

ESP

ENFOQUE

¡Comuníquese y Recupérese!



Quando sea seguro, continúe siguiendo su plan de desastre.

Ya que haya satisfecho las necesidades inmediatas de usted y su familia después de un terremoto, continúe siguiendo el plan que había preparado por adelantado. Los temblores secundarios continuarán por varias semanas después de un terremoto mayor. Algunos serán lo suficientemente grandes para causar daño adicional. Esté siempre listo para agacharse, cubrirse y agarrarse.

Su período de recuperación puede tomar de varias semanas a meses o más. Tome las acciones mencionadas en la parte de atrás de esta hoja para estar seguro y disminuir los efectos que pueda tener, a largo plazo, un terremoto en su vida.

Consulte estos sitios de Internet

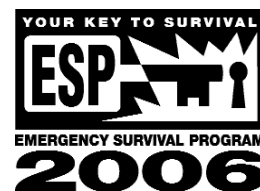
www.cert-la.com (Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencia)

www.oes.ca.gov (Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia)

www.earthquakecountry.info/roots (Alianza de Tierra de Terremotos/Centro de Terremotos del Sur de California)

www.fema.gov/about/process (Agencia Federal Para el Manejo de Emergencias)

www.redcross.org (Cruz Roja Americana)



Siga los siete pasos rumbo a la seguridad contra terremotos de Echando Raíces en Tierra de Terremotos - www.earthquakecountry.info/roots.

ANTES: ----- DURANTE: --- DESPUÉS: -----

- | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|
| #1 Identifique los peligros potenciales en su casa y comence a corregirlos. | #2 Haga un plan de desastre. | #3 Organice equipos de provisiones. | #4 Identifique las debilidades potenciales de su estructura y comence a arreglarlas. | #5 Protéjase durante el movimiento de un terremoto. | #6 Revise por lesiones y daño. | #7 Cuando sea seguro, siga su plan de desastre. |
|---|--|---|--|---|--|---|

A G O S T O

Los primeros días después de un desastre...

Use la información que usted organizó en su plan de desastre y los materiales que usted puso en sus equipos de provisiones. Hasta que esté seguro de que no haya fugas de gas absténgase de encender fuego (encendedores, cerillos, velas o asadores), ni operar ningún aparato eléctrico o mecánico que pueda crear una chispa (interruptores de luz, generadores, vehículos motorizados, etc.). Nunca use lo siguiente bajo techo: estufas portátiles, lámparas de gas o calentadores, asadores de gas o carbón, o generadores de gas. Éstos pueden liberar monóxido de carbono que es mortal o ser un peligro de incendio durante los temblores secundarios.

Manténgase en comunicación

- Encienda su radio portátil o el de su auto para información o consejos de seguridad.
- Coloque todos los teléfonos en sus lugares correspondientes.
- Llame a su persona de contacto fuera del área, dígame como se encuentra, luego permanezca sin usar el teléfono. Los rescatistas de emergencia necesitan usar las líneas de teléfono para comunicaciones de vida o muerte.
- Revise las condiciones en que se encuentren sus vecinos.

Comida y agua

- Si la electricidad está apagada, planeé comidas que requieran alimentos refrigerados o congelados primero. Si mantiene la puerta cerrada, la comida en su congelador puede durar algunos días más.
- Escuche su radio para advertencias sobre la seguridad.
- Si no hay servicio de agua o si el agua no es potable, usted puede tomar agua de los calentadores, cubos de hielo derretidos, o vegetales enlatados. Evite tomar agua de las piscinas.
- No coma ni beba nada de contenedores abiertos que estén cerca de vidrios quebrados.

Las primeras semanas después de un desastre...

Éste es un tiempo de transición. Aunque los temblores secundarios puedan continuar, usted trabajará para recuperar el orden en su vida, su hogar y familia y sus rutinas. El cuidado y la recuperación emocional son tan importantes como sanar las lesiones físicas y reconstruir una vivienda. Asegúrese de que su casa esté segura para ser ocupada y no esté en peligro de derrumbarse durante los temblores secundarios. Si pudo permanecer en su vivienda o retornar a ella después de algunos días, usted tendrá una variedad de tareas que cumplir:

- Si su gas fue apagado, necesitará hacer planes con la compañía de gas para reestablecerlo.
- Si se fue la electricidad y regresó, inspeccione sus aparatos y equipo electrónico por daños.
- Si se quebró la tubería de agua, busque daños causados por agua.
- Localice y/o reemplace los documentos importantes que se hayan extraviado, dañado o destruido.
- Comuníquese con su agente o compañía de seguros lo más pronto posible para comenzar su proceso de reclamación.
- Comuníquese con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) para averiguar sobre asistencia financiera (www.fema.gov/about/process/).

Si no puede permanecer en su vivienda...

Si su vivienda está en peligro o amenazada por incendio o algún otro peligro, usted necesitará evacuar el lugar. Sin embargo, los albergues pueden estar llenos e inicialmente carecer de servicios básicos, así que no se vaya de su casa solo porque los servicios públicos estén interrumpidos o su hogar y su contenido hayan sufrido daños moderados.

Si evacúa, dígame a un vecino o a su contacto familiar a donde va. Establezca, lo más pronto posible, una dirección alternativa con el servicio de correo. Si es posible, lleve lo siguiente cuando evacúe:

- Equipos de provisiones personales
- Medicamentos y lentes
- Surtido de agua, comida y botanas
- Cobija, almohada y colchón de aire o bolsa de dormir
- Cambio de ropa y una chaqueta
- Toalla para baño y para lavarse
- Pañales, fórmula, comida y otros artículos para infantes
- Algunas fotos de la familia y otros pequeños artículos de confort
- Identificación personal y copias de seguros de vivienda y salud

No lleve a un albergue:

- Mascotas (son permitidos animales de servicio para personas con discapacidad - lleve comida para ellos. Tenga un plan para sus mascotas por adelantado.)
- Grandes cantidades de ropa innecesaria u otros artículos personales
- Objetos de valor que se puedan perder, ser robados u ocupen mucho espacio

Ya que se haya hecho una Declaración Presidencial, FEMA puede activar el *Programa para Individuos y Familias*. Este programa incluye:

- Donativos monetarios para reparar viviendas; la máxima cantidad disponible del gobierno Federal fue de \$26,200 en el 2005
- Asistencia de vivienda en forma de reembolso para gastos de hospedaje por corto plazo en un hotel
- Asistencia de renta hasta por 18 meses en forma de pagos en efectivo
- Si no hay vivienda disponible, FEMA puede proveer casas movibles u otro tipo de vivienda temporal

Adaptado de Echando Raíces en Tierra de Terremotos, publicado por el Centro de Terremotos del Sur de California y está disponible en la Internet en www.earthquakecountry.info/roots.



SU LLAVE PARA SOBREVIVIR

Esta Hoja de Enfoque es producida como parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de concientización diseñada para incrementar la preparación para emergencias en el hogar, el vecindario, la empresa y la escuela. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Ángeles.

La Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), los

representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC), y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo del material y la coordinación de la campaña.

