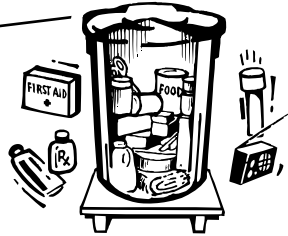


ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR



Paso 1
Plan familiar



Paso 2
Almacenamiento de artículos



Paso 3
Entrenamiento y artículos de primeros auxilios



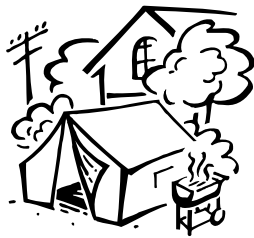
Paso 4
Agacharse, cubrirse y detenerse



Paso 5
Paquete para tenerlo en el automóvil y en la oficina



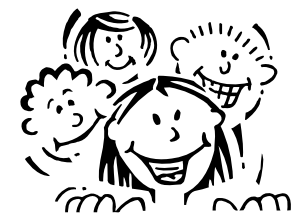
Paso 6
Dinero de emergencia y documentos importantes



Paso 7
Campamento estilo terremoto



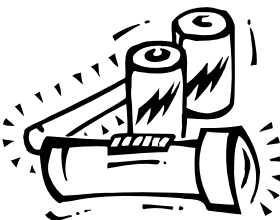
Paso 8
Arregle sus artículos de agua y comida



Paso 9
Enfocándose en los niños



Paso 10
Aprenda a no quemarse



Paso 11
Iluminación de emergencia



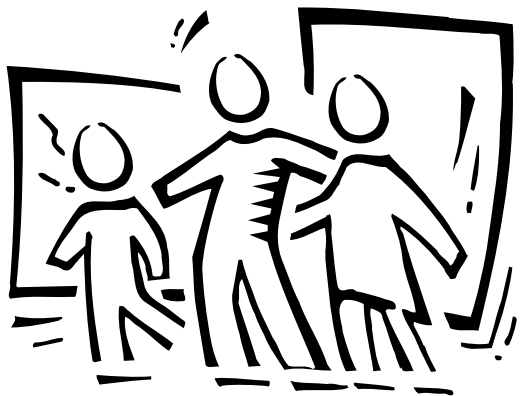
Paso 12
Regalos de vida

* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Plan familiar



¿Por qué?

¡Debe planear ahora para evitar problemas después!

¿Sabe su familia cuales lugares son más seguros y peligrosos en su hogar durante un terremoto? ¿Saben dónde reunirse si se separan después de un terremoto? ¿Saben reportar sus condiciones físicas y localización?

Muchas agencias de gobierno, escuelas y negocios tienen planes para terremotos y otras emergencias. Su familia también debe tener uno. La seguridad de su familia es importante; tome tiempo AHORA para desarrollar un plan sobre terremotos para su familia. Si ya tiene uno revise su plan AHORA.

Considere las recomendaciones incluidas al dorso de esta página para desarrollar o mejorar su plan sobre terremotos.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES

PASO #1



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

Su ambiente

Lugares seguros: Identifique objetos o lugares en cada cuarto que puedan proporcionar protección contra objetos sueltos:

- Mesas o escritorios
- Paredes interiores/esquinas

Lugares peligrosos: Identifique objetos o lugares en cada cuarto que podrían ser un peligro durante un terremoto:

- Ventanas
- Muebles altos
- Objetos pesados
- Aparatos
- Espejos/plantas colgadas
- Retratos
- Lámparas colgadas
- Chimeneas altas y afuera de la estructura

Rutas de evacuación: Localice salidas y rutas alternas para salir de su hogar si es necesario.

Servicios públicos: Enseñe a todos en donde deben apagar los siguientes servicios públicos:

- Agua
- Gas
- Electricidad

Enseñe a todos cuándo y cómo apagarlos. El gas debe ser apagado si sospecha un escape. Llame a su compañía de servicios públicos si no está seguro.

Provisiones especiales

Planee para aquellos familiares con necesidades especiales, incluyendo:

- Ancianos
- Gente con limitaciones
- Niños
- Personas que toman medicamentos especiales
- Personas que no hablan inglés
- Animales

Haga provisiones para:

- Evacuación, si se requiere
- Comidas especiales
- Medicamentos/lentes
- Equipo para mantener la vida
- Sillas de ruedas, bastones

Asegúrese de guardar los artículos en un sitio de fácil acceso.

Lugares para reunirse

Es importante para su familia saber dónde y cómo reunirse después de un terremoto.

Debe incluir lo siguiente en su plan de emergencia:

- Un contacto afuera del Estado
- Lugar de reunión
- Pólizas de escuelas y centros de cuidado de niños pertenecientes a:
 - Sitios de emergencia
 - Transportación
 - Cuidado de niños

Debe asignar a una persona para que pueda recoger a los niños si usted no puede hacerlo después de un terremoto.

Responsabilidades

Usted y sus familiares van a necesitar reunirse para revisar muchos detalles sobre el plan de emergencia. También sus vecinos. Reúnanse y desarrollen un plan que cubra todos los problemas posibles. Asigne responsabilidades específicas a cada persona basado en su localización ya que puede ser difícil viajar después de un terremoto. Llame, corte y reparta la siguiente información a cada miembro de su familia:

Nombre: _____
Domicilio: _____
Teléfono: _____
Contacto afuera del Estado: _____
Teléfono: _____
Lugar de reunión: _____

Necesidades especiales: _____

Responsabilidades: _____

Extraído y adaptado de "Make A Family Earthquake Plan", desarrollado por la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS
FAMILIARES
PARA SOBREVIVIR

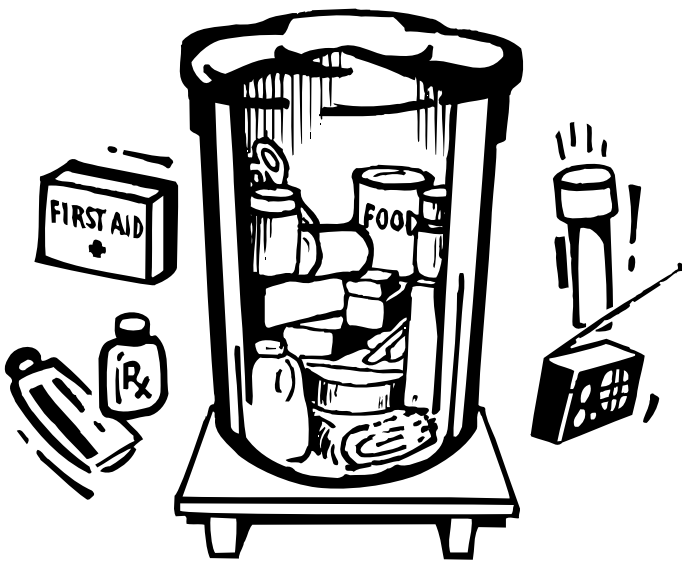
Almacenamiento de artículos

¿Por qué?

¡Los artículos no les pueden ayudar si no los tienen!

Linternas, radios portátiles, botiquines de primeros auxilios y otros artículos de emergencia son esenciales después de un terremoto y otros peligros. Los artículos de emergencia no ayudan si no los tienen. Guarde los artículos en un lugar de fácil acceso.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.



Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #2

Almacenamiento

Hay varias opciones en donde guardar sus artículos de emergencia, incluyendo:

- Mochila
- Bolsas de mano
- Bote de la basura con ruedas
- Otros recipientes

Una de las consideraciones más importantes es guardar los artículos en un local donde pueda tener acceso después de un gran terremoto u otro peligro.

Identifique los lugares más seguros en su hogar. Después, determine el lugar donde podrá tener acceso más fácil.

Sus opciones pueden incluir guardar los artículos en los siguientes lugares:

- Debajo de su cama
- Un armario
- Un cuarto familiar
- Otro lugar

También considere guardar los artículos en diferentes lugares. **Por ejemplo:**

<i>Artículos</i>	<i>Lugar</i>
Linternas	debajo/cerca de su cama
Zapatos resistentes	debajo/cerca de su cama
Radio portátil	debajo/cerca de su cama
Lentes	debajo/cerca de su cama
Bastones	cerca de su cama
Llaves ajustables	en el medidor del gas
Agua, comida	en la despensa

Recuerde que la comida y el agua requieren consideraciones especiales:

- Debe vaciar todos los paquetes abiertos de azúcar, harina, frutas secas y nueces en un recipiente plástico para evitar problemas con insectos.
- Debe guardar la comida y el agua en una despensa baja para prevenir daños a los recipientes.
- Debe guardar su comida en un lugar fresco y oscuro para que se mantengan frescos.
- No debe poner recipientes plásticos directamente en el piso de cemento. Pueden derramarse plomos y otras contaminaciones en la comida y el agua si los guarda en el piso.

Considere las opciones presentadas al dorso de esta página. Recuerde, los artículos no les pueden ayudar si no los tienen.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Entrenamiento y artículos de primeros auxilios



¿Por qué?

¿Usted podría estar solo por 72 horas!

En un terremoto, algunas personas pueden estar lesionadas. ¿Está USTED preparado? Mucha gente no está preparada para estar sola por 72 horas o más después de un gran terremoto. Usted podría tener la responsabilidad de ayudar a familiares, amistades y compañeros de trabajo lesionados porque podría ser que asistencia, como la del 9-1-1, no esté dispuesta inmediatamente. Si usted no tiene un botiquín de primeros auxilios, AHORA es el tiempo de comprar uno. Si usted no sabe administrar primeros auxilios, AHORA es el momento para inscribirse en un entrenamiento.

Al dorso de esta página se incluyen ejemplos de lesiones comunes, primeros auxilios y entrenamientos.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #3

Lesiones comunes

Los terremotos pueden causar diferentes lesiones. Las lesiones más comunes y sus efectos incluyen:

- Sangramiento
- Huesos quebrados
- Quemaduras
- Cortaduras
- Choque
- Dejar de respirar

Cursos de primeros auxilios

Después de un gran terremoto u otra emergencia, asistencia médica, incluyendo el 9-1-1, podría no estar disponible. Usted podría tener que ayudar a familiares, amistades y compañeros de trabajo que sufren de cortaduras, huesos quebrados y algunas otras lesiones. Tome tiempo para aprender primeros auxilios AHORA. Cursos para adultos y niños están disponibles en organizaciones como la Cruz Roja, hospitales y centros comunitarios.

Botiquines de primeros auxilios

Asegúrese que tiene todo lo necesario para tratar lesiones que pueden ocurrir durante un terremoto u otra emergencia. Junte y guarde un botiquín de primeros auxilios que incluye:

- Un manual de primeros auxilios
- Cinta adhesiva
- Vendas elásticas de 3"
- Máscaras para el polvo
- Vendas de 4x4 (individualmente)
- Cinta adhesiva antialérgica
- Tijeras
- Imperdibles/ganchos
- Vendas triangulares
- Limpiadores antisépticos
- Guantes látex
- Un vaso plástico para lavar los ojos
- Coberturas de emergencia
- Termómetro
- Ungüento antibiótico
- Tenacillas
- Desinfectante para las heridas
- Vasos de papel pequeños
- Aspirina
- Jabón líquido
- Compresas frías
- Sales aromáticas

Guarde este botiquín con sus otros artículos de emergencia.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Agacharse, cubrirse y detenerse



¿Por qué?

¡La practica promueve la preparación!

Sabemos que un gran terremoto como el de Landers de una magnitud de 7.3 en 1992 puede ocurrir a cualquier momento y causar muertes y heridos.

La experiencia también enseña que los terremotos de una magnitud desde 5 hasta 6.9 pueden causar muchos muertos y heridos. La magnitud de 6.7 del terremoto de Northridge en 1994 causó 57 muertes, más de 10,000 heridos y un estimado de \$40-42 billones en pérdidas de propiedades.

Aprenda lo que debe hacer durante un terremoto si está en su hogar, el trabajo o la escuela. Tome las precauciones para salvar vidas y reducir riesgos de muerte y heridas.

Use la información al dorso de esta página para prepararse mejor. Comuníquese con su oficina local de servicios de emergencias para más información.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #4

¿Cómo?

Si ocurre un terremoto mientras usted está **adentro**, debe seguir los siguientes pasos:

Agáchese o tírese al piso. Evite ventanas, gabinetes, espejos pesados, plantas colgadas u objetos pesados que puedan caerse.

Cúbrase debajo de una mesa dura, escritorio o algún otro mueble **hasta que termine de temblar**. Si esto no es posible, colóquese contra una pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite lugares peligrosos como las ventanas, objetos colgados, espejos o muebles altos.

Deténgase debajo de algún escritorio, mesa o algún otro mueble. **Manténgase en esa posición hasta que termine de temblar y esté seguro**.

Otros lugares

Los terremotos no siempre ocurren cuando su familia está en su hogar, el trabajo o en la escuela. **Si usted está en un lugar público, debe permanecer calmado y no apresurarse a las salidas**. Tome tiempo para identificar otras salidas. Aquí hay más pasos adicionales:

- Si usted está en **un edificio**, no use los elevadores. No se sorprenda si la alarma de incendios o sistema de protección comienza a sonar.
- Si usted está **afuera**, muévase a una área vacía, lejos de los árboles, ventanas, edificios, líneas o vigas eléctricas.
- Si usted está en **una acera cerca de un edificio**, agáchese en una entrada de la puerta para protegerse de los ladrillos, vidrios y objetos que caen cuando tiembla.

- Si usted está **manejando**, muévase al lado del camino, pare y ponga los frenos. Trate de evitar puentes, líneas eléctricas y otros peligros. Debe permanecer adentro de su automóvil **hasta que termine de temblar**. No salga de su automóvil si le han caído cables eléctricos.
- Si usted está en **una tienda llena o en algún otro lugar público**, no corra a una salida. Muévase lejos de objetos que puedan caerle encima.
- Si usted está en **una silla de ruedas**, debe permanecer en ella. Si es posible, muévase para cubrirse, ponga el seguro a las ruedas y proteja su cabeza con sus brazos.
- Si usted está en **la cocina**, apague la estufa y muévase lejos del refrigerador y los aparatos.
- Si usted está en **un estadio o teatro**, debe permanecer en su asiento y proteger su cabeza con sus brazos. No trate de salir **hasta que termine de temblar**. Salga calmado cuando deje de temblar y cuando se le indique.

Prepárese para los temblores después del terremoto. Debe planear donde va a cubrirse cuando los temblores ocurran.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Paquete para tenerlo en el automóvil y en la oficina



¿Por qué?

¡Podría ser que usted no esté en su hogar!

Nadie sabe si uno estará en su hogar, el trabajo o en camino cuando ocurra un terremoto. Los terremotos grandes como el de 1992 de Landers y el de 1994 de Northridge causan daños a los puentes, caminos y otros sistemas de transporte.

Como resultado, puede ser que usted tenga que usar rutas alternas, abandonar su automóvil y caminar hasta su casa o permanecer en donde esté. Guarde paquetes de emergencia en el trabajo y en su automóvil para ayudar cuando sea necesario.

Asegúrese de tener gasolina en su tanque. Si ocurre un terremoto cuando está manejando, debe pararse en el camino. Trate de evitar parar debajo de un puente, cables eléctricos u otros objetos que puedan caer.

Al dorso de esta página se incluyen recomendaciones de artículos que usted puede guardar en su trabajo y en su automóvil para usarlas después de un terremoto.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #5

Paquete de artículos para su automóvil y trabajo

Asugúrese de guardar una bolsa de mano con los siguientes artículos de emergencia en su trabajo y su automóvil:

- Agua en botella:** Para por lo menos 72 horas (mínimo un gallón por persona, por día) para evitar pérdidas de líquido del cuerpo.
- Comida que no se arruina:** Fruta seca, nueces, galletas, etc.
- Botiquín y manual de primeros auxilios:** Para asistencia médica para usted, pasajeros, compañeros de trabajo y otros que puedan necesitar.
- Bolsas plásticas:** Para tirar basura, etc.
- Linternas, baterías adicionales, y bombillos:** Para proveer luz en caso que necesite caminar a su casa, para encontrar rutas de evacuación en la noche o en caso que las luces no funcionen.
- Radios portátiles, baterías adicionales:** Para obtener información e instrucciones.
- Medicamentos esenciales:** Tenga medicamentos para 72-horas para su salud y para ayudarse a si mismo cuando camine hacia su casa o tenga que esperar hasta que abran la carretera.
- Herramientas:** Para ayudar a remover escombros y para búsquedas de rescate.
- Zapatos:** Para proteger sus pies de vidrios quebrados y de otros escombros.
- Abrelatas:** Para abrir latas de comida.
- Guantes:** Para proteger sus manos de objetos punzantes.

Asegúrese de también incluir los siguientes artículos in su

paquete de automóvil:

- Reflectores:** Para avisar a vehículos que su automóvil se ha parado o ha sido abandonado.
- Coberturas:** Para proveer calor y bienestar si usted duerme en su automóvil o afuera.
- Extinguidor:** Para apagar fuegos.
- Mapas locales:** Para encontrar rutas alternas si tiene que caminar o manejar a su destino.
- Pito:** Para llamar la atención y pedir ayuda.
- Lápiz o pluma y papel:** Para dejar un mensaje si tiene que abandonar su automóvil. Esté seguro de dejar la fecha, hora y su dirección.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Dinero de emergencia y documentos importantes



¿Por qué?

¡Guarde dinero!

Después de un terremoto, los bancos y las Máquinas de Cajeros Automáticos (en inglés: ATMs) podrían estar cerrados por un período indefinido.

En su paquete de emergencia usted debe incluir suficiente dinero para lograr pasar este período de emergencia. Usted necesitará dinero para comprar comida, gas y otros artículos de emergencia.

Asegúrese de también incluir bastante dinero en monedas para llamar a su contacto afuera del Estado desde un teléfono público. (Los teléfonos públicos son los primeros en ser reparados después de un desastre.)

También necesitará sus pólizas de seguros, partidas de nacimiento y otros documentos importantes después de un terremoto. Tome los pasos para protegerse AHORA. El dorso de esta página incluye ejemplos de documentos que debe tener y sugerencias de como guardarlos.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #6

Documentos importantes

Después de un terremoto, necesitará documentos personales e información para obtener seguros o alguna otra cosa. Guarde los siguientes documentos y/o copias en una caja de fuerte u otro lugar seguro:

- Tarjetas de seguro social
- Partidas de nacimiento
- Certificados de matrimonio y de muerte
- Licencias de manejo
- Tarjetas de crédito
- Pólizas de seguro
- Documentos de sus impuestos anuales
- Recibos de renta
- Libros de sus cuentas de ahorros y de cheques
- Deudas
- Inversiones y bonos
- Documentaciones de artículos de valor
- Computadoras
- Sistemas de sonido estéreo
- Televisores
- Joyas
- Automóviles
- Cámaras

Un video o fotografía podría facilitar el proceso para obtener su seguro.

- Testamentos
- Historia de salud, alergias, tipo de sangre
- Fotografías recientes de su familia para identificación

Tipos de almacenamiento

Hay varias opciones para guardar sus artículos de valor y documentos importantes incluyendo los siguientes:

- Cajas de depósito
- Un congelador (guarde sus documentos en una bolsa plástica)
- La casa de su contacto afuera del Estado (mande sólo copias de sus documentos, no los originales)

Referencias

Complete y use la forma mostrada abajo como una referencia de bolsillo con información importante y documentos.

Nombre: _____	
SS #: _____	
Póliza de seguro del auto #: _____	
Póliza de seguro de su casa #: _____	
Póliza de seguro de salud #: _____	
Compañía: _____ Teléfono: _____	
<i>Familiares</i>	<i># de Seguro Social</i>
.....	- -
.....	- -
.....	- -
.....	- -
.....	- -
.....	- -
.....	- -
.....	- -

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR

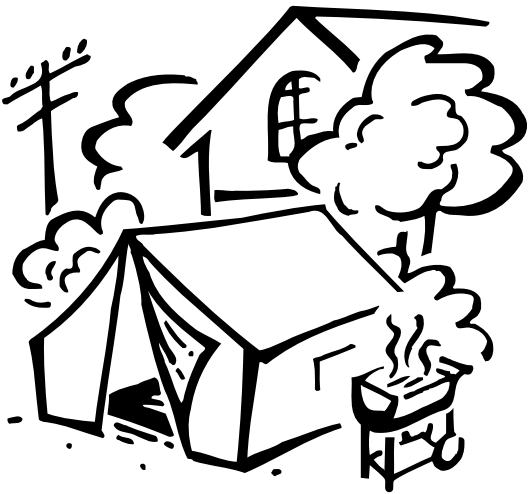


Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Campamento estilo terremoto



¿Por qué?

¡Usted no podrá cocinar adentro de su hogar!

Un terremoto de una magnitud de 6.7, como el de Northridge en 1994, puede dañar los sistemas de servicios públicos, incluyendo el gas, forzándolo a que viva y cocine afuera por varios días.

Prepárese para hacerlo AHORA. Incluya artículos de campamento como parte de su paquete de emergencia.

Cocinando afuera

Si un terremoto daña los servicios públicos y es necesario cocinar afuera, use una estufa de acampar o una parrilla, pero recuerde: use estos artículos para cocinar solamente si está afuera.

Si es necesario, también puede usar una vela para calentar su comida. Puede calentar su comida in la lata, pero primero remueva el papel y la tapadera para permitir que el vapor se escape. Calientaplatos y ollas de "fondue" pueden usarse como recipientes también.

Otras opciones de cocina incluyen la estufa en su vehículo de recreación.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES

PASO #7



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

Provisiones para cocinar

Asegúrese de guardar provisiones para cocinar por lo menos 72-horas. Escoja las provisiones que van mejor con su familia. A continuación está una lista de opciones:

Provisiones esenciales

- Parrilla
- Estufa de campamento

Combustibles*

- Carbón y fluido para encenderlo
 - Propano
- *Debe revisar las leyes locales sobre el uso de estos productos.

Provisiones

- Platos desechables
- Vasos desechables
- Cubiertos desechables
- Toallas de papel
- Cazuelas
- Cerillos a prueba de agua o encendedor

Utensilios

- Tenedores, cuchillos y cucharas
- Abrelatas manual
- Tenazas largas de madera para agarrar recipientes calientes

Viviendo afuera

Asegúrese de tener las siguientes provisiones disponibles para que usted y su familia puedan vivir afuera si un terremoto daña su hogar o si los servicios públicos se interrumpen:

Esenciales

- Radios de baterías portátiles, linternas
- Sábanas, bolsas para dormir
- Dosel
- Ropa
- Ropa para la lluvia
- Zapatos resistentes
- Medicamentos esenciales
- Botiquín y manual de primeros auxilios
- Comida (que no se arruina)
- Mapas locales
- Bolsas de basura, cinta adhesiva y cuerdas
- Agua para cocinar, tomar e higiene

Higiene personal

- Carbonato para absorber olores
- Desodorante
- Bolsas plásticas de basura
- Baños portátiles
- Jabón
- Lavatorio portátil
- Crema para protección del sol
- Toallas
- Pasta y cepillo de dientes

Bienestar emocional

- Dulces
- Tarjetas
- Fotografías familiares
- Juegos

Ideas especiales

- Si es posible, incluya comidas que no requieren cocimiento.
- Use la comida que está en su refrigerador primero. Un refrigerador desconectado puede estar frío hasta por 24-horas sin abrir la puerta. Cocine los alimentos guardados en los estantes por último.
- Guarde combustibles en una área ventilada como la cochera o cabaña de almacenamiento lejos del calentón de agua.
- No acampe debajo de líneas eléctricas, árboles u otros objetos que se pueden caer.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Arregle sus artículos de agua y comida



¿Por qué?

¡Para aumentar su seguridad y bienestar!

Usted no puede existir sin agua por mucho tiempo. Es esencial para vivir.

La comida también es importante. Muchos podemos sobrevivir sin ella por varios días, pero la energía, el bienestar emocional y la nutrición que la comida provee son esenciales después de un terremoto como el de magnitud 6.7 de Northridge.

No hay seguridad que habrá comida y agua después de un gran terremoto. El terremoto de Northridge dañó varios sistemas de agua en la ciudad de Los Angeles, dejando 100,000 hogares y negocios sin agua potable. La calidad del agua también fue un problema. El terremoto causó la interrupción del proceso de contaminación que pasa entre más de 2,000 pipas.

Las personas que salieron de sus casas a los parques más cercanos tuvieron que esperar en líneas largas para recibir comida, agua y otros artículos de la Cruz Roja y otras agencias voluntarias.

Debe preparar a su familia a reducir la tensión después de un terremoto guardando agua y comida para emergencias. El dorso de esta página le proporciona ideas para guardar comida y agua.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #8

Guardando agua

- Guarde agua para por lo menos tres días o tres semanas para cada familiar (un galón por persona, por día).
- Guarde agua adicional para la higiene y para cocinar.
- Guarde agua para sus animales.
- Evite guardar agua en recipientes sobre el cemento. El plomo del cemento podría pasar a través de los recipientes y contaminar el agua.
- Guarde el agua en un lugar frío, oscuro y seco separadamente de las otras provisiones de emergencia.

Otros recursos de agua

- Calentón del agua, si está seguro.
- El tanque del servicio sanitario, **solamente si el agua no está tratada con productos químicos.**
- Bebidas
- Hielo
- Albercas/piscinas (**solamente para la higiene, no para tomar**)

Selección y almacenamiento de comida

- Guarde comida que no se arruina, incluyendo provisiones que no requieren cocimiento.
- Evite comidas que requieren mucha agua para preparar y que contienen mucha sal.
- Recuerde de limitar su dieta.
- Incluya comida para sus animales.
- Guarde comidas enlatadas para por lo menos tres días o hasta para tres semanas. Comidas en recipientes de vidrio se pueden quebrar durante un desastre. Incluya un abrelatas manual.
- Abra las cajas de comida o las latas con cuidado para que las pueda cerrar bien después de usarlas.
- Vacíe paquetes de azúcar, frutas secas o nueces abiertos, en jarras de plástico para evitar problemas con insectos y roedores.

Comiendo y cocinando

- Prepárese para cocinar afuera. Use una:

Parrilla de carbón

Barbacoa

Estufa para acampar

- Use la comida guardada en el refrigerador primero; después use la comida en el congelador; después todo lo demás.

Recuerde: Estos métodos de cocinar son para cocinar afuera solamente. Cocinar adentro con estos utensilios puede producir monóxido de carbono, el cual puede causar la muerte.

- Guarde suficientes provisiones para por lo menos 72-horas de lo siguiente:

Carbón, propano, fluido para encender carbón.

Cerillos a prueba de agua o un encendedor.

Toallas de papel, bolsas plásticas de basura.

Utensilios desechables para comer.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR

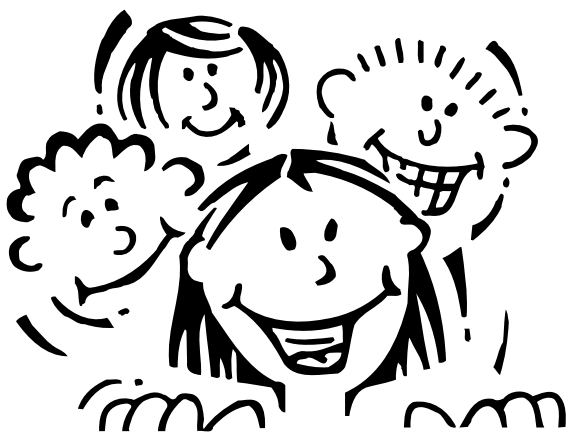


Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Enfocándose en los niños



¿Por qué?

¡La preparación podría reducir la tensión!

¡La preparación podría reducir la tensión! Terremotos tales como el de 1994 de Northridge, puso a mucha gente nerviosa. No podemos evitar un terremoto pero usted y su familiar pueden trabajar juntos y prepararse para el siguiente terremoto.

Anime a los niños a participar en las actividades mencionadas al dorso de esta página. Las recomendaciones fueron extraídas y adaptadas de un programa desarrollado por Lissa Pederson Samuel, una instructora del colegio Pacific Oaks en Pasadena, y del artículo titulado: "What to Expect After a Disaster: Typical Children's Reactions", juntamente desarrollado por el Instituto Nacional de Salud Mental y el Departamento de Salud del Condado de Los Angeles.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES

PASO #9



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

Aprenda acerca de los terremotos y por qué ocurren. Explique por qué la tierra y los edificios se mueven. Vaya a un museo, un parque o a una exhibición que tenga un simulador de terremotos para poder experimentar la sensación de un temblor. Lea libros o cante canciones y deje a los niños hacer preguntas. **Aprenda la diferencia entre realidad y ficción.**

Hable sobre los temblores después de un terremoto. Hable de la posibilidad de temblores que pueden ocurrir después de un terremoto. Asegúrese que todos entiendan que estos temblores son normales.

Guarde paquetes de terremotos para los niños. Ayude a los niños a juntar sus paquetes de terremotos. Incluya una nota de sus padres, un juguete, una foto de su familia, agua, comida y otros artículos.

Acostumbre a todos a vivir sin electricidad. Tenga una noche sin el uso de electricidad para preparar a todos—especialmente a los niños—de la posibilidad de vivir sin luz. Realice una “caminata con linternas” alrededor de su vecindario; use una linterna o una vela cuando estén cenando; narre un cuento en lugar de ver televisión.

Después de un terremoto observe a su familia—particularmente a los niños—por cambios en su comportamiento incluyendo aislamiento, pérdida de apetito o el comer demasiado, desobediencia y comportamiento antisocial. Los padres y maestros pueden ayudar con estos problemas promoviendo la interacción entre los familiares y amistades, proporcionando más atención, bienestar físico y delegando responsabilidades sin demandar. Comuníquese con su departamento local de salud para más información.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



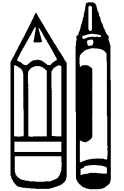
Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.



Página para dibujar

“¡Yo esto preparado para el siguiente terremoto!”

Prepare un dibujo de usted con su paquete de artículos para el terremoto.



ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Aprenda a no quemarse



¿Por qué?

¡Los incendios pueden poner a usted y su hogar en peligro!

Los incendios terminan con miles de vidas cada año. Los temblores fuertes pueden causar incendios al:

- Romper los tubos del gas
- Afectar los cables eléctricos
- Dañar los cables en los aparatos eléctricos
- Derribar estantes que detienen químicos combustibles

Los incendios relacionados con los terremotos también son causados por:

- Dejar la estufa prendida después de un terremoto
- Usan cerillos antes de examinar si hay escapes de gas
- Usar la chimenea antes que sea inspeccionada por daños

Tener un buen extinguidor y saber cómo usarlo antes que ocurra un terremoto puede salvar su vida y su hogar.

El dorso de esta página incluye información de como usar un extinguidor y donde instalar los detectores de incendios.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

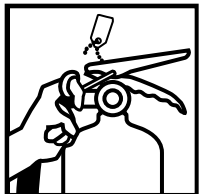
PASO #10

Extinguidores de incendios

Debe equipar su hogar con extinguidores que funcionen y enseñe a su familia como usarlos. Saber como usarlos puede prevenir que un incendio pequeño crezca, proveerle una ruta de escape y ayudarlo hasta que los bomberos lleguen.

Cómo usarlo

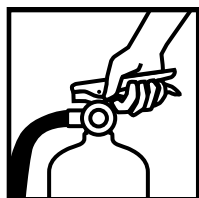
Detenga el extinguidor recto y recuerde las letras “H-A-A-R”:



“H” es para Halar
Hale el perno, aro o sello.



“A” es para Apuntar:
Apunte el extinguidor a la base del fuego. Recuerde que los extinguidores solamente duran de 8 a 10 segundos.



“A” es para Apretar:
Apretete el agarradero.



“R” es para Rozar:
Debe rozar despacio el extinguidor lado a lado desde la base del fuego hasta que se apague.

Ideas para compras

Hay varios tipos de extinguidores disponibles:

- Los extinguidores de tipo “A” son efectivos para fuegos de papel, madera y otros combustibles ordinarios.
- Los extinguidores de tipo “B” son efectivos para fuegos de gasolina, pinturas, solventes y otros líquidos inflamables.
- Los extinguidores de tipo “C” son efectivos para fuegos de equipo eléctrico, líneas y aparatos eléctricos.

gos de equipo eléctrico, líneas y aparatos eléctricos.

- Los extinguidores de tipo “ABC” son efectivos para todo tipo de incendios.
- Generalmente, los extinguidores de tipo ABC son recomendados para uso en el hogar.

Ideas para la seguridad

- Asegúrese de tener una ruta precisa de escape antes de tratar de apagar el fuego.
- Debe permanecer agachado para evitar el humo.
- Asegúrese que el fuego está apagado.
- Después de un terremoto, apague su estufa y desconecte todos los aparatos.
- Salga inmediatamente y llame al 9-1-1 para avisar a las autoridades.**

Detectores de incendios

Usted puede reducir el riesgo de muerte o lesiones causadas por el fuego, especialmente durante las horas que se está durmiendo, instalando detectores de incendios en los siguientes lugares:

- Las recámaras
- Los corredores
- Los techos de escaleras
- La cochera, sótano y ático
- La sala y cuarto de televisión

Asegúrese de revisar los detectores cada mes y cambiar las baterías cada año. Tome este tiempo para también revisar sus extinguidores.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR

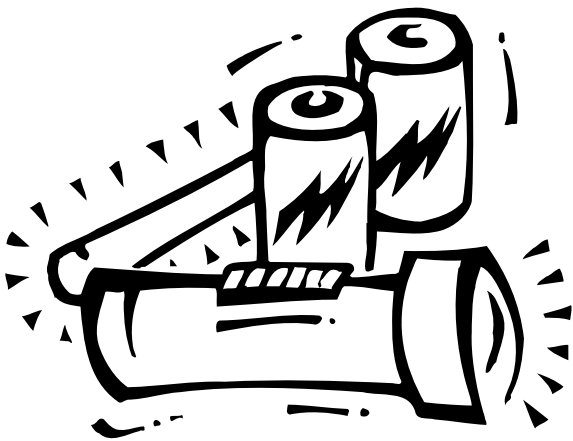


Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Iluminación de emergencia



¿Por qué?

¡Usted podría estar sin luz por horas!

Cada casa debe tener linternas de emergencia y baterías adicionales.

El terremoto de magnitud de 6.7 de Northridge en 1994, dañó varias facilidades del Departamento de Agua y Electricidad (iniciales en inglés: DWP) de la ciudad de Los Angeles. El terremoto también dañó varias líneas de alto voltaje de electricidad y le causó daño a algunas torres. Como resultado, parte de la ciudad estuvo sin luz por primera vez en la historia. El personal del Departamento de Agua y Electricidad recuperó el servicio para más del 93 por ciento de la ciudad dentro de 24 horas, pero en un terremoto mayor podría tomar mucho más.

El terremoto también dejó sin electricidad a otros 750,000 lugares en ciudades cercanas por varias horas y hasta por varios días.

No se quede en la oscuridad. Tenga linternas y baterías adicionales en su hogar y automóvil. El dorso de esta página le ofrece sugerencias sobre la iluminación de emergencia.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

**LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE
LOS ANGELES**



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #11

Linternas

Las linternas pueden proveer bienestar emocional y luz inmediata cuando un terremoto u otro desastre afecta la electricidad.

Ponga una linterna en cada cuarto; asegúrese que estén en un lugar accesible. Guarde baterías adicionales. Revíselas cada seis meses.

Barras luminosas (lightsticks)

Las barras luminosas también son excelentes formas de luz en una emergencia y no requieren electricidad o baterías.

Radios

Información e instrucciones son esenciales después de un terremoto u otro desastre. Incluya radios portátiles o televisores y baterías adicionales en su paquete de emergencia.

Necesidades especiales

Los problemas eléctricos también pueden afectar a personas con problemas de audición o necesidades especiales. Prepárese AHORA e incluya lo siguiente en su paquete de emergencia:

- Baterías adicionales para aparatos del oído, TDDs y sillas de ruedas.
- Generador para el equipo de salvar vidas.

Debe revisar las utilidades

Los terremotos fuertes también pueden dañar líneas de utilidades y aparatos, poniendo su hogar en peligro.

Antes del siguiente terremoto:

- Enseñe a su familia como localizar y apagar el servicio eléctrico.
- Practique con su familia cómo apagar la electricidad.

Después del siguiente terremoto:

- Debe determinar si la electricidad está apagada solamente en su hogar o en todo el vecindario.
- Identifique aparatos dañados y alambres eléctricos caídos, dañados o rotos.
- Desconecte los aparatos dañados.
- Si sus líneas eléctricas están rotas, apague el servicio eléctrico.
- Apague el gas si oye o puede oler un escape de gas.
- Llame a su compañía de gas para restaurar el servicio. No encienda el gas sin obtener ayuda.

Recursos incluidos de "Earthquake Awareness", del Departamento de Agua y Electricidad de Los Angeles.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.

ESP*

PASOS FAMILIARES PARA SOBREVIVIR

Regalos de vida



¿Por qué?

¡Muestre su interés!

¿Tiene problemas en decidir qué comprar para sus familiares, amistades o compañeros de trabajado para días de fiesta o cumpleaños? Si es así, un regalo de cosas para sobrevivir podría ser la respuesta, especialmente si la persona no tiene un paquete de emergencia. Linternas, radios portátiles, botiquines de primeros auxilios y otros artículos de emergencia serían de mucho valor después de un terremoto.

¿Cómo?

Haga una lista de personas a quienes les va a comprar o hacer un regalo para sobrevivir. Dependiendo de su situación económica y de las necesidades de las personas en su lista, usted podría comprar un artículo o el paquete entero. También puede coordinar con otros familiares, amigos y compañeros de trabajo para comprar diferentes artículos de emergencia o hacer los paquetes como un proyecto de grupo, de tal manera que cada participante contribuya con un artículo.

El dorso de esta página le ofrece sugerencias para regalos que ayudarán a sus amistades y vecinos a prepararse para el siguiente terremoto.

Estas son solamente sugerencias para preparar a su familia. Use su discreción y sentido común para prepararse.

Esta información es cortesía de:

LA OFICINA DE ADMINISTRACION DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE LOS ANGELES



* ESP son las iniciales del Programa para Sobrevivir un Terremoto en inglés: "Earthquake Survival Program".

PASO #12

Menos de \$5

Agua embotellada: Para tomar.

Máscara para el polvo: Para reducir inhalación de polvo.

Reflectores de emergencia (juego de cuatro): Para avisar a otros vehículos que un automóvil está parado o abandonado.

Mapas locales: Para usar como guía si necesita rutas alternas para caminar o manejar hasta su destino.
Abrelatas: Para abrir latas de comida manualmente.

Comida que no se arruina: Fruta seca, nueces y otras comidas de energía.

Barras luminosas de seguridad: Para proveer luz, especialmente para que las usen los niños.

Pito: Para señalar, atraer o llamar ayuda en una emergencia.

\$5-10

Libros, juegos, juguetes: Para proveer alivio a los niños después de una emergencia.

Paquete de higiene personal: Cepillo de dientes, pasta, toallas húmedas, desodorante, crema para protegerse del sol, etc.

Linterna, bombillos adicionales y baterías: Para proveer luz si la electricidad se apaga o para regresar a casa de noche.

Navaja de bolsillo: Para cortar soga u otros materiales.

Guantes gruesos: Para proteger sus manos de objetos con filo y de los escombros.

\$10-20

Mochilas: Para guardar sus artículos de emergencia.

Botiquín y manual de primeros auxilios: Para tratar cortaduras, quemaduras y abrasiones.

Herramientas de mano: Llaves inglesas, palancas, tenazas, destornilladores, etc., para apagar servicios públicos (agua, gas), remover escombros, etc.

Extintidor de incendios tipo ABC: Para ayudar a combatir fuegos residenciales que pueden resultar de líneas eléctricas caídas u otras causas.

Radio portátil de baterías: Para proveer acceso a información e instrucciones si se daña la electricidad.

Más de \$20

Estufa para acampar o parrilla: Para poder cocinar afuera debido a la pérdida de gas u otros factores que impidan cocinar adentro.

Paquetes de emergencia para un terremoto: Para su hogar, oficina o automóvil.

Linterna: Para proveer luz en caso de una emergencia.

Bolsas para dormir: Para proveer calor y bienestar en caso que tenga que dormir afuera.

Zapatos resistentes: Para proteger sus pies de vidrios quebrados y objetos con filo.

Tienda de campaña: Para proveer protección de la lluvia, viento y otros elementos del ambiente.

PASOS FAMILIARES DEL ESP PARA SOBREVIVIR



Esta página de acción fue desarrollada como parte del Programa para Sobrevivir un Terremoto (ESP). El PST es una campaña diseñada para aumentar la preparación personal y en el hogar. El ESP fue desarrollado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California y representantes de los condados de Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara y Ventura asistieron en el desarrollo de materiales y coordinación de la campaña.