

Prepare 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).
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Linterna y baterías extras.
- Equipo de primeros auxilios.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- Silbato, ropa extra, ropa y equipo para lluvia 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 y chupetes.
- Herramientas, provisiones para mascotas y un mapa del área local.

Consideraciones específicas para personas 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 un lista de información importante que incluya el equipo especial que usa e instrucciones si tiene problemas para comunicarse.

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, feriados inclusive

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 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

Línea de información de la
Ciudad de Los Angeles
Marque 311 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 de inundación



*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 una emergencia de inundación?

Las inundaciones son los desastres naturales más comunes. Generalmente son causados por tormentas muy intensas que desbordan masas de agua o se acumulan en ciertas secciones del terreno. El flujo de agua puede acumularse lento o rápidamente, como en una inundación instantánea. Las inundaciones instantáneas son el tipo más peligroso de inundación. Esto ocurre cuando colapsa una estructura construida por el hombre, como una represa o un dique, debido a que hay demasiada agua.

Vigilancia de inundación

Quando se emite una vigilancia de inundación usted debe

- Llenar el tanque de gasolina de su vehículo y asegurarse de que el equipo para emergencias de su automóvil esté preparado.
- Si no tiene un vehículo que pueda usar, haga arreglos de transporte con amigos o familiares.
- Durante una evacuación, lleve con usted documentos de identidad esenciales, tales como registros médicos, tarjeta de seguro y tarjetas de identificación, y colóquelos en un material a prueba de agua.
- Almacene agua potable.
- Esté atento a sirenas de desastres y señales de advertencia.
- Coloque al ganado y a las mascotas de la familia en un área segura. Debido a los requisitos alimentarios y de higiene, los refugios de emergencia no pueden aceptar animales.
- Ajuste el termostato de los refrigeradores y congeladores a la temperatura más fría.

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Derrumbes

Los derrumbes están típicamente asociados con periodos de mucha precipitación o con el derretimiento rápido de nieve y tienden a empeorar los efectos de la inundación que frecuentemente acompaña a estos acontecimientos. Los derrumbes son frecuentes en áreas quemadas por incendios forestales y de zonas abiertas de pastos. Algunos derrumbes se mueven tan rápidamente que pueden destruir propiedad y matar de manera repentina e inesperada.

redcross.org/

Preparación para inundaciones

Pasos básicos a tomar para prepararse para la tormenta

- Comuníquese con el departamento de planeamiento de su condado para averiguar si su casa se encuentra en un área con predisposición a inundaciones instantáneas o derrumbes.
- Aprenda sobre los planes de emergencia de su comunidad, las señales de advertencia, las rutas de evacuación y las direcciones de los refugios de emergencia.
- Esté preparado para cortar la corriente eléctrica, el gas y el agua antes de evacuar.
- Planee y practique con su familia una ruta de evacuación en caso de inundación.
- Para los desagües, los inodoros y otras conexiones cloacales, instale válvulas de reflujo para prevenir que entre el agua de la inundación.

emergency.cdc.gov/disasters/floods/

Pautas para después de una inundación

- Evite el agua de la inundación o en movimiento, puede estar contaminada con petróleo, gas o aguas residuales sin tratar.
- El agua también puede estar eléctricamente cargada debido a cables subterráneos de alta tensión o que se han caído.
- Tenga cuidado con las áreas en donde el agua de la inundación se ha secado. Los caminos pueden haberse debilitado y podrían derrumbarse bajo el peso de un coche.
- Aléjese de cables de alta tensión caídos e informe sobre ellos a la empresa de electricidad.

Reacciones

- Lamentar la pérdida de propiedad personal.
- Impotencia.
- Sentirse inquieto, intranquilo o preocupado.
- Incapacidad para descansar o relajarse.
- Preocupación excesiva.
- Temores sobre la seguridad, la seguridad de sus hijos, su cónyuge, sus padres y mascotas.

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 sobrellevar el trauma. Esto generalmente se logra:

- Entendiendo que sus reacciones son normales.
- Manteniendo la rutina.
- Encontrando maneras para relajarse y tratándose bien.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Hablando con otros que tienen experiencias similares.
- Pidiendo apoyo a la familia, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía, y hablando con ellos sobre sus experiencias y sentimientos.
- 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 que sean adecuadas para la edad.
- Ayude a los niños y adolescentes a expresar cómo se sienten.
- Continúe proporcionándoles estructura a sus días y mantenga la rutina.
- Limite la exposición a los medios de difusión.

Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación

- Hable sobre sus sentimientos.
- Compartir sus experiencias con otros en situaciones similares puede ayudar a su propia recuperación.
- Acepte ayuda de su familia, amigos, compañeros de trabajo y el clero.
- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre.
- Concéntrese en sus puntos fuertes.
- Participe en el proceso de recuperación; ayudar a otros puede ser beneficioso para su propia recuperación.

Qué puede esperar

- Escuche los informes de noticias para saber si se puede beber el agua de la comunidad.
- El personal de emergencia, y las estaciones locales de radio o TV le informarán si hay una vigilancia o advertencia de inundación en su área.
- Si los funcionarios ordenan una evacuación, coopere 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 vaya a otro lugar.