

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 y el manual.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- 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 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.
- 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

ó

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](https://www.visitelacounty.com)

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



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



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 son los maremotos?

Los maremotos, también llamados olas sísmicas marinas, pueden ser causados por terremotos, derrumbes submarinos, erupciones volcánicas submarinas o el impacto de un meteorito grande en el océano. No todos los terremotos generan maremotos. Para generar un maremoto, el terremoto debe ocurrir debajo o cerca del océano, ser de gran magnitud y crear movimientos en el suelo marino. Los maremotos pueden causar gran pérdida de vidas y gran daño a la propiedad. Después de la llegada de la primera ola, las olas siguientes pueden aumentar en altura y llegar de minutos a horas más tarde.

Datos sobre maremotos

Lo que debe saber sobre los maremotos

- Un maremoto no es una única ola sino una serie de olas. La primera ola no es necesariamente la más destructiva. Los maremotos no son marejadas.
- Pueden ocurrir en cualquier momento, de día o de noche, y generalmente son desencadenados por terremotos, con poca o ninguna advertencia.
- Las olas comúnmente tienen 10 a 20 pies de altura pero han habido olas de más de 100 pies de altura.
- Los maremotos pueden moverse más rápido que lo que una persona puede correr.

Términos sobre maremotos

Advertencia

Cuando ha ocurrido un evento que puede provocar un maremoto o cuando se ha detectado un maremoto en algún lugar de la Cuenca del Pacífico.

Vigilancia

Cuando un maremoto peligroso aún no ha sido verificado pero podría existir y estar a sólo una hora de llegar.

Recomendación

Cuando ha habido un terremoto en la Cuenca del Pacífico que podría generar un maremoto.

Consejos en caso de maremoto

Consejos útiles que puede seguir si hay un maremoto

- Si está en la escuela, siga el consejo de los maestros y otro personal escolar.
- Si está en su casa, evacue. Trasládese a cualquier lugar seguro fuera de la zona de evacuación.
- Siga el consejo de las autoridades locales de emergencia y de cumplimiento del orden.
- Si está en la playa o cerca del mar y siente que la tierra se sacude, vaya inmediatamente a un lugar alto. NO espere a que se anuncie una advertencia de maremoto.
- Aléjese de ríos y arroyos que van al océano.
- Los hoteles altos de cemento reforzado y de muchos pisos pueden ser un lugar seguro para refugiarse si hay una advertencia de maremoto y no puede trasladarse rápidamente tierra adentro a un lugar alto.

[nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html](https://www.nws.noaa.gov/om/brochures/tsunami.html)

Reacciones

- Miedo y ansiedad.
- Dificultad para concentrarse.
- Pesadillas y pensamientos recurrentes.
- Tristeza.
- Pérdida del apetito o comer en exceso.
- Reacciones físicas: dolores de cabeza, dolor de espalda, problemas estomacales, etc.

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 una rutina.
- Encontrando maneras para relajarse y tratándose bien.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Hablando con personas que tienen experiencias similares.
- Pidiendo apoyo a familiares, amigos, miembros del clero o a alguien en quien confía.
- Reconociendo cuando 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.
- Ayude a los niños a que expresen sus sentimientos.
- Siempre escúchelos cuando le cuenten su experiencia.
- 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.
- 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.
- No deje su lugar de refugio u hogar hasta que las autoridades se lo notifiquen.