayuda

211 Los Angeles County *211la.org*
Marque 2-1-1 o visite la página de Internet para obtener más información.

American Red Cross *redcross.org/cruz-roja*
866-GET-INFO (866-438-4636)

Department of Mental Health, Los Angeles County
dmh.lacounty.gov
Línea de información disponible 24 horas 7 días a la semana: (800) 854-7771

Haga un plan y compártalo.

TODOS LISTOS CONDADO ☑ DE LA

Lugar de encuentro: ¿A dónde irá para reunirse con los demás cuando sucede algo?

Lugar: .....

Dirección: .....

Contactos personales: ¿Quiénes son las primeras personas con quien se comunicará cuando sucede algo?

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Mis conexiones: Identifique los contactos de los grupos al que pertenece.

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Otros contactos importantes: ¿Qué otros números le servirán? Por ejemplo, el número de su trabajo, doctor, la policía o servicios públicos (gas, luz y agua).

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Reúna suministros

ESENCIAL

☐ Agua

☐ Linterna

☐ Botiquín de primeros auxilios

☐ Extinguidor de fuego

☐ Comida

☐ Medicamentos recetados

ÚTIL

☐ Ropa cómoda y zapatos resistentes

☐ Radio

☐ Dinero en efectivo

☐ Bolsas de dormir o cobijas

☐ Cargador de celular

☐ Herramientas

PERSONAL

☐ Comidas favoritas

☐ Artículos de higiene personales y uso sanitario

☐ Documentos personales

☐ Juguetes y juegos

☐ Artículos para mascotas

Haga un plan y compártalo.

TODOS LISTOS CONDADO ☑ DE LA

Lugar de encuentro: ¿A dónde irá para reunirse con los demás cuando sucede algo?

Lugar: .....

Dirección: .....

Contactos personales: ¿Quiénes son las primeras personas con quien se comunicará cuando sucede algo?

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Mis conexiones: Identifique los contactos de los grupos al que pertenece.

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Otros contactos importantes: ¿Qué otros números le servirán? Por ejemplo, el número de su trabajo, doctor, la policía o servicios públicos (gas, luz y agua).

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Reúna suministros

ESENCIAL

☐ Agua

☐ Linterna

☐ Botiquín de primeros auxilios

☐ Extinguidor de fuego

☐ Comida

☐ Medicamentos recetados

ÚTIL

☐ Ropa cómoda y zapatos resistentes

☐ Radio

☐ Dinero en efectivo

☐ Bolsas de dormir o cobijas

☐ Cargador de celular

☐ Herramientas

PERSONAL

☐ Comidas favoritas

☐ Artículos de higiene personales y uso sanitario

☐ Documentos personales

☐ Juguetes y juegos

☐ Artículos para mascotas

Haga un plan y compártalo.

TODOS LISTOS CONDADO ☑ DE LA

Lugar de encuentro: ¿A dónde irá para reunirse con los demás cuando sucede algo?

Lugar: .....

Dirección: .....

Contactos personales: ¿Quiénes son las primeras personas con quien se comunicará cuando sucede algo?

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Mis conexiones: Identifique los contactos de los grupos al que pertenece.

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Otros contactos importantes: ¿Qué otros números le servirán? Por ejemplo, el número de su trabajo, doctor, la policía o servicios públicos (gas, luz y agua).

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Reúna suministros

ESENCIAL

☐ Agua

☐ Linterna

☐ Botiquín de primeros auxilios

☐ Extinguidor de fuego

☐ Comida

☐ Medicamentos recetados

ÚTIL

☐ Ropa cómoda y zapatos resistentes

☐ Radio

☐ Dinero en efectivo

☐ Bolsas de dormir o cobijas

☐ Cargador de celular

☐ Herramientas

PERSONAL

☐ Comidas favoritas

☐ Artículos de higiene personales y uso sanitario

☐ Documentos personales

☐ Juguetes y juegos

☐ Artículos para mascotas

Haga un plan y compártalo.

TODOS LISTOS CONDADO ☑ DE LA

Lugar de encuentro: ¿A dónde irá para reunirse con los demás cuando sucede algo?

Lugar: .....

Dirección: .....

Contactos personales: ¿Quiénes son las primeras personas con quien se comunicará cuando sucede algo?

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Mis conexiones: Identifique los contactos de los grupos al que pertenece.

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Dirección: .....

Otros contactos importantes: ¿Qué otros números le servirán? Por ejemplo, el número de su trabajo, doctor, la policía o servicios públicos (gas, luz y agua).

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Nombre: ..... **Teléfono:** .....

Reúna suministros

ESENCIAL

☐ Agua

☐ Linterna

☐ Botiquín de primeros auxilios

☐ Extinguidor de fuego

☐ Comida

☐ Medicamentos recetados

ÚTIL

☐ Ropa cómoda y zapatos resistentes

☐ Radio

☐ Dinero en efectivo

☐ Bolsas de dormir o cobijas

☐ Cargador de celular

☐ Herramientas

PERSONAL

☐ Comidas favoritas

☐ Artículos de higiene personales y uso sanitario

☐ Documentos personales

☐ Juguetes y juegos

☐ Artículos para mascotas

Este documento fue adaptado del guía de recursos de SF72 **www.sf72.org**, desarrollado por el Departamento de Manejo de Emergencia de San Francisco en colaboración con los habitantes de San Francisco.

Este proyecto fue apoyado por la Subvención Acuerdo Cooperativo Número 5U90TP000516-04 del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). El contenido de este documento es la responsabilidad única de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales del CDC.

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles División de Respuesta y Preparación ante Emergencias

Un agradecimiento especial a nuestros socios:

Oficina de Manejo de Emergencia del Condado de Los Ángeles

Departamento de Manejo de Emergencia de San Francisco

Conéctese

Haga un plan

Reúna suministros

Condado de Los Angeles
Salud Pública

ph.lacounty.gov

5/2017