

Esta herramienta puede ayudarle a identificar los posibles recursos para prepararse para un terremoto u otro tipo de emergencia.

Este mapa no constituye una garantía de que recibirá los servicios: es posible que en una catástrofe, los servicios de emergencia tradicionales como los hospitales y las estaciones de bomberos se encuentren saturados. Prepárese para cuidarse y cuidar a su familia durante varios días después de una catástrofe.

Use este mapa para localizar:

- a. Tomas de agua potable especialmente marcadas cerca de su hogar, lugar de trabajo o escuela.  
IMPORTANTE: Es posible que transcurran varios días antes de que haya agua en estas tomas. Por lo tanto, asegúrese de almacenar como mínimo un galón de agua por cada miembro de la familia para aproximadamente 3 días.
- b. Posibles lugares de refugio en escuelas, centros de recreación y lugares de culto.  
IMPORTANTE: Después de un desastre, escuche las transmisiones de emergencia para conocer cuál es el establecimiento más cercano a su hogar que se abrió como refugio.
- c. Un espacio abierto cerca de su hogar donde usted y los miembros de su familia se reunirán después de un desastre.  
IMPORTANTE: Cree el plan de emergencia para su familia antes de que se produzca un desastre.

Plan de emergencia para su familia:

1. Identifique el lugar donde se reunirá con su familia después de un desastre. Seleccione dos lugares:

a) Cerca de su hogar (por ejemplo, en la acera de enfrente) en caso de que deban evacuar de inmediato como en caso de un incendio.

b) Fuera de su vecindario (preferentemente en un espacio abierto; por ejemplo, un parque) en caso de que no puedan regresar al hogar.

2. Identifique un contacto fuera del estado. Si usted y sus seres queridos se separan durante un desastre, todos deben llamar a esta persona de contacto designada para informarle el lugar donde se encuentran y en qué estado.

Persona designada como contacto fuera del estado:

N.º de teléfono (diurno) \_\_\_\_\_ (nocturno): \_\_\_\_\_

### **Drop Cover and Hold On**

¡AGÁCHESE!

¡Inmediatamente AGACHATE al suelo antes que el terremoto te agache!

¡CÚBRASE!

CUBRETE con meterte debajo de un escritorio sólido o mesa.

¡AGÁRRESE!

El suelo o el piso puede sacudirse fuertemente en todas direcciones,

AGARRATE de algo sólido y quédate donde estés hasta que los temblores paren.

### **Ante una emergencia:**

¿SABÍA QUE...?

- Se recomienda guardar zapatos resistentes y una linterna en una bolsa de plástico atada a los pilares de la cama en caso de que se produzca un terremoto mientras está durmiendo.
- Debe tener un silbato en el llavero. Si queda atrapado después de un terremoto, puede hacer sonar el silbato para pedir ayuda.

- Si tiene necesidades especiales, establezca una red personal de apoyo para los recursos de los que depende. Pregúnteles cuáles son sus planes de emergencia y cuénteles los suyos. Para obtener más información, visite [www.PrepareNow.org](http://www.PrepareNow.org).
- Se pueden usar fundas para almohadas para transportar gatos u otros animales pequeños. Para obtener más información sobre la preparación para mascotas, visite [www.72hours.org](http://www.72hours.org).
- Debe leer las instrucciones del extintor de incendios antes de que necesite usarlo.
- ¿Qué cantidad de agua para tres días debo almacenar para mi familia?  
(1) Cantidad de personas: 1, 2, 3, 4  
(2) Un galón por persona, por día: 3, 6, 9, 12

#### Durante una emergencia:

##### ¿SABÍA QUE...?

- La respuesta más segura ante un terremoto es arrojar al suelo, cubrirse y aguardar. Esto es más seguro que permanecer en el marco de la puerta, ya que estos no son más resistentes que el resto del edificio y no lo protegen lo suficiente de los escombros que caen.
- Si escucha el sistema de alerta de la ciudad y no es martes al mediodía, vaya a su casa y consulte una fuente de noticias para obtener información importante en caso de emergencia.

#### Después de una emergencia:

##### ¿SABÍA QUE...?

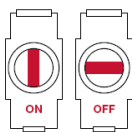
- Después de una emergencia, debe actualizar el mensaje del contestador automático o del correo de voz para informar a las personas cómo se encuentra.
- El envío de mensajes de texto puede ser una forma de comunicación más confiable que los teléfonos celulares. Asegúrese de conocer cómo utilizar esta función.
- Si se quedó sin agua, puede tener otras fuentes de agua en el hogar como los cubitos de hielo del congelador, el calentador de agua o el tanque del inodoro. (El agua del tanque del inodoro se debe utilizar para la higiene o se la debe tratar primero, consulte la sección Cómo debo hacerlo).
- Los voluntarios entrenados del Equipo Vecinal de Respuesta ante Emergencias (Neighbourhood Emergency Response Team, NERT) de su vecindario pueden establecer equipos de respuesta para ayudar a los vecinos y evaluar los daños. Se los puede identificar porque usan chalecos naranjas y cascos de protección amarillos. Para obtener más información, visite [www.sfgov.org/sfnert](http://www.sfgov.org/sfnert).

#### ¿CÓMO DEBO HACERLO?

##### 1) ¿Cómo y cuándo corto el gas?

-Existen tres maneras de saber si hay un escape de gas: si siente olor a gas, si escucha un sonido sibilante o si ve que el marcador del medidor de gas gira rápidamente.

-Si sospecha que hay una pérdida, nunca debe utilizar velas ni fósforos y no debe encender interruptores eléctricos ni electrodomésticos. Para cortar el gas, gire la válvula un cuarto en cualquier dirección. Cuando la palanca cruza la dirección del caño, se corta el gas. No intente volver a girarla usted mismo.



ON=ABIERTO

OFF=CERRADO

##### 2) ¿De qué manera debo tratar el agua para que sea seguro tomarla?

-**Hiérvala:** cuando alcance el punto de ebullición, déjela hervir durante 5 minutos. Después de que se enfríe el agua, pásela entre dos recipientes limpios para volver a agregarle oxígeno que le mejorará el sabor.

**O bien**

**-Desinfectela:** si el agua está limpia, agregue 8 gotas (1/8 de cucharadita) de blanqueador por cada galón de agua. Si está turbia, agregue 16 gotas (1/4 de cucharadita) por cada galón Utilice solamente blanqueador común sin perfume: hipoclorito de sodio al 5,25%. Agite o revuelva, y luego deje reposar durante 30 minutos. Es normal que tenga un leve sabor y olor a cloro.

### 3 ¿Qué debo hacer si el inodoro no funciona después de un desastre?

-Cubra la taza del inodoro con bolsas para residuos de plástico dobles para recolectar residuos humanos. Agregue una pequeña cantidad de blanqueador, luego selle la bolsa y colóquela en un recipiente bien cubierto, fuera del alcance de las personas. Espere instrucciones para desecharla.

- Si no se puede utilizar el inodoro, utilice un balde resistente con una tapa ajustada cubierto con bolsas para residuos de plástico dobles.

### 4) ¿Cómo obtengo información en caso de emergencia?

-Escuche las estaciones de radio como KCBS 740 AM que transmitan alertas de emergencia.

-Suscríbase a [www.AlertSF.org](http://www.AlertSF.org) para recibir mensajes en formato de texto en el teléfono celular, el buscapersonas o por correo electrónico.

#### Recursos para obtener más información:

**-www.72hours.org:** Información sobre la preparación personal que incluye cómo responder ante diferentes tipos de desastres, realizar un plan de emergencia para la familia, preparar un equipo de suministros en caso de emergencia y colaborar.

**-www.QuakeQuizSF.org:** evalúe su conocimiento sobre cómo responder ante un terremoto con esta prueba interactiva en línea.

**-Neighborhood Emergency Response Team (NERT):** el NERT es un programa gratuito de entrenamiento para personas, grupos de vecinos, organizaciones y empresas de base comunitaria. El entrenamiento incluye habilidades prácticas de respuesta para que las personas puedan responder ante emergencias personales y actuar como miembros del equipo vecinal de respuesta. En un desastre, los equipos integrados por voluntarios del vecindario se reunirán para evaluar el daño y las lesiones, y enviar esta información al Departamento de Bomberos de San Francisco. Para obtener más información, visite [www.sfgov.org/sfnert](http://www.sfgov.org/sfnert) o llame al **415-970-2022**.

**-American Red Cross Bay Area:** ofrece clases de preparación, de primeros auxilios y de resucitación cardiopulmonar. Para obtener más información, visite [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org) o llame al **415-427-8077**.

**-www.PrepareNow.org:** sitio web creado para ofrecer información sobre la preparación ante desastres para personas con necesidades especiales como ancianos y personas con discapacidades.

**-SF CARD:** entrenamiento y planificación de emergencia para organizaciones sin fines de lucro y religiosas. Para obtener más información, visite [www.sfcad.org](http://www.sfcad.org) o llame al **415-955-8946**.

**-The Big Rumble:** The Big Rumble es un sitio web diseñado para brindar a las personas que residen en el Área de la Bahía información sobre eventos, herramientas y enlaces a recursos para estar preparados en caso de terremoto. Visítenos en [www.thebigrumble.org](http://www.thebigrumble.org).

• Puede seguirnos en Twitter en [www.Twitter.com/sf\\_emergency](http://www.Twitter.com/sf_emergency)

•Hágase fan de nuestra página en Facebook, [www.Facebook.com/SFDEM](http://www.Facebook.com/SFDEM)

Este proyecto fue financiado por el programa de subsidios del Departamento de Seguridad Nacional, otorgados por la Agencia de Administración de Emergencias de California.