

## Cómo preparar 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).
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones, chupetes, etc.
- 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.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.
- Prepare 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, feriados inclusive

County of Los Angeles  
Department of Public Health

1-800-427-8700 [ph.lacounty.gov](mailto:ph.lacounty.gov)

County of Los Angeles  
Community and Senior Services

213-738-2600 [dcss.co.la.ca.us](http://dcss.co.la.ca.us)

Los Angeles City Department on Disability

213-202-2764 ó 213-202-2755 TTY  
[lacity.org/dod](http://lacity.org/dod)

County of Los Angeles  
Department of Animal Care and Control

562-728-4882 [animalcare.lacounty.gov](http://animalcare.lacounty.gov)

Línea de información  
del Condado de Los Angeles

Marque 211 [visite.211la.org](http://visite.211la.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](http://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, 6<sup>th</sup> floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### Emergencias de radiación



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

### Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10<sup>th</sup> Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

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



## 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 radiación?

Constantemente estamos expuestos a emisión de radiación, es decir a la energía emitida por los microondas, los equipos de radiografías, las ondas de radio, los teléfonos celulares e incluso el sol. La radiación en cantidades pequeñas es generalmente segura, pero es importante que sepa lo que debe hacer si se expone a niveles peligrosos de radiación o de materiales radiactivos.

## ¿Cómo ocurre la exposición?

**La exposición repentina a niveles peligrosos de radiación puede constituir una emergencia de radiación. Las emergencias de radiación ocurren cuando**

- Un Dispositivo de Dispersión Radiológica (RDD, por sus siglas en inglés), también llamado "bomba sucia", dispersa material radiactivo sobre un área extensa o explosivos y material radiactivo combinados.
- Hay una liberación accidental de radiación de un dispositivo médico o industrial o de una planta de energía.
- La contaminación puede ser externa por tener material radiactivo en el cuerpo o la ropa. Los materiales se pueden dispersar a todo lo que la persona toca, como a otras personas o a su hogar.
- La contaminación también puede ser interna cuando el material ha entrado al organismo. Cualquiera que entra en contacto con líquidos corporales de una persona contaminada, tales como orina, sudor y sangre, puede estar en peligro de exponerse a radiación.

## ¿Ha estado expuesto?

Si cree que puede haber estado expuesto a una sustancia química, quítese la ropa inmediatamente, dúchese y lávese con jabón:

- Si no hay una ducha disponible, busque una manguera, una fuente o cualquier fuente de agua, y lávese con jabón si es posible, sin frotar la sustancia química sobre la piel para que no penetre.
- Si es posible, busque atención médica de emergencia.

## Minimice la exposición

**Hay maneras de minimizar la exposición a la radiación. Si hay niveles peligrosos de radiación cerca suyo, éstas son algunas sugerencias**

- Permanezca adentro. NO salga de su casa o edificio hasta que le digan que es seguro. La radiación se vuelve menos peligrosa con el transcurso del tiempo.
- Cierre y selle las ventanas. Apague los ventiladores, el aire acondicionado y la calefacción.
- Quítese la ropa. Coloque su ropa en una bolsa plástica y manténgala lejos de usted.
- Si le dicen que evacúe, hagalo. Cuanto más lejos esté de la radiación, mejor.
- Si está cerca de la fuente de radiación y no tiene tiempo de evacuar, trate de colocar un material pesado o denso entre usted y la fuente de radiación.
- Cúbrase la nariz y la boca, y evite inhalar aire peligroso.
- Si está dentro del edificio donde se encuentra la fuente de radiación y no tiene tiempo de escapar, es necesario que se refugie en el lugar.
- Llame al 911 si piensa que estuvo expuesto. Las autoridades locales pueden decirle si está contaminado internamente y es posible que le puedan dar medicamentos.

[thebeehive.org/emergencies/](http://thebeehive.org/emergencies/)

## Reacciones

- Miedo y ansiedad.
- Irritabilidad.
- Incapacidad para descansar o relajarse.
- Preocupación excesiva.
- Comportamiento de rechazo y/o aislamiento debido al miedo a contaminarse.

## 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 por lo general se logra**

- Entendiendo que sus reacciones son normales.
- Manteniendo la rutina lo más posible.
- Encontrando maneras para relajarse y tratándose bien.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Pidiendo apoyo a la familia, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía, y hablando con ellos sobre sus experiencias y lo que siente.
- 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 que expresen lo que sienten.
- Dígale a los niños y adolescentes que lo que están sintiendo es normal.
- Continúe proporcionando 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 otras víctimas de desastres puede ayudarle en su propia recuperación.
- Manténgase en contacto con sus amigos y familia.
- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre.
- Concéntrese en sus puntos fuertes.
- Pida ayuda, incluida ayuda financiera, emocional y médica.

## Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones 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.