

Preparación de un equipo de emergencia

Si alguno de sus familiares o amigos tiene necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare equipos de emergencia con los siguientes artículos:

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Extinguidor de incendios.
- Calentador eléctrico con interruptor de apagado automático y elementos que no emitan luz.
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Equipo de primeros auxilios, fósforos en un recipiente a prueba de agua y una linterna con baterías extras.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Silbato; ropa extra y mantas.
- Fotocopias de tarjetas de identificación y de crédito; dinero en efectivo y monedas.
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones, chupetes, etc.
- Herramientas, suministros para mascotas, etc.

Consideraciones específicas para persona con discapacidades:

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades.
- Tenga anteojos extras, baterías, audífono y auxiliares para movilidad en caso que se dañe el equipo.
- Prepare una lista del equipo especial que usa e instrucciones si tiene dificultad para comunicarse.
- Una lista de medicamentos recetados, con dosis, instrucciones y los nombres de los médicos.

Recursos

County of Los Angeles
Department of Mental Health
LÍNEA DIRECTA DE ACCESO AL CENTRO
1-800 854-7771

562-651-2549 TDD/TTY
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, inclusive feriados

County of Los Angeles
Department of Public Health
1-800-427-8700 ph.lacounty.gov

County of Los Angeles
Community and Senior Services
213-738-2600 dcss.co.la.ca.us

Los Angeles City Department on Disability
213-202-2764 [ó](tel:213-202-2755) 213-202-2755 TTY
lacity.org/dod

County of Los Angeles
Department of Animal Care and Control
562-728-4882 animalcare.lacounty.gov

Línea de información
del Condado de Los Angeles
Marque 211 [visite 211la.org](http://visite211la.org)

Línea de información de la
Ciudad de Los Angeles
Marque 311 [visite lacity.org/LAFD/311.htm](http://visite.lacity.org/LAFD/311.htm)

Programa de Supervivencia en Emergencias
espfocus.org

County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis
Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas
Segundo Distrito

Sheila Kruehl
Tercer Distrito

Janice Hahn
Cuarto Distrito

Kathryn Barger
Quinto Distrito

Sachi A. Hamai
Jefe Ejecutivo

County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer
550 South Vermont Avenue, 6th floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

County of Los Angeles Department of Mental Health



Emergencias en terremotos



*Fomentando la esperanza, promoviendo
el bienestar y apoyando la recuperación*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



County of Los Angeles Department of Mental Health

Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad para apoyar la recuperación y la resistencia.

¿Qué es un terremoto?

Un terremoto es la sacudida, movimiento ondulante o choque repentino de la superficie de la Tierra. Es el medio natural de la Tierra para liberar tensión. Los terremotos pueden causar grandes colapsos de edificios y de otras estructuras creadas por el hombre, ruptura de líneas de energía y gas (y el incendio consecutivo), desmoronamientos de terrenos, avalanchas de nieve, maremotos (olas marinas gigantes) y erupciones volcánicas.

Los terremotos ocurren de repente, violentamente y sin advertencia. Nadie sabe cuándo o dónde ocurrirá un terremoto pero todos pueden reducir su riesgo de muerte, lesión y pérdida de propiedad en un terremoto siguiendo precauciones de seguridad.

Prepárese antes de un terremoto

Fíjese qué puede ser peligroso en su hogar asegure los estantes a las paredes, coloque los artículos que puedan romperse y los objetos grandes o pesados en los estantes más bajos.

Identifique lugares seguros dentro y fuera del hogar un lugar seguro dentro del hogar sería debajo de una mesa resistente o contra una pared interior alejada de ventanas, libreros o muebles altos que podrían caerle encima. Afuera sería lejos de edificios, árboles, líneas de teléfono y electricidad, pasos elevados o vías rápidas elevadas.

Eduquese a usted y a su familia practique simulacros de evacuación. Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1, a la policía o a los bomberos, y cómo y cuándo cortar el gas, la electricidad y el agua.

Tenga a mano provisiones para desastres prepare un equipo de emergencia con artículos para cada miembro de la familia, que incluya comida, ropa, medicamentos y juguetes.

Cree un plan de comunicación de emergencia números de teléfono y direcciones de algún pariente o amigo que viva fuera del estado para que actúe como el "contacto de la familia" para que sepan dónde reunirse.

Durante un terremoto

Si está adentro

- **TÍRESE** al suelo, **REFÚGIESE** debajo de una mesa resistente u otro mueble y **SOSTÉNGASE** hasta que las sacudidas se detengan.
- Si no hay una mesa o escritorio cerca suyo, cúbrase la cara y la cabeza con los brazos y acurríquese en una esquina interna del edificio.
- Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas y paredes exteriores y de cualquier cosa que podría caerse, tal como lámparas o muebles.
- Permanezca adentro hasta que las sacudidas paren y sea seguro salir. La mayoría de las lesiones ocurren cuando las personas que están adentro de los edificios intentan moverse a otro lugar dentro del edificio o tratan de salir.
- No encienda fósforos.
- NO use los ascensores.

Si está afuera

- Muévase a un área despejada si puede hacerlo de manera segura; evite las líneas de alta tensión, los árboles y otros peligros.
- Si está conduciendo, hágase a un lado del camino (alejado de edificios y árboles), deténgase y permanezca en su coche hasta que deje de sacudir. Evite los pasos elevados, los caminos dañados, los puentes y las rampas.

Después del terremoto

Espere que hayan temblores secundarios estas ondas de choque secundarias generalmente son menos violentas que el terremoto principal pero pueden ser suficientemente fuertes para hacer más daño.

Manténgase alejado de áreas dañadas evite los vidrios rotos. Compruebe las líneas de agua y electricidad. Si están dañadas, corte el servicio. Manténgase alejado a menos que la policía, los bomberos u organizaciones de ayuda hayan específicamente solicitado su asistencia. Regrese a su casa sólo cuando las autoridades le digan que es seguro.

Compruebe si hay fugas de gas cierre el gas, de ser posible en la válvula principal que está afuera. Sin embargo, si siente olor a gas o escucha un ruido de soplido o silbido, abra una ventana y salga rápidamente del edificio.

Lesiones compruebe si hay lesiones. Obtenga primeros auxilios según lo necesite. No mueva a personas que estén gravemente lesionadas a menos que estén en peligro inmediato de sufrir más lesiones. Pida ayuda.

Reacciones

- Incredulidad y shock.
- Miedo y ansiedad acerca del futuro.
- Dificultad para tomar decisiones o concentrarse.
- Insensibilidad emocional.
- Pesadillas y pensamientos recurrentes.
- Irritabilidad e ira.
- Tristeza.
- Pérdida del apetito o comer en exceso.
- Llorar sin "ninguna razón aparente".
- Dolores de cabeza, dolores de espalda y problemas estomacales.
- Trastornos del sueño/pesadillas.
- Mayor uso de alcohol y/o consumo de drogas.

Impacto de largo plazo

Si usted o un ser querido tienen dificultad para sobrellevar la situación durante este periodo de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

Resistencia

La mayoría de las personas encontrarán una forma de hacer frente al trauma. Esto frecuentemente se logra haciendo lo siguiente:

- Entendiendo que sus reacciones son normales.
- Manteniendo una rutina en la medida posible.
- Encontrando maneras para relajarse y tratándose bien.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- El hablar con otros que tienen experiencias similares puede ayudarlo en su propia recuperación.
- Pidiendo apoyo a familiares, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía.
- Aceptando que necesita ayuda profesional.

Consejos para sobrellevar la situación

Lo que puede hacer por sus hijos pequeños y adolescentes

- Sea honesto y déles explicaciones sobre el evento traumático que sean adecuadas para la edad.
- Hable abiertamente con sus hijos y ayúdeles a expresar sus sentimientos.
- Siempre escúchelos cuando le cuenten su experiencia.
- Abraza a sus hijos con frecuencia.
- Pase tiempo adicional con sus hijos.
- Continúe proporcionando estructura a sus días y horarios.
- Limite la exposición a los medios de difusión

Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación

- Tómese tiempo de esparcimiento y para relajarse.
- Compartir sus experiencias con otras víctimas de desastres puede ayudar en su recuperación.
- Manténgase regularmente en contacto con sus amigos y familiares.
- Recuerde que las reacciones físicas y emocionales a un desastre son normales.
- Pida ayuda, incluida ayuda financiera, emocional y médica.

Manténgase informado

- Manténgase informado. Escuche los informes y las instrucciones oficiales que se dan por radio o televisión.
- Si los funcionarios ordenan una evacuación, coopere rápidamente y siga las instrucciones respecto a las rutas de evacuación y la ubicación de los refugios.
- Se le puede indicar que se "refugie donde está", lo cual quiere decir que permanezca en su casa u oficina; o se le puede indicar que se traslade a otro lugar.
- No deje su lugar de refugio u hogar hasta que las autoridades se lo notifiquen.