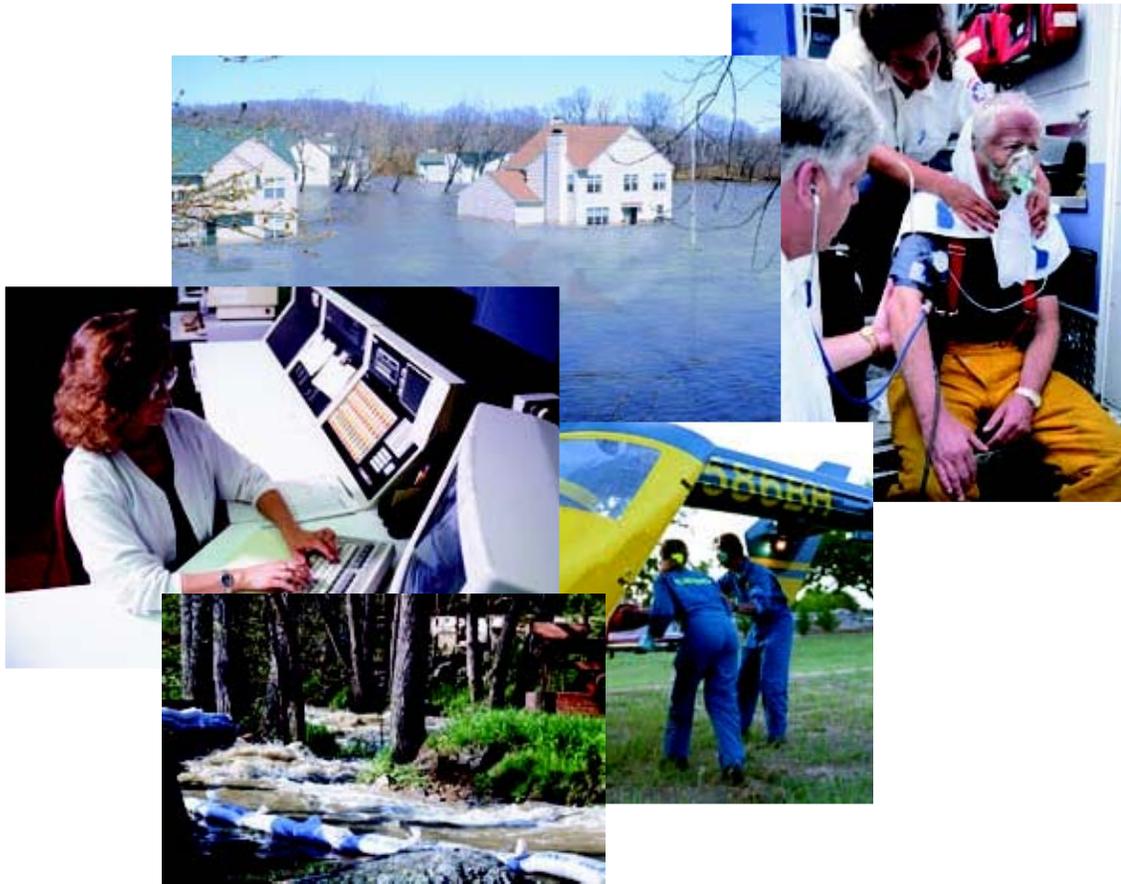




# ¿Está Usted Preparado?

*Una Guía de Preparación para Emergencias del Condado de Sacramento*



**UC DAVIS**  
HEALTH SYSTEM

# Reconocimientos

---

“¿Está Usted Preparado?” es el resultado de la colaboración entre el Sistema de Salud de UC Davis y varias agencias y departamentos de respuesta a emergencias en el Condado de Sacramento. Los participantes de este proyecto fueron:

## Copresidentes

Jerrold Bushberg	Presidente, Comité de Preparación para Emergencias del Sistema de Salud de UC Davis
Sharon Telles	Secretaria Especial, Oficina del Sheriff de Sacramento
Bruce Wagner	Jefe, Agencia de Servicios Médicos de Emergencia del Condado de Sacramento

## Miembros

Sharon Chow	Oficina de Prensa, Departamento del Sheriff de Sacramento
Jody Durden	Educadora de Salud, Servicios de Salud Pública, Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento
Jill Estroff	Funcionaria de Información Pública, Servicios de Salud Pública, Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento
Fernando Herrera	Sistema de Salud de UC Davis, Artista Senior, Asuntos Públicos
Carole Hopwood	Coordinadora, Operaciones de Emergencia del Condado de Sacramento/ Departamento del Sheriff
Robert Lawson	Sistema de Salud de UC Davis, Funcionario de Salud y Seguridad
Linda Lichty	Sistema de Salud de UC Davis, Coordinadora de Atención Prehospitalaria
Liz Meza	Gerente de Asociaciones Comunitarias de la Oficina del Director, Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento
David Ong	Sistema de Salud de UC Davis, Representante de Información de Asuntos Públicos
Daniel Stratman	Sistema de Salud de UC Davis, Coordinador de Preparación en Seguridad y Emergencias
Karen Tait	Funcionaria Delegada de Salud, Servicios Públicos de Salud, Sacramento Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Sacramento
Steve Tharratt	Director Médico, Agencia de Servicios Médicos de Emergencia del Condado de Sacramento

Estamos en deuda con el Departamento de Policía Metropolitana de Las Vegas, por darnos permiso para usar algún material contenido en su publicación titulada “Salud y Seguridad en el Hogar y el Vecindario en casos de Desastre” H.A.N.D.S.S., (por sus siglas en inglés).



**UC DAVIS**  
*HEALTH SYSTEM*

# Tabla de Contenidos

---

¿Para quién es esta guía? .....	2
Números telefónicos locales importantes .....	2
<b>Informando emergencias</b> .....	3
<b>Sistema de Alerta de Emergencias</b> .....	5-7
<b>Preparación para emergencias</b> .....	8-13
En el Hogar .....	9
Su Familia .....	10
Niños y Desastres .....	10
Seguridad en el Agua .....	11
Prevención de Accidentes en Casa.....	11
Su Comunidad .....	12
En el Trabajo .....	13
<b>RCP y Primeros Auxilios</b> .....	14-20
<b>Preparación para Viajar en Avión</b> .....	21-23
<b>Desastres Naturales</b> .....	24-26
<b>Amenazas Terroristas</b> .....	27-29
Seguridad Interior	
Sistema de Aviso .....	30-31
Apéndices .....	32-36
Apéndice A	
Tarjetas de Billetera .....	33-34
Información de Contactos de Emergencia.....	35
Apéndice B-Mapa .....	36

## ¿Para quién es esta guía?

---

Cada residente, trabajando con quienes están en seguridad y salud pública, puede beneficiarse con esta guía. Se hizo como una herramienta para ayudarle a usted a hacer de la preparación para emergencias una parte de su vida diaria. Los sucesos del 11 de septiembre del 2001, demostraron la innegable necesidad de todos los americanos de estar mejor preparados para las emergencias y desastres de todo tipo. A pesar de que la amenaza de terrorismo es relativamente nueva para nosotros en los Estados Unidos, el daño potencial de otros eventos – tanto naturales como humanos – para los cuales todos necesitamos estar preparados, está y siempre estará.

El propósito de esta guía es servir como un recurso único de información sobre la preparación para emergencias, que las familias e individuos en el Condado de Sacramento pueden usar para mantenerse listos para cualquier tipo de desastre. Existe abundante y valiosa información disponible de otras excelentes fuentes, pero nosotros creemos que vale la pena -- y es lo más útil para los residentes del condado – juntar lo mejor del material relacionado con la preparación para emergencias en una publicación única. “¿Está usted preparado?” da consejos para estar preparados en el hogar, la escuela, el trabajo y lugares públicos.

Esperamos que usted y su familia analicen la información contenida en esta guía, apunten los elementos que son más importantes para ustedes, y luego la mantengan a mano como referencia.

- En la parte trasera de esta guía hay un espacio para anotar los números de teléfono personales en caso de una emergencia o evacuación, y hay tarjetas para billeteras para recortar que le puede dar a los miembros de su familia o parientes, que contienen números telefónicos de emergencia locales importantes, como así también hay espacio para que usted anote sus números de emergencia personales e información de contactos.
- Hay instrucciones para preparar un equipo de primeros auxilios, un cajón con suministros para llevar consigo en caso de evacuación, y un resumen de las instrucciones de RCP básico y primeros auxilios.
- Hay consejos para informar emergencias, acciones a tomar en caso de que le aconsejen refugiarse donde está o evacuar, acciones a tomar en caso de inundación o terremoto, información sobre amenaza de terrorismo, y muchos otros temas sobre preparación para emergencias.
- En toda la guía se incluyen números de teléfono y direcciones de Internet para permitirle encontrar actualizaciones e información más detallada.
- Usted puede ver esta guía en la red e imprimir copias adicionales en [www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/)

Esperamos que use esta guía para hacer de la preparación para emergencias una parte de su vida diaria y, en ese proceso, hacer que su vecindario y comunidad sean lugares más seguros para vivir.

## Números telefónicos locales importantes

---

Para emergencias en el Condado de Sacramento, marque  
Desde teléfonos celulares, marque (916) 874-5111



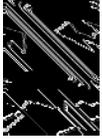
### Para asistencia que no sea de emergencia:

Operador del Condado de Sacramento.....	(916) 875-5000
Departamento del Sheriff del Condado de Sacramento.....	(916) 874-5115
Policía de la ciudad de Sacramento.....	(916) 264-5471
Departamento de Policía de Elk Grove.....	(916) 714-5115
Departamento de Policía de Citrus Heights.....	(916) 486-1114
Rancho Cordova.....	(916) 874-5115
Folsom .....	(916) 355-7230
Isleton.....	(916) 777-7774
Galt.....	(209) 366-7000

## Informando Emergencias



**Antes de Llamar...** Los operadores no pueden enviar ayuda si no saben dónde está.



Tómese un momento para conocer desde qué lugar está llamando.

## Cuando llame al 9-1-1

- ◆ Un operador bien instruido contestará el teléfono.
- ◆ Espere que el operador le haga las preguntas.
- ◆ En lo posible, tenga a la víctima o testigo en el teléfono.

**No llame en serio al 9-1-1 para “practicar” con sus hijos.** Ayude a practicar a sus hijos cómo discar y

hablar al 9-1-1 con el juego del 9-1-1 en la red, en:

[www.firepals.org/KSN/911N.html](http://www.firepals.org/KSN/911N.html)

## LLAME AL 9-1-1 CUANDO USTED:

- ◆ Vea fuego.
- ◆ Huela humo o gas.
- ◆ Vea o escuche una explosión.
- ◆ Vea o tenga una necesidad de asistencia médica.
- ◆ Vea a una persona sospechosa dentro o saliendo de un área de seguridad.
- ◆ Vea a una persona con un arma.
- ◆ Vea un paquete sospechoso en un área pública.
- ◆ Vea que alguien es detenido a la fuerza o llevado contra su voluntad.
- ◆ Vea o se dé cuenta de una amenaza inmediata a la vida o a la propiedad.
- ◆ Vea algo notablemente diferente que pueda representar una amenaza.



## CUANDO LLAME AL 9-1-1 ESTÉ PREPARADO PARA CONTESTAR ESTAS PREGUNTAS

- ◆ ¿Cuál es la dirección donde ocurrió el incidente?
- ◆ ¿El lugar es una casa, apartamento o comercio?
- ◆ ¿Desde qué dirección está llamando usted?
- ◆ ¿Cuál es su nombre?
- ◆ ¿Cuál es su número de teléfono?
- ◆ ¿Cuándo ocurrió el incidente?
- ◆ ¿Puede usted describir al sospechoso (si corresponde)
- ◆ Raza, sexo, edad, altura, peso, pelo, anteojos, ropa, etc.
- ◆ ¿En qué se movía el sujeto? A pie, bicicleta, vehículo, taxi, etc.
- ◆ ¿Tenía el sospechoso un arma—qué tipo?
- ◆ Revólver, pistola semiautomática, cuchillo, gas mostaza, etc.
- ◆ ¿Dónde estaba el sospechoso cuando lo vio la última vez y en qué dirección se movía? (norte, sur, este, oeste, etc.)

## SIEMPRE QUE SEA SEGURO HACERLO

### Observe al Sospechoso

- ◆ Observe sin clavar la vista.
- ◆ Comience por la parte superior de la cabeza.
- ◆ Cuanto más detallado mejor.
- ◆ Observe características únicas.
- ◆ Escriba detalles antes de que comience a olvidarlos.

### Observe el Vehículo

- ◆ Marca/Modelo/Color
- ◆ Año aproximado
- ◆ Estilo de carrocería
- ◆ Algo exclusivo
- ◆ Número de patente y estado
- ◆ Dirección en que viaja

## Sistema de Alerta de Emergencias (SAE)



# Sistema de Alerta de Emergencias (SAE)

## Escuche a las autoridades locales

En una emergencia, sus autoridades locales le darán la información más precisa. Sintonice la radio y televisión locales por instrucciones.

## Pérdida de la energía eléctrica

◆ Si se queda sin energía eléctrica en una situación de emergencia y no tiene radio a batería, use la radio de su vehículo (si es seguro hacerlo)

◆ Mantenga el refrigerador y la congeladora cerrados el máximo tiempo posible

## Refugio en el lugar

En el momento de la emergencia, las cosas necesarias para **REFUGIARSE “DONDE ESTÁ”** escasearán pronto y tal vez no haya tiempo de salir a buscarlas. Es una buena idea inventariar qué suplementos tiene y dónde están guardados. Considere invertir en un par de trapos de pintura de calidad y un par rollos de cinta de tuberías.

## Refugios de la Cruz Roja

Los refugios de la Cruz Roja pueden estar abiertos si un desastre afecta a un gran número de gente y/o la emergencia se espera que dure varios días. Prepárese para ir a un refugio si:

- ◆ hay una emergencia con material peligroso afectando su área
- ◆ hay inundación creciente
- ◆ su casa sufrió daños severos
- ◆ la policía u otra autoridad local le ordena evacuar

Los refugios de la Cruz Roja proveen comida, refugio temporario y primeros auxilios básicos sin cargo a los evacuados.

El SAE (EAS en inglés) es un sistema de advertencia para darle al público mensajes inmediatos que afecten la vida y la propiedad. El sistema permite que se emita la información al público por medio de las estaciones de radio, televisión y cable. Una advertencia del SAE puede emitirse solamente para algunas cuadras, una sección grande de la ciudad, el condado, la región, varios estados o la nación entera. El SAE puede contener advertencias de emergencia nacional, estatal o local. Todas las estaciones de radio, televisión y cable están obligadas por ley a emitir advertencias federales sobre emergencias naturales o provocadas por el hombre. Las advertencias de emergencia estatal o local, sin embargo, se lanzan al aire voluntariamente.

## Si ocurre un desastre cerca

- ◆ Mantenga la calma y sea paciente.
- ◆ Siga las recomendaciones de los funcionarios locales de emergencia.
- ◆ Escuche la radio y televisión por si hay noticias e instrucciones.
- ◆ Vea si hay heridos.
- ◆ Dé primeros auxilios y obtenga ayuda para las personas seriamente heridas.
- ◆ Fíjese si hay daños usando una linterna. No use velas ni encienda interruptores eléctricos.
- ◆ Compruebe si hay fuego o otros peligros potenciales.
- ◆ Huela si hay pérdidas de gas—comenzando en el calentador de agua. Si huele gas o sospecha que hay una pérdida, cierre la válvula principal, abra las ventanas y salga rápido afuera.
- ◆ Desconecte cualquier servicio dañado.
- ◆ Encierre o ponga a resguardo sus animales domésticos.
- ◆ Si tiene tiempo—llame al contacto de su familia para decirle adónde va y cuándo espera llegar—y no use el teléfono de nuevo a menos que se trate de una emergencia de vida o muerte.

## Si le piden “REFUGIARSE DONDE ESTA”

Puede ser que los funcionarios locales le recomienden permanecer en su casa u oficina (“refugiarse en el lugar”) y protegerse allí. Si eso ocurre

- ◆ Entre a los animales domésticos.
- ◆ Cierre y trabe todas las ventanas y puertas externas.
- ◆ Apague todos los ventiladores, y sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- ◆ Cierre el regulador de tiro de la chimenea.
- ◆ Ubique su equipo hogareño de suplementos para desastres (vea página 9)
- ◆ Asegúrese de que la radio funcione.
- ◆ Vaya a una sala interior sobre el nivel del piso con la menor cantidad de ventanas/puertas.
- ◆ En caso de amenaza química, un lugar sobre el nivel del piso es preferible, porque algunos químicos son más pesados que el aire y pueden colarse en los sótanos aún con las ventanas cerradas.
- ◆ Aléjese de las ventanas.
- ◆ Escuche una radio local (KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM o KSTE 650 AM) para mayor información sobre emergencias.



## Si le aconsejan **EVACUAR**

Si las autoridades locales le piden abandonar su casa, tienen una buena razón para hacerlo y usted debería seguir su consejo de inmediato. Escuche la radio o televisión por instrucciones. Le dirigirán a un lugar específico. Recuerde estos consejos:

- ◆ Vista con camisa de manga larga, pantalones largos y zapatos fuertes.
- ◆ Lleve su equipo “para llevar” (vea la pág. 9 para mayor información)
- ◆ Coordine con la guardería de sus hijos.
- ◆ Prepárese para reubicar sus animales domésticos (vea la barra lateral, de pág. 11 para mayor información)
- ◆ Corte la electricidad, agua y servicio de gas propano.
- ◆ Deje el gas natural (al menos que le indiquen otra cosa)
- ◆ Ponga sus objetos de valor en lugar seguro.
- ◆ Cierre con llave su casa.
- ◆ Use las rutas especificadas por la autoridad local—no use “atajos”
- ◆ En lo posible, haga viaje compartido.
- ◆ Manténgase alejado de líneas de energía caídas.

## Evacuaciones en edificios altos

En caso de una emergencia en un edificio de varios pisos:

- ◆ Abandone el área rápidamente.
- ◆ Siga el plan de evacuación de emergencia para ese edificio.
- ◆ Pruebe las puertas por si están calientes antes de abrirlas.
- ◆ En caso de incendio—nunca use los ascensores.
- ◆ Use la escalera más cercana libre de fuego y humo.
- ◆ Arrástrese bajo el humo.

Si está atrapado en el edificio:

- ◆ Mantenga la calma.
- ◆ Vaya a una habitación con ventanas externas y teléfono.
- ◆ Esté donde puedan verlo las cuadrillas de rescate.
- ◆ Agite un trapo de colores claros.
- ◆ Abra las ventanas — pero cierre si el humo entra.
- ◆ Rellene con diarios o trapos las hendiduras de las puertas.
- ◆ Preste ayuda a los demás.
- ◆ Por información de cómo ayudar a gente discapacitada durante una evacuación vaya a la red a: [www.fema.gov/rrr/assistf.shtm](http://www.fema.gov/rrr/assistf.shtm)



## Patrulla policial

En caso de evacuación, la policía local continuará patrullando su vecindario.

## Cómo cortar el suministro de gas

(Hágalo SÓLO si nota daño estructural en su casa o huele o escucha una pérdida de gas)

1. La válvula de cierre principal está al lado de su medidor en la tubería de entrada
2. Use una llave francesa o de tubería y dele un cuarto de vuelta a la válvula en cualquier dirección.

La válvula quedará en cruz con el caño. La línea está

**NO: abra el gas de nuevo; deje que la compañía haga la compañía**



## Cómo cortar la electricidad

1. Mire bien su caja del interruptor de circuito o la de fusibles.
2. Asegúrese de poder cortar la electricidad en una emergencia



## Identificando materiales peligrosos

Los vehículos que transportan materiales peligrosos deben exhibir un cartel con un sistema de números y palabras para identificar el tipo de riesgo del material transportado.



Estar preparados para una emergencia antes de que el desastre golpee implica aprender lo más posible y tener planes de acción. La lectura de este folleto y el seguimiento de sus consejos es un buen comienzo. Continúe educándose y manteniéndose actualizado con los eventos del momento.

## CÓMO PREPARARSE EN CASA

### Preparación para emergencia general

#### ◆ Mantenga a mano una lista de números de servicios de emergencia.

Anote la información de contacto de la familia. Ponga la información de contacto familiar del otro lado de la tarjeta de números de Emergencia. Haga copias de las tarjetas de números de Emergencia provistas en la parte trasera del folleto (Apéndice A p. 33-34) para usted y los miembros de su familia. Tenga una copia en el teléfono y una en la billetera de cada miembro.

#### ◆ Haga un directorio y plan para el vecindario.

Incluya información de contactos de emergencia y planes para los niños y ancianos que pudieran estar solos en la casa durante situaciones de emergencia. Identifique a los vecinos que necesiten ayuda adicional, como niños pequeños, ancianos y discapacitados, y elabore un plan para ayudarlos en una emergencia.

#### ◆ Haga su casa fácil de encontrar.

Asegúrese de que el número de su dirección sea grande y esté bien iluminado para que el personal de emergencia encuentre su casa rápida-mente. Considere poner su dirección en la parte trasera de su casa.

#### ◆ Organice un **“CONJUNTO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES EN CASA”**

Le pueden pedir “refugiarse en el lugar” por uno o más días. Prepare un equipo con suministros para desastres en casa que pueda organizar rápidamente. Guarde las cosas en envases fáciles de llevar, como mochilas o talegos. Controle las baterías, cambie el agua almacenada y rote los alimentos cada seis meses.

#### ◆ Organice un **“EQUIPO PARA LLEVAR.”** separado.

Incluya artículos que necesitaría si le pidieran “evacuar” su casa. En esa instancia, no necesita incluir agua o elementos relacionados con la comida (a menos que tenga dieta especial) Incluya ropa extra, dinero en efectivo, tarjetas de crédito, recetas, lentes y artículos personales.

#### ◆ Repase recursos adicionales de preparación para emergencias

"Are You Ready" (Está usted listo) es una guía completa (más de 100 páginas) de preparación para emergencias. Está disponible de FEMA en internet, en [www.fema.gov/areyouready/](http://www.fema.gov/areyouready/) o llamando al 1-800-480-2520.

### Planes de evacuación de emergencia

#### ◆ Elabore y practique un plan de evacuación del hogar.

Sepa qué hacer si le dicen que evacue su casa o comunidad. Todos los niños y otros miembros de su familia deben conocer por lo menos dos formas (si es posible) de salir de su casa en caso de incendio o otra emergencia. Si vive en un apartamento, conozca el plan de evacuación. Acuerde un lugar cercano donde encontrarse una vez que todos salgan.

#### ◆ Planifique cómo cuidar a sus animales domésticos.

Recuerde que con la excepción de los perros guía, los refugios normalmente no permiten animales (vea la barra lateral p.11)

#### ◆ Aprenda a cortar los servicios eléctrico, agua y gas (vea barra lateral p. 7).

### Conjunto de suministros para desastres en casa

- ◆ Agua para tres/cinco días a razón de un galón por persona por día
- ◆ Alimentos no perecederos que no necesiten cocinarse.
- ◆ Abrelatas manual.
- ◆ Botiquín de primeros auxilios y remedios necesarios (vea p. 18).
- ◆ Herramientas de emergencia, incluido radio a baterías, linterna, baterías extras.
- ◆ Art. personales como papel higiénico, cepillo de dientes, pasta dental y bolsas de basura.
- ◆ Muda de ropa, ropa de lluvia y zapatos fuertes.
- ◆ Mantas/bolsas de dormir.
- ◆ Par de anteojos extra
- ◆ Juego de llaves extra.
- ◆ Velas y encendedores.
- ◆ Artículos especiales para niños, ancianos, discapacitados.
- ◆ Mazo de cartas y juegos simples de niños (vea barra lateral p. 25 por Equipo de Actividades para Chicos en Supervivencia)
- ◆ Lista de médicos de familia y contactos de emergencia
- ◆ “Equipo para llevar” separado

Tenga las tarjetas de crédito, efectivo y un teléfono móvil disponibles.

Para mayor información visite: [www.redcross.org/disaster/safety/guide.html](http://www.redcross.org/disaster/safety/guide.html) y [www.fema.gov/rrr/talkdiz/kit.shtm](http://www.fema.gov/rrr/talkdiz/kit.shtm)

### Plan de escape del hogar

La próxima vez que ocurra un desastre, usted puede tener poco tiempo para actuar. Prepárese ahora para una emergencia repentina. Por ayuda para preparar un plan de escape para su casa —vea este sitio de internet:

[www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm](http://www.usfa.fema.gov/public/factsheets/getout.shtm)

¿Necesita ayuda para preparar un plan familiar de recuperación de desastres? Hay uno en la Red en: [www.fema.gov/rrr/displan.shtm](http://www.fema.gov/rrr/displan.shtm)

Después de un desastre, los niños tienen más temor de que ...

- ◆ El evento ocurra de nuevo.
- ◆ Alguien resulte herido o muerto.
- ◆ Sean separados de sus familias.
- ◆ Los dejen solos.
- ◆ La Capellanía de Aplicación de la Ley es una agencia sin fines de lucro que opera en todo el Condado de Sacramento y áreas de los alrededores. Los capellanes dan ayuda postraumática por incidentes a las víctimas, miembros de la familia y testigos. Para contactar a la Oficina de la Capellanía, llame al (916) 857-1801

### El papel de la Patrulla de Caminos de California en el ALERTA ÁMBAR

La Patrulla de Caminos de California(CHP) es responsable por la coordinación de la ALERTA ÁMBAR en todo el estado y de otras actividades de respuesta a emergencias asociadas con el rapto de un niño. La CHP está lista para ayudar a recuperar a un niño raptado liberando información del rapto del niño en todo el estado.

Para mayor información, visite: <http://www.chp.ca.gov/html/amber-en.html> (800) 222-3463

A pesar de que la búsqueda en internet les abre un mundo de posibilidades a los chicos, ellos pueden estar expuestos a peligros. El FBI produjo "Una Guía de Internet para los Padres." **Puede verla en la Red en: [www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm](http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm)**

Ayude a sus hijos a estar seguros en internet visitando McGruff en: [www.mcgruff-safe-kids.com/f\\_internet-kitpg.htm](http://www.mcgruff-safe-kids.com/f_internet-kitpg.htm)



## CÓMO PREPARAR A SU FAMILIA

### Asegúrese que todos en su familia sepan qué hacer en caso de emergencia.

- ◆ **Enséñeles a estar en contacto:** imponga como regla que sus hijos avisen de inmediato a los padres o guardián cuando llegan a casa después de la escuela u otras actividades.
- ◆ **Asegúrese que sepan como contactarle en su trabajo.**
- ◆ **Asegúrese que sus hijos sepan su número de teléfono y dirección:** incluidos cruces de calles y lugares de referencia cercanos.
- ◆ **Trabaje con sus vecinos en encontrar lugares seguros para que vayan los niños y adolescentes en caso de emergencia:** estos lugares podrían incluir casas de amigos, estaciones de bomberos o policía, biblioteca o iglesia. El mejor lugar para un chico durante una crisis puede bien ser la escuela, donde está supervisado y protegido de peligros externos. Fíjese que sus hijos conozcan los teléfonos y direcciones de sus refugios seguros
- ◆ **Hable con su hijo sobre cómo y cuándo llamar al 9-1-1.**
- ◆ **Enséñele a sus niños y adolescentes cómo estar a salvo:** dícales que busquen ayuda de inmediato con un maestro, policía u otro personal de seguridad si escuchan amenazas de algún compañero de lastimarse o lastimar a los demás.

## NIÑOS Y DESASTRES

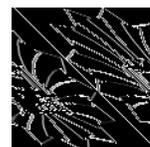
Los desastres son traumáticos para los niños aún si saben que hacer. Durante un desastre, su familia puede tener que abandonar su hogar y la rutina diaria. Los niños pueden ponerse ansiosos, confundidos y /o asustados. Es importante guiar a los niños para ayudarles a reducir sus miedos. En un desastre, los niños acudirán por ayuda a usted y otros adultos. El modo en que usted reacciona ante una emergencia les da a ellos pistas de cómo actuar. Si usted reacciona alarmado, un chico puede asustarse más. Ellos ven en su temor una prueba de que el peligro es real. Si usted parece sobrepasado con una sensación de pérdida, un niño puede sentir sus pérdidas con más fuerza.

La cobertura de los medios de los desastres y la reacción de la gente a los eventos, pueden ser muy disruptivas para los chicos. Generalmente, no se recomienda que los niños miren los informes televisivos de esos eventos, especialmente si las imágenes se repiten una y otra vez. Inmediatamente después de un desastre, trate de reducir el miedo y ansiedad de su hijo. Mantenga a la familia junta. Explique la situación con calma y firmeza. Incentive a sus hijos para que hablen e inclúyalos en las actividades de rescate..

## SEGURIDAD EN LAS COMPUTADORAS

Mucha gente no se da cuenta que sus sistemas de computación pueden usarse para lanzar ataques contra el gobierno y la industria — con frecuencia para robar o destruir información tal como datos financieros o aún identidades personales. Para protegerse:

- ◆ Sea cauto al comunicarse por internet con desconocidos.
- ◆ Informe a las autoridades sobre actividades inusuales.
- ◆ Use claves que no se puedan adivinar fácilmente.
- ◆ Grabe con regularidad los datos críticos.
- ◆ Use programas de protección de virus y contra incursiones externas.
- ◆ Desconéctese de internet cuando no lo use.
- ◆ Baje parches de seguridad regularmente.



## SEGURIDAD EN EL AGUA

6000 personas se ahogan cada año en los Estados Unidos. De las 6000, una 5000 estarían vivas si hubiesen usado salvavidas. Más de 3000 personas ahogadas cada año estaban usando alcohol o drogas. Los consejos de primeros auxilios para accidentes acuáticos se incluyen en la página 19.

### Las tres causas principales de ahogo son:

1. No usar salvavidas
2. Beber alcohol o ingerir drogas
3. Pobre capacidad para nadar

### Consejos de seguridad - Ríos, Lagos, Rafting, Botes

- ◆ Use salvavidas-no dependa de su balsa u otro elemento inflable para mantenerse a flote. Los chalecos salvavidas están disponibles para prestarse en muchos parques del American River en Sacramento, de marzo a octubre. Busque el cartel “Kids Don’t Float” (Los chicos no flotan) y siga las direcciones indicadas.
- ◆ Aprenda a nadar
- ◆ No beba alcohol ni se drogue
- ◆ Usted puede rescatar a alguien sin arriesgar su vida. Grite “¡Ayuda!” Alcance a alguien en el agua con un palo largo, rama, o remo o arrójele algo que flote como una hielera o una cámara de auto.
- ◆ En un accidente de embarcaciones permanezca en su bote. Trepe a la parte superior y espere por ayuda.
- ◆ Recuerde que el agua de los lagos y ríos de Sacramento puede ser fría y correntosa. Abandone el agua ante el primer signo de hipotermia

### Consejos para su seguridad - Piscinas

- ◆ Aprenda a nadar
- ◆ Nunca le quite los ojos de encima a un niño cerca de la piscina
- ◆ Rodee totalmente la piscina con una verja con puerta de traba automática.

*Fuente: Cuerpos de Ingenieros de la Armada*



## ¿Su casa es segura?

- ◆ Las puertas de entrada son de madera maciza dura o enchapado metálico.
- ◆ Las puertas de entrada tienen traba de seguridad de buena calidad.
- ◆ Las puertas de entrada tienen mirilla u otro tipo de visibilidad fácil.
- ◆ **No** se dejan llaves escondidas fuera de la casa.
- ◆ Las puertas de entrada permanecen con llave.
- ◆ Las puertas de vidrio corredizas tienen cerraduras fuertes que funcionan.
- ◆ Hay una chaveta instalada para que la puerta corrediza no pueda levantarse del riel.
- ◆ Las ventanas tienen por lo menos dos trabas que funcionan.
- ◆ Las ventanas se pueden abrir rápido para un escape de emergencia.
- ◆ La dirección se ve bien
- ◆ Las matas/arbustos están recortados para eliminar escondites.
- ◆ Los portones laterales de entrada están con llave.
- ◆ Hay iluminación afuera y funciona.
- ◆ La puerta del garaje a la casa es de madera dura o metal y permanece con llave.
- ◆ Las ventanas del garaje tienen alguna cubierta para que no se vea el contenido.
- ◆ El sistema de alarma está puesto.

## Si tiene animales



- ◆ Los refugios de emergencia puede ser que no permitan animales, aún estando en jaulas. Usted debe tener un plan alternativo.
- ◆ El American Kennel Club no recomienda que se los deje a los animales domésticos bajo ninguna circunstancia. Pero si usted no tiene absolutamente otra alternativa, asegúrese que tengan mucha comida y agua disponible y coloque su destino de evacuación en un lugar relevante (como el refrigerador).
- ◆ Ponga un aviso visible en la puerta de entrada para que los trabajadores de emergencia sepan que adentro hay un animal esperando ser rescatado..
- ◆ Si puede llevar sus animales consigo, se recomienda que empaque los suministros necesarios para por lo menos 3 días para cada animal.

## PREPARACIÓN PARA EVITAR ACCIDENTES EN CASA

**Accidentes en el hogar:** las sugerencias más importantes del Consejo Nacional de Seguridad para reducir los accidentes en casa son:

- ◆ Tome medidas tales como instalar en la casa pasamanos, barras para asirse y luces de noche, para reducir el riesgo de caídas, especialmente en casas habitadas o visitadas por ancianos.
- ◆ Revise regularmente las prescripciones para evitar sobredosis involuntarias.
- ◆ Prepárese contra incendios en casa instalando detectores de humo y extinguidores. El control regular de las baterías de los detectores de humo y la elaboración y práctica de un plan de escape del fuego son claves para prevenir muertes y lesiones. (<http://www.nsc.org/library/rept2000.htm#home>).

**Cascos:** las leyes del estado de California requieren que todos los menores de 18 años usen casco para andar en bicicleta, patineta o skateboard, mientras patinan, y cualquiera que ande en motocicleta o scooter motorizado.

**Seguridad con las armas de fuego:** todas las armas de fuego deben guardarse descargadas. Las armas de fuego deben asegurarse usando un aparato de seguridad aprobado por el Dpto. de Justicia California, o guardarse en una caja de seguridad para armas. Estas precauciones se requieren para la compra de armas de fuego nuevas. Esto es especialmente importante en una casa con un chico menor de 18 <http://caag.state.ca.us/firearms/> o al 800 952-5225.

**Intoxicación:** use cerrojos y candados seguros en los gabinetes y cajones de la cocina, baño y otros lugares con materiales tóxicos.

La Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor tiene una guía detallada de cómo preparar su casa para la seguridad de los niños. ([www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov))

## Mensaje del presidente

“Solicito a todos los americanos que sirvan, mejorando nuestras comunidades, para de ese modo, resistir y vencer a los terroristas.”

– Presidente G. W. Bush  
Noviembre 8, 2001

## Juntas de Cuerpos Ciudadanos



Promueven y refuerzan los Programas de Cuerpos Ciudadanos a nivel comunal. Los programas locales pueden incluir voluntarios en el servicio policial y equipos de respuesta a emergencias comunitarias consistentes en grandes empresas, as, los Cuerpos Médicos de Reserva y grupos de Vigilancia Vecinal. El desarrollo de estos grupos les dará oportunidades a profesionales de aplicar sus conocimientos e intereses especiales. Los Cuerpos de Reserva de Servicio Comunal se dividirán en juntas asociadas con una especialidad profesional, incluyendo negocios/empresas, relaciones con los medios, finanzas y otras áreas.

Los residentes del Condado de Sacramento interesados en participar de una Junta de Cuerpos Ciudadanos local pueden llamar a la Oficina de Servicios Voluntarios del Departamento del Sheriff del Condado de Sacramento al (916) 433-0514.

[www.csc.ca.gov](http://www.csc.ca.gov)



## Vigilancia Vecinal

Vigilancia Vecinal es un grupo de vecinos organizados que observa más de cerca e informa cualquier actividad o situación que afecte la seguridad aparente de su comunidad. Si está interesado en ser un miembro activo, llame al Departamento del Sheriff o al departamento de policía local. Por asistencia llame al (916) 874-5115

## CÓMO PREPARARSE EN SU COMUNIDAD

- ◆ Esté alerta. Conozca a sus vecinos. Esté atento por paquetes o vehículos inusuales o abandonados, y actividades sospechosas que deberían informarse a la policía.
- ◆ Elabore una lista de servicios de emergencia y sus números telefónicos y direcciones. Incluya refugios, bancos de comida, departamentos de policía y bomberos, y distribuya la lista a sus vecinos.
- ◆ Averigüe sobre los planes de emergencia comunitarios. ¿Qué planes tienen sus escuelas? ¿Qué planes tienen donde usted trabaja?
- ◆ Fíjese que en las escuelas y lugares de trabajo tengan la información de contacto de emergencia de su familia actualizada. Incluya un número de teléfono celular, si lo tiene.
- ◆ Revise los planes de emergencia escolares por cada niño en edad escolar que tenga. Debe saber si serán retenidos en la escuela hasta que lo pueda recoger un padre o adulto designado. Tenga en cuenta que la escuela puede elegir otro lugar cercano, como un parque público, para recogerlos.
- ◆ Haga un plan para encontrarse con su familia si están separados durante una emergencia. Establezca un contacto fuera de la ciudad, como un amigo o pariente, a quien todos puedan llamar e informar. Asegúrese que el contacto acepte y que todos tengan el número y sepan pulsarlo. Considere tarjetas prepagas de teléfono para sus hijos y una lista de contactos de emergencia. Identifique lugares para encontrarse, cerca y un poco más lejos de la casa.
- ◆ Planee lo que puede necesitar si está alejado de casa durante una emergencia. Tenga agua, una manta y comida no perecedera en el auto. Siempre mantenga el tanque de gasolina por lo menos en la mitad. Recuerde que si se interrumpe la energía, las bombas de gas no funcionan.
- ◆ Haga su parte. Averigüe por organizaciones en su comunidad que trabajen en esfuerzos de preparación, como iglesias, escuelas, departamentos de bomberos y la Cruz Roja. Vea que puede hacer y actúe como voluntario.
- ◆ Únase a un programa de Vigilancia Vecinal, o comiencelo, o apóyelo. Es una buena manera de compartir la información de este folleto y desarrollar planes vecinales. Averigüe si su área tiene una asociación comunitaria y asíciese.

## ACTIVIDADES SOSPECHOSAS EN SU VECINDARIO: CÓMO OBSERVARLAS

- ◆ Un extraño entrando en la casa de un vecino cuando están fuera.
- ◆ Alguien espionando dentro o forzando un vehículo con llave.
- ◆ Sonidos inusuales como vidrios rotos, tiros, o gritos.
- ◆ Ventana abierta o rota en un comercio o residencia cerrados.
- ◆ Vehículos estacionados, ocupados — especialmente a horas inusuales.
- ◆ Un vehículo desconocido en marcha, estacionado y desocupado en su calle.
- ◆ Alguien sacándole accesorios, la patente o gasolina a un vehículo.
- ◆ Idas y venidas extrañas o frecuentes desde casas o comercios.
- ◆ Transacciones comerciales hechas desde un vehículo.

**RECUERDE** – *La gente no es sospechosa, sino el comportamiento.*

## CÓMO PREPARARSE EN EL TRABAJO

### Preparación para una Emergencia General

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Usted y sus compañeros deben saber qué hacer si sucede en el trabajo. Aún si piensa que no está en un área propensa al desastre, algo como el vuelco de un camión tanque con químicos o una inundación pueden impedir que usted llegue al o desde el trabajo.

Ningún negocio debe funcionar sin un plan de desastres. El 40 por ciento de los pequeños negocios nunca reabren luego de un gran desastre, como una inundación o terremoto. Si usted es el dueño de un negocio elaborando un plan de negocios para desastres, considere cómo afectaría el desastre a sus empleados, clientes y al lugar de trabajo. Considere cómo podría seguir haciendo negocios si el área que rodea el comercio estuviera cerrada o las calles intransitables. Considere qué necesitaría para atender a sus clientes si sus instalaciones estuviesen cerradas..

### Los empleados deberían:

- ◆ Aprender y practicar planes de emergencia.
- ◆ Conocer por lo menos dos salidas desde cada sala (en lo posible).
- ◆ Ser capaces de escapar en la oscuridad sabiendo, por ejemplo, cuántos escritorios o cubículos hay entre su sitio de trabajo y dos de las salidas más cercanas.
- ◆ Conocer el lugar de reunión luego de la evacuación.
- ◆ Saber la ubicación de los extinguidores y cómo usarlos.
- ◆ Tener una copia en casa de los teléfonos de sus compañeros de trabajo. Hacer una lista con los teléfonos del personal importante. Mantener una lista impresa en su escritorio o cerca de otros teléfonos. No confiar en listas electrónicas, números de discado directo u organizadores computarizados que pudiesen no funcionar durante una emergencia.
- ◆ Juntar suministros de emergencia personales en un cajón del escritorio: incluir una linterna, zapatillas, máscara de polvo, una botella de agua y comida no perecedera.
- ◆ Informar daños o mal funcionamiento del sistema de seguridad.
- ◆ Nunca trabar o bloquear las salidas de incendio o portales. Sin embargo, mantener cerradas las puertas de incendio para demorar el esparcimiento del humo y del fuego.
- ◆ Hacer planes específicos para ayudarse mutuamente. Determinar cómo puede cada uno ayudar al otro en caso de que el transporte público cierre o los caminos estén intransitables. Considerar ofrecer alojamiento, transporte o comida a los compañeros trabajadores, en forma temporal en caso de emergencia.

### Los empleadores deberían:

- ◆ Asegurar que se haga un plan de emergencia, actualizado y practicado por lo menos cada seis meses.
- ◆ Hacer planes específicos para empleados discapacitados o que puedan requerir asistencia durante una emergencia.
- ◆ Armar un árbol telefónico en la oficina. Hacer una lista de los números de teléfono de todos y de quiénes son responsables de realizar cada contacto. Proveer una copia a cada empleado. Antes de distribuir los números de las casas deberían obtener el permiso de los empleados
- ◆ Mantener siempre en su poder una lista de los teléfonos de los empleados claves.
- ◆ Si tiene un sistema de grabación de mensajes, designar un número remoto en el cual puede grabar mensajes a los empleados y darles el número.
- ◆ Disponer el reenvío de llamadas a sus líneas principales del negocio.
- ◆ Dejarle las llaves y códigos de alarma a un empleado de confianza o amigo para el caso que usted no pueda llegar a la empresa.
- ◆ Hacer grabación de seguridad frecuente de los datos de la computadora.
- ◆ Comprar una Radio del Tiempo NOAA con sistema de alerta.

### Radio del Tiempo de la Administración Oceánica y Atmosférica Nacional (NOAA)

Las radios del Tiempo de la Adm. Oceánica y Atmosférica Nacional reciben anuncios meteorológicos y anuncios de servicios públicos de la NOAA y el Sistema de Alerta de Emergencias (SAE) NOAA transmite pronósticos locales, condiciones para viajar y advertencias de tiempo severo las 24 horas. El SAE da pronósticos que afecten la salud y seguridad pública. Las radios del tiempo a batería pueden comprarse por menos de \$50. Las ofrecen varias compañías, que pueden ubicarse en Internet usando las palabras claves “NOAA Weather Radio.”  
[www.noaa.gov](http://www.noaa.gov)  
(916) 979-3051



*Together, we can save a life*

Para grupos de seis o más empleados, la Cruz Roja puede programar un curso particular de primeros auxilios o RCP en su oficina o la de su negocio. Contacte a Servicios de Salud y Seguridad al (916) 368-3131 para mayor información.

[www.sacramento-redcross.org](http://www.sacramento-redcross.org)

Por más ideas sobre preparación para desastres en la empresa, visite a la Administración de Pequeños Negocios en la Red en: [www.sba.gov/disaster/textonly/getready.html](http://www.sba.gov/disaster/textonly/getready.html)



## Primeros Auxilios – RCP



## Tome clases de RCP y Primeros Auxilios

Si ha tomado clases de RCP y primeros auxilios, será mucho más efectivo en una emergencia. Llame a la Asociación Americana del Corazón al (916-446-6505) y a la Cruz Roja Americana al (916-368-3131) por información sobre clases.

## Falta de respuesta

Durante un paro cardíaco, el corazón deja de bombear sangre, la presión arterial cae a cero y desaparece el pulso. Dentro de los 10 segundos del paro cardíaco la persona pierde la conciencia y no responde. Si sacude a la víctima o le grita no tendrá respuesta.

## Presionando el pecho

En general, el pecho debe empujarse hacia abajo  $1\frac{1}{2}$ -2 pulgadas. Algunas veces puede sentir un sonido de quebradura. No se alarme. El sonido lo causan cartílagos o costillas que se quiebran. Aún si ocurre esto el daño no es serio. El riesgo de demorar el RCP o no hacerlo es mucho mayor que el de una costilla rota.

## Tomando el pulso

El control del pulso no se enseña más, ni tampoco se espera para personas yacientes. En su lugar, si no ve señales de vida (definidas como respirar normalmente, toser o moverse) usted debe comenzar a bombear sobre el pecho. Por favor, tenga en cuenta que el control del pulso sí se espera de los prestadores de salud.

Adaptado de “Aprenda RCP”, Universidad de Washington, con permiso.

## RCP para adultos y niños mayores de 12 años

### 1. LLAME

Compruebe si la víctima responde. Si no hay respuesta, llame al 9-1-1 y vuelva con la víctima. El operador de emergencias le ayudará con las instrucciones del RCP.



### 2. SOPLE

Incline la cabeza hacia atrás y escuche si respira. Si no respira normalmente, apriete la nariz y cubra la boca con la suya y sople hasta que vea que el pecho se infla. Dé 2 respiraciones. Cada respiración debe llevarle 2 segundos.



### 3. BOMBEE

Si la víctima todavía no está respirando normalmente, tosiendo o moviéndose, empiece con compresiones de pecho. Empuje el pecho hacia abajo de  $1\frac{1}{2}$  a 2 pulgadas 15 veces justo entre los pezones. Bombee a razón de 100/minuto, más de una vez por segundo.



CONTINÚE CON 2 RESPIRACIONES Y 15 BOMBEO HASTA QUE LLEGUE AYUDA. NOTA: Esta proporción es la misma para la RCP hecha por una y dos personas. En la RCP de dos personas, la persona que bombea el pecho se detiene

## Respiración anormal

Recuerde que una persona con paro cardíaco puede tener respiración anormal por un par de minutos. Esta respiración anormal es el resultado de que el centro de respiración del cerebro envía señales aún cuando la circulación ha cesado. El punto clave es que la respiración anormal puede sonar como gemidos, jadeo o ronquidos. Desaparece en 2-3 minutos. Si ve este tipo de respiración NO demore la RCP. La persona necesita aire desesperadamente y solamente usted se lo puede dar.

## Complicaciones de la RCP

La complicación más frecuente de la RCP es el vómito. Si la víctima empieza a vomitar, voltee la cabeza a un lado y trate de limpiar el vómito. Continúe con la RCP.

El contagio infeccioso de la víctima al rescatador es extremadamente raro. La mayoría de los paros cardíacos ocurren en las casas de las personas – los parientes o amigos serán los que tendrán que hacer la RCP. Aún la RCP hecha a extraños tiene un riesgo extremadamente ínfimo de infección. NO hay documentación de que el VIH o SIDA alguna vez se hayan transmitido vía RCP.

Adaptado de “Aprenda RCP”, Universidad de Washington, con permiso.

## RCP PARA NIÑOS DE 1-12 AÑOS (note: differences from Adult CPR are bolded)

### LLAME

Compruebe si la víctima responde. **Si está solo con el chico dele un minuto de RCP antes de llamar al 9-1-1.** El operador de emergencias le ayudará con las instrucciones del RCP.



### SOPLE

Incline la cabeza hacia atrás y escuche si respira. Si no respira normalmente, apriete la nariz y cubra la boca con la suya y sople hasta que vea que el pecho se infla. **Dé 1 respiración.** Cada respiración debe llevarle 2 segundos.



### BOMBEE

Si la víctima todavía no está respirando normalmente, tosiendo o moviéndose, empiece con compresiones de pecho. Empuje el pecho hacia abajo de **1 a 1 1/2 pulgada** 5 veces justo entre los pezones. Use solo la palma de una mano. Bombee a razón de 100/minuto, más de una vez por segundo.



### CONTINÚE CON 1 RESPIRACIÓN Y 5

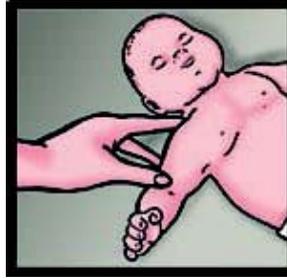
**BOMBEOS HASTA QUE LLEGUE AYUDA. NOTA:**

Esta proporción es la misma para la RCP hecha por una y dos personas. En la RCP de dos personas, la persona que bombea el pecho para mientras la otra da respiración boca a boca.

## RCP PARA NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

### GRITE Y DELE GOLPECITOS

Grítele y golpéele suavemente el hombro al niño. Si no hay respuesta, ponga al bebé de espaldas. Si está solo con el niño dele un minuto de RCP antes de llamar al 9-1-1. El operador de emergencias le asistirá con las instrucciones de la RCP.



### ABRA EL CONDUCTO DE AIRE

Abra el conducto respiratorio inclinándole la cabeza y levantándole la pera. No le incline demasiado la cabeza hacia atrás.



### DELE DOS RESPIRACIONES SUAVES

Si el bebé NO está respirando dele dos pequeñas respiraciones suaves. Cubra la boca y nariz del bebé con su boca. Cada respiración debe durar de 1 1/2 a 2 segundos. Debe ver que el pecho del bebé se eleva con cada respiración.



### DELE 5 COMPRESIONES

Dele cinco compresiones suaves en el pecho a razón de 100 por minuto. Posicione sus dedos 3ro y 4to en el centro del pecho media pulgada debajo de los pezones. Empuje hacia abajo solo 1/2 a 1 pulgada.



### REPITA

Repita con 1 respiración y 5 compresiones.

### Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS)

El SMIS es la muerte súbita de un niño menor de 1 año de que permanece inexplicada luego de una investigación a fondo

### Cómo disminuir el riesgo de SMIS en su bebé:

- ◆ Haga dormir a su bebé sobre sus espaldas
- ◆ Use un colchón firme, que calce justo en una cuna que cumpla con los estándares de seguridad actuales
- ◆ Quite de la cuna almohadas, colchas, pieles de oveja, juguetes rellenos y otros productos blandos
- ◆ Vista a su bebé con ropa de dormir para no tener que usar otra cosa para taparlo.
- ◆ Colóquelo de manera que sus pies estén en el fondo de la cuna
- ◆ Ponga una manta fina alrededor del fondo del colchón de la cuna, que solamente llegue al pecho del bebé.
- ◆ Asegúrese que la cabeza de su bebé permanezca destapada mientras duerme.
- ◆ Mantenga a su bebé abrigado, pero no demasiado.
- ◆ Entienda los peligros de una cama blanda.
- ◆ Evite las camas de adultos, camas de agua, sofás u otras superficies blandas para dormir.

◆ Fuente: Centro de recursos Nacional de SMIS /Muerte Infantil (NSIDRC).  
<http://www.sidscenter.org> o 866-866-7437

### Provéales una silla de seguridad

Los niños deben estar asegurados en una silla sujetadora de pasajeros apropiada para chicos (silla de seguridad) hasta que tengan por lo menos 6 años de edad o pesen 60 libras. Para mayor información contacte a su oficina local de CHP o de aplicación de la ley

## Botiquín de Primeros

### Auxilios en casa

Las cosas que debe tener:

- ◆ Guantes descartables
- ◆ Vendas esterilizadas para parar hemorragias.
- ◆ Agente/jabón limpiador y toallitas antibióticas para desinfectar.
- ◆ Pomada antibiótica para prevenir infecciones.
- ◆ Pomada para quemaduras para prevenir infecciones.
- ◆ Vendajes adhesivos de varios tamaños.
- ◆ Solución de lavar ojos, para enjuagar los ojos o como descontaminante general.
- ◆ Termómetro que no sea de mercurio
- ◆ Remedios recetados que tome todos los días como insulina, remedios del corazón e inhaladores para el asma. Debe rotar periódicamente los medicamentos por el vencimiento.
- ◆ Suministros médicos prescritos como monitores de glucosa y presión arterial y repuestos.
- ◆ Tijeras
- ◆ Pinzas

### Non-prescription drugs:

- ◆ Calmantes para el dolor con o sin aspirina
- ◆ Remedio contra la diarrea
- ◆ Antiácido (para malestar estomacal)
- ◆ Laxante
- ◆ Carbón vegetal activado (úselo si le aconseja el Centro de Control de Intoxicaciones)
- ◆ Nota: la Academia Americana de Pediatras ya no recomienda más jarabe de ipecacuana para el botiquín de primeros auxilios

Adaptado de las recomendaciones preparadas por el Departamento de Seguridad Interior,  
[http://www.ready.gov/first\\_aid\\_kit.html](http://www.ready.gov/first_aid_kit.html).

## PRIMEROS AUXILIOS POR ATRAGANTAMIENTO

### ADULTOS Y NIÑOS CONSCIENTES (MAYORES DE 1 AÑO)

Cómo ayudar a despejar una vía respiratoria obstruida en un adulto o niño consciente.

- ◆ Determine si la persona puede hablar o toser. Si no puede, proceda al siguiente paso.
- ◆ Apriete el abdominal (Maniobra de Heimlich):
  - Desde atrás, envuelva sus brazos alrededor de la cintura de la víctima.
  - Cierre el puño y ponga el lado del pulgar contra la parte superior del abdomen de la víctima, debajo de la caja torácica y encima del ombligo.
  - Coja su puño con la otra mano y presione el abdomen superior con un empujón rápido hacia arriba. No apriete la caja torácica; limite la fuerza del empujón a sus manos.
- ◆ Repita hasta que se expulse el objeto.

Con personas marcadamente obesas o en los últimos meses de embarazo, se puede apretar el pecho.

Si el adulto o niño no responde aplique la RCP. Si ve un objeto en la garganta o boca, remuévalo.



### BEBÉ CONSCIENTE (MENOR DE 1 AÑO)

#### Paso 1

Determine si el bebé puede llorar o toser. Si no puede, proceda al siguiente paso.

#### Paso 2

Dele 5 golpes en la espalda.



#### Paso 3

Dele 5 apretones de pecho.



#### Paso 4

Repita los **pasos 2 & 3** de arriba hasta que tengan efecto o el niño se ponga inconsciente. Si el niño deja de responder, hágale la RCP. Si ve un objeto en la garganta o la boca remuévalo.

*Primeros auxilios por atragantamiento adaptado de "Aprenda RCP – Inf. sobre atragantamiento"*

## PRIMEROS AUXILIOS PARA AHOGADOS

Ponga extrema precaución para evitar contacto directo con la víctima. Una víctima con pánico puede ahogar accidentalmente al rescatador también.

### Si la víctima está consciente:

Empuje un objeto flotante hacia ella o deje que la víctima se agarre de una rama larga, vara, ropas u otro objeto. Los rescatadores no deben ponerse en peligro. Llame al 9-1-1 por ayuda.

### Si la víctima está inconsciente:

- ◆ Saque a la víctima del agua de inmediato teniendo cuidado de mantenerle el cuello y la espalda derechos y alineados. Si puede, lleve el flotador consigo. Una vez en la orilla o en la plataforma de la piscina, la víctima debe colocarse sobre sus espaldas.
- ◆ Si la víctima no está respirando, busque despejar el conducto de aire. Si después de unos segundos la víctima todavía no respira, comience la RCP de inmediato (vea la sección RCP) Llame al 9-1-1 por ayuda.
- ◆ Si está consciente, mientras espera que llegue el auxilio, mantenga a la víctima abrigada (cúbrala con una manta, saco, etc.) y recostada.

## ATAQUE REPENTINO O CONVULSIONES

Es poco lo que usted puede hacer para parar un ataque repentino. Deje que las convulsiones sigan su curso.

### Signos de ataque repentino:

- ◆ Los miembros pueden sacudirse violentamente.
- ◆ Los ojos pueden girarse hacia arriba.
- ◆ La respiración se vuelve pesada con baba o espuma en la boca.
- ◆ La respiración en algunos casos puede hasta detenerse temporalmente.
- ◆ La víctima puede morderse la lengua tan severamente que puede sangrar y causar una obstrucción en el conducto respiratorio.

### Durante el toma:

- ◆ Llame por ayuda médica de emergencia inmediatamente.
- ◆ NO intente forzar nada dentro de la boca de la víctima. Puede lastimarse y/o lastimar a la víctima.
- ◆ Ayude a la víctima a recostarse y evite que se caiga y se lastime.
- ◆ Aleje cualquier objeto peligroso de la víctima.
- ◆ NO use la fuerza para intentar contener a una víctima de convulsiones.

Después del ataque repentino controle si la víctima respira. Si no lo hace, dele respiración artificial (vea el paso 2 en la sección “Sople” de RCP).

## Sobredosis droga

Una sobredosis de droga es una intoxicación. Y no tome la borrachera a la ligera. El alcohol solo o combinado con otras ciertas drogas puede matar.

**PRECAUCIÓN:** Las personas bajo la influencia del alcohol o las drogas pueden ser violentas. Tenga cuidado..

1. Si la víctima está inconsciente llame al 9-1-1. Si está consciente, llame a Control de Intoxicación al 1-800-222-1222.
2. Controle la respiración de la víctima. Si se detuvo o es muy débil, abra el conducto de aire. Si luego de unos segundos la víctima todavía no respira comience de inmediato la respiración artificial (paso 2 en la sección “Sople” de RCP)
3. Mientras espera la ayuda:
  - a. Controle la respiración.
  - b. Mantenga abrigada a la víctima con una manta o saco.
  - c. NO tire agua en la cara de la víctima.
  - d. NO le dé nada de comer o beber a menos que le instruya 9-1-1 o Control de Intoxicaciones.
4. Si la víctima está inconsciente, hágala rodar para que esté de lado y el conducto respiratorio esté libre si vomita.



## Brazalete de Alerta Médica

Asegúrese de revisar si la víctima tiene un brazalete de alerta médica. El brazalete dirá las condiciones médicas de la persona, su número de identificación personal y de teléfono para llamar por información adicional.

## Sangrado: lesiones en la cabeza

- ◆ Llame por ayuda de emergencia. Deje que un profesional médico atienda la herida.
- ◆ Siempre considere un lesión de cuello cuando hay una lesión de cabeza seria. Mantenga el cuello y la cabeza inmóviles.
- ◆ Mientras para la hemorragia, no presione demasiado fuerte. NO intente detener una hemorragia del oído con presión directa.
- ◆ NO le dé líquidos, cigarrillos u otras drogas a la víctima. Pueden disfrazar importantes síntomas.

## Hemorragia: Interna

- ◆ Síntomas:
  - Tos o vómito con sangre, o sangre en la orina o material fecal.
  - Piel fría, húmeda y pálida; pulso débil y rápido; mareo.
- ◆ Busque ayuda médica de emergencia de inmediato.
- ◆ Recueste a la víctima con los pies levemente elevados y relajada. Mantenga la calma, y a la víctima abrigada.
- ◆ NO le dé nada de comer o beber a la víctima.

## PRIMEROS AUXILIOS POR HEMORRAGIA: HERIDAS

La mejor manera de controlar las hemorragias es con presión directa sobre el lugar de la herida. No intente aplicar usted un torniquete. Siempre evite el contacto de su piel con la sangre de la víctima. Use varias capas de material, si es necesario.

- ◆ Aplique presión directa firme, sostenida durante 5 a 15 minutos. La hemorragia mayor parará en unos minutos.
- ◆ Si lo que sangra es un pie, mano, pierna o brazo, use la gravedad para aminorar el flujo de sangre. Si no hay huesos rotos, eleve el miembro de manera que quede encima del corazón de la víctima.
- ◆ La hemorragia nasal severa se puede controlar con frecuencia aplicando presión directa, apretando las fosas nasales con los dedos y sentándose. Aplique presión durante 10 minutos sin interrupción.

## HUESOS ROTOS

- ◆ Llame por ayuda de emergencia o haga llamar a otro por ayuda médica de emergencia de inmediato.
- ◆ NO mueva a la víctima a menos que tenga peligro inminente de lesionarse más.
- ◆ NO trate de volver a su lugar el hueso si se proyectó fuera de la piel.
- ◆ NO trate de enderezar una fractura. Deje que lo haga un doctor o persona instruída para eso. Si debe mover o transportar a la víctima, inmovilice o estabilice la fractura lo mejor posible.
- ◆ Mantenga a la víctima abrigada, eleve las piernas 6 a 12 pulgadas y no le dé líquidos o estimulantes. No eleve las piernas si sospecha una lesión en las piernas, cuello, espalda o cabeza.

## DESCARGA ELÉCTRICA

- ◆ No toque a una persona que estuvo en contacto con la corriente eléctrica hasta que esté seguro que se ha cortado la electricidad.
- ◆ Si la víctima está en contacto con un cable o una línea de energía caída, use un palo seco para alejar el cable. Si el terreno está mojado, no se acerque. Llame al 9-1-1 por ayuda.
- ◆ Si se puede acercar sin riesgos, controle la respiración. Si la respiración de la víctima es débil o se detuvo, abra el conducto respiratorio. Si después de unos segundos la víctima aún no respira, comience RCP de inmediato (vea la sección RCP).

# Preparación para viajar en avión



# Preparación para el viaje aéreo

## Consejos para viajar del Aeropuerto Internacional de Sacramento

- ◆ Trate de llegar al aeropuerto por lo menos una hora y media antes de su horario de partida—dos horas para vuelos internacionales.
- ◆ Si maneja, sintonice la radio del auto en 530 AM cuando se acerque al aeropuerto, para actualizaciones sobre estacionamientos y otra información.
- ◆ Para dejar y recoger pasajeros puede estacionar gratis por 30 minutos en el lote por horas. Esperar en el vehículo—o dejarlo solo—frente a las terminales está prohibido y su vehículo puede recibir una multa o ser llevado por la grúa.
- ◆ Para estacionar por más de dos o tres horas, maneje directamente a un lote de estacionamiento diario o económico y tómese un bus interno a las terminales.
- ◆ Ponga todos los rollos de fotos sin revelar y cámaras con rollo en su equipaje de mano. Los rollos sin revelar son dañados por el equipo de control de equipaje.
- ◆ Sacramento Internacional nunca cierra, sin importar las condiciones climáticas. Como cada aerolínea tiene sus mínimos aterrizajes y despegues, nunca asuma que su vuelo ha sido demorado o cancelado; si tiene dudas, venga al aeropuerto o llame a su línea aérea. Por mayor información, visite el sitio del Sistema del Aeropuerto en [www.sacairports.org](http://www.sacairports.org).

Por mayor información sobre seguridad en el Aeropuerto Internacional de Sacramento, visite el sitio del Sistema del Aeropuerto en [www.sacairports.org](http://www.sacairports.org) y oprima “passengers/visitors” y vaya a “security tips”.



## PROCEDIMIENTOS GENERALES

- ◆ Sea paciente.
- ◆ Controle su equipaje todo el tiempo y no lo deje solo.
- ◆ No acepte paquetes de personas extrañas.
- ◆ No bromeo diciendo que tiene una bomba o un arma de fuego.
- ◆ No hable de terrorismo, armas, explosivos u otras amenazas mientras esté pasando por los controles de seguridad.
- ◆ No trate de “probar” los procedimientos de seguridad llevando armas falsas o reales, explosivos, etc.
- ◆ Esté alerta por actividades sospechosas, paquetes abandonados o equipaje abandonado o sin atender en el estacionamiento o el aeropuerto.
- ◆ Infórmele a seguridad cualquier cosa sospechosa.
- ◆ Ponga su nombre en todas sus valijas, adentro y afuera. Para proteger su casa contra los ladrones mientras está fuera, use una dirección y número de teléfono de un negocio.
- ◆ Coloque los artículos esenciales como anteojos, medicamentos recetados, artículos de tocador y las llaves del auto en un bolso de mano.
- ◆ Si sabe que sus zapatos harán sonar la alarma del detector de metales, quíteselos en el punto de control y páselos por la máquina de rayos x. Mejor aún, use otros zapatos diferentes.

## REGISTRO

- ◆ Los pasajeros adultos deben llevar una tarjeta de identificación con foto federal, estatal o emitida localmente—tal como una licencia de conducir. Si no dispone de un ID con foto emitido por el gobierno, lleve dos documentos—uno de los cuales debe ser emitido por alguna autoridad gubernamental (como una tarjeta del seguro social o certificado de nacimiento).
- ◆ Tenga listos su ID y pase para abordar cuando se aproxime al punto de control. Téngalos a mano ya que le pueden pedir que los presente en otros puntos, tales como la puerta de embarque.
- ◆ Los portadores de pasajes electrónicos deben ver con su aerolínea si tienen la documentación adecuada. Pueden pedirle confirmación escrita (carta, fax, e-mail) de la aerolínea.

## PUNTOS DE CONTROL

- ◆ Excepto aquellos con necesidades médicas o paternas específicas, solamente los pasajeros con boletos pueden ir más allá de los controles.
- ◆ Cada viajero puede llevar un equipaje de mano y un bolso personal como una cartera, computadora o portafolios.
- ◆ Todos los artículos electrónicos, como computadoras o teléfonos móviles pueden recibir control adicional. Prepárese para sacar la computadora de su funda para que las miren por separado con los rayos x.
- ◆ Vista la menor cantidad de objetos metálicos. Para facilitar el examen del detector de metales, quítese todos los objetos de metal antes de atravesarlo.
- ◆ La mayoría de los aeropuertos piden que los pasajeros pasen los sacos y chaquetas por la máquina de rayos x. Si se los saca antes de llegar ahorrará tiempo.
- ◆ No lleve objetos envueltos para regalo, pueden ser abiertos durante el examen de seguridad.

## EQUIPAJE DE MANO AUTORIZADO

### Usted puede llevar consigo:

- ◆ Bastones y paraguas
- ◆ Corta uñas.
- ◆ Hojas de afeitar seguras y descartables.
- ◆ Jeringas con prueba documentada de necesidad médica.
- ◆ Pinzas de depilar y cepillos de pestañas.
- ◆ Sillas de ruedas eléctricas de acuerdo con los requerimientos de la aerolínea. La batería puede necesitar desconectarse o quitarse y los terminales aislarse para evitar cortocircuitos.
- ◆ Los artículos de cuidado personal con materiales peligrosos, como perfumes y aerosoles inflamables se permiten en cantidad limitada.

## EQUIPAJE DE MANO NO AUTORIZADO

Los siguientes artículos deben ser transportados en equipaje despachado, o bien están prohibidos en los aviones de pasajeros. Esta información la provee la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA) a enero del 2004. Estas restricciones pueden cambiar. Para una guía más actualizada y lista de consulta más completa consulte a <http://www.tsa.gov/public/>.

- ◆ **Armas:** las armas BB, de aire comprimido y armas de fuego pueden transportarse solamente en equipaje controlado y despachado. Vea con su aerolínea o agente si se permite munición en el equipaje revisado. Si permiten munición, debe declararse al registrarse. La munición para armas pequeñas de uso personal debe embalsarse en forma segura en cajas de fibra, madera o metal diseñadas específicamente para portar cantidades pequeñas de munición.
- ◆ **Cuchillos/Cortantes:** los cuchillos que no sean de hoja redondeada o de plástico, instrumentos cortantes de cualquier tipo y composición, incluyendo cuchillas de alfombra, cuchillos de carne, corta cajas u hojas, hojas de afeitar de doble filo, cualquier artefacto con una hoja plegable o retráctil, pica hielos piquetas, hachas, navajas de afeitar, tijeras metálicas que no sean de punta roma, pueden transportarse solamente en el equipaje despachado.
- ◆ **Ciertos artículos deportivos:** tales como bates de béisbol, palos de golf, tacos de billar, bastones de esquí y palos de hockey deben ir en el equipaje despachado.
- ◆ **Pirotecnia:** todos los artículos de pirotecnia, bengalas, chispeantes u otros explosivos están prohibidos en cualquier equipaje, de mano y despachado.
- ◆ **Líquidos y sólidos inflamables:** El combustible, pinturas, líquido de encender, fósforos para cualquier superficie, y encendedores con depósitos inflamables están prohibidos en cualquier equipaje. Se pueden portar hasta 4 cajas de fósforos.
- ◆ **Envases comprimidos:** incluyendo aerosoles (excepto productos de cuidado personal en cantidad limitada), gas butano, tanques de buceo, tanques de propano, cartuchos de CO2 y balsas autoinflables están prohibidos en ambos equipajes.
- ◆ **Otros materiales peligrosos:** tales como herramientas accionadas a gas, baterías de célula mojada, venenos, sustancias infecciosas, hielo seco y otros materiales peligrosos o reactivos están prohibidos en cualquier equipaje, de mano o despachado.



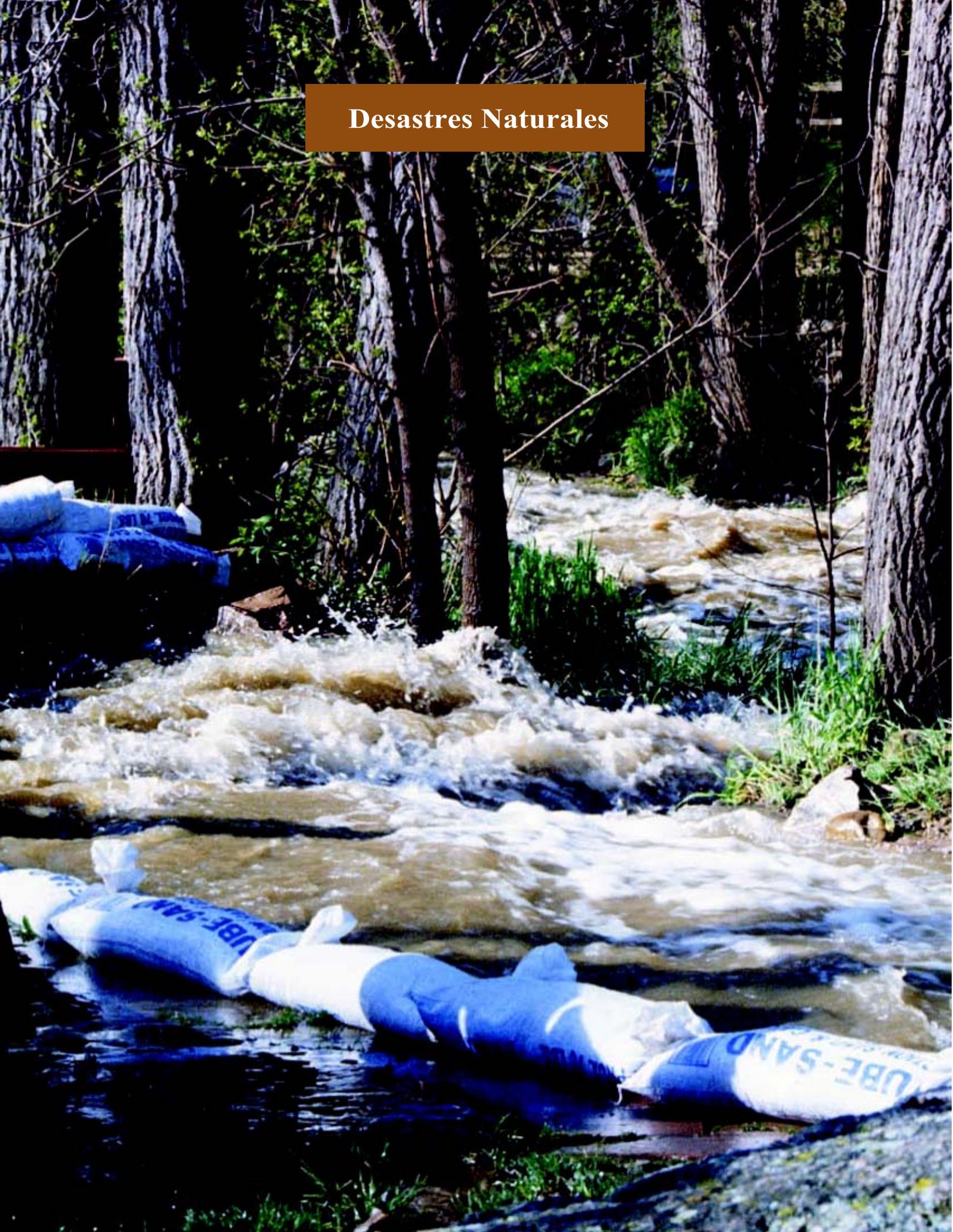
Muchas de estas sugerencias se aplican a otros modos de transporte. La misma vigilancia de seguridad para viajar debe aplicarse para autobuses, trenes, metro, embarcaciones y otros tipos de transporte.



### Viaje Internacional

- ◆ Repase los sucesos actuales y revise los últimos eventos del país que planea visitar.
- ◆ Vístase de manera conservadora. Evite el patriótico rojo, blanco y azul.
- ◆ Lleve cheques del viajero y una o dos tarjetas de crédito relevantes en lugar de efectivo. Haga dos copias de los números de cheques y tarjetas. Deje una con un amigo/pariente y lleve una encima.
- ◆ Haga dos copias de la página de identidad de su pasaporte, pasajes, y licencia de conducir. Repártalas como arriba.
- ◆ Guarde los medicamentos en sus envases originales con etiqueta. Lleve una copia de sus recetas y sus nombres genéricos.
- ◆ Empaque un par de anteojos o lentes de contacto extra.
- ◆ Marque cada pieza de equipaje con el nombre, dirección y teléfono donde pueden encontrarle.
- ◆ Sea cauteloso en áreas donde puedan agredirlo, o evítelas.
- ◆ Mantenga un perfil bajo. No hable sus planes de viaje con extraños.
- ◆ Considere registrarse con la embajada o consulado de EE.UU. más cercanos.

## Desastres Naturales



Como todas las regiones del país, el Condado de Sacramento no es inmune a los desastres naturales. A pesar de no ser comunes, usted puede encontrar inundaciones repentinas, terremotos e incendios forestales.

## INUNDACIONES REPENTINAS

Quizás la causa mayor de muertes y lastimaduras relacionadas con las inundaciones es la falta de comprensión pública de la severidad y peligro que envuelven las inundaciones e inundaciones repentinas. Durante una inundación repentina el agua puede crecer tan rápido que hay muy poco tiempo o ninguno para lanzar una advertencia, y usted puede tener sólo segundos para escapar. Mucha gente muere mientras trata de manejar o caminar sobre rutas y puentes cubiertos por el agua. Aún a pesar de que el agua parezca tener algunas pulgadas de profundidad, podría ser más profunda y tener corrientes muy fuertes. Solamente se necesitan dos pies de agua para arrastrar autos. Seis pulgadas de agua correntosa le harán perder pie a una persona y la arrastrarán.



- ◆ Si usted sospecha que puede haber una inundación repentina, trepe de inmediato a terrenos más altos.
- ◆ Si anda a pie, no intente caminar a través de las aguas. Vuélvase y vaya directamente a terrenos más altos.
- ◆ Nunca deje jugar a los niños o animales domésticos cerca de las corrientes de agua, drenajes de tormenta, depósitos de aluvión y cloacas.
- ◆ Si está en un auto, aléjese de las áreas inundadas. Nunca trate de atravesar la inundación. Aún si otros vehículos pasaron a través del agua crecida, usted puede no tener tanta suerte.
- ◆ Si su auto se atasca, abandónelo de inmediato y suba a terrenos más altos.
- ◆ Las áreas inundadas no son buenas para remar. Muchos canoistas y kayakistas debieron ser rescatados de peligrosos rápidos en aguas crecidas por la inundación.
- ◆ Si le aconsejan evacuar, hágalo de inmediato. Siga las rutas de evacuación recomendadas. Los atajos pueden estar cortados.

## TERREMOTO

- ◆ Si está adentro y siente un temblor, lo primero que debe hacer es mirar alrededor y evaluar su situación.
- ◆ Encuentre protección y métase debajo de un escritorio, mesa u otro mueble fuerte. Mantenga la posición hasta que el piso deje de temblar.
- ◆ Permanezca alejado de ventanas, chimeneas, hornos a leña, repisas de libros, gabinetes de archivos, espejos pesados, plantas colgantes, artefactos de luz y apliques.
- ◆ Permanezca adentro. Afuera puede resultar herido por escombros que caen.
- ◆ Mantenga la calma y aliente a los demás para que hagan lo mismo.
- ◆ Si está afuera, diríjase a un lugar abierto, lejos de edificios y líneas de energía.
- ◆ Si está manejando, pare si es seguro hacerlo, pero manténgase dentro del auto alejado de puentes, pasos aéreos, túneles, árboles, postes de luz, líneas de energía y carteles.
- ◆ Si está en silla de ruedas, permanezca en ella. Busque cubierta, trabe las ruedas y en lo posible proteja su cabeza con los brazos.

## Libro de desastres para colorear

La Cruz Roja Americana preparó un libro de "Preparación para Desastres" (incendios, inundaciones, tormentas eléctricas, terremotos, etc.) para colorear que puede bajarse de la Red en [www.redcross.org/services/desastre/eduinfo/colorbk.pdf](http://www.redcross.org/services/desastre/eduinfo/colorbk.pdf).



## Haciéndolo fácil para los niños

Usted puede tener que abandonar su casa durante un desastre. Es bueno llevar su **Equipo de Actividades para Niños para la Supervivencia**, de manera que ellos tengan cosas que hacer y compartir con otros chicos. Le sugerimos que prepare:

- ◆ Algunos libros favoritos.
- ◆ Crayones y lápices.
- ◆ Mucho papel.
- ◆ Tijeras y goma de pegar.
- ◆ Algunos juguetes favoritos.
- ◆ Juegos de mesa.
- ◆ Animal de peluche favorito.
- ◆ Fotos de animales domésticos de la familia.
- ◆ Manta/almohada favorita.

## ¿Cómo prepararse ahora para un terremoto?

Practique "agacharse y cubrirse" y tenga planes en su casa y el trabajo.

- ◆ Conozca los lugares más seguros de su casa.
- ◆ Aprenda donde están las llaves para cortar el gas, electricidad y agua y cómo hacerlo (vea p. 7)
- ◆ Conozca las reglas de su escuela local sobre la liberación de los niños en caso de emergencia.
- ◆ Mantenga los suministros de emergencia seguros y a mano.





## Cuando los incendios forestales amenazan

- ◆ Escuche su radio a baterías por actualizaciones e instrucciones.
- ◆ Meta su auto en el garaje marcha atrás o estacione en un espacio abierto mirando la dirección de escape.
- ◆ Deje las llaves puestas.
- ◆ Cierre las ventanas y puertas del garaje, pero sin llave.
- ◆ Confine a los animales domésticos en una habitación y planee qué hacer con ellos si debe evacuar (vea la tira lateral de p. 11).
- ◆ Disponga vivienda temporal fuera del área amenazada.
- ◆ Cierre las ventanas, conductos de aire, persianas y cortinaje pesado de su casa.
- ◆ Quite las cortinas livianas.
- ◆ Corte el gas en el medidor y cierre los mecheros y tanques de propano.
- ◆ Abra el regulador de tiro de la chimenea y cierre las pantallas de la misma.
- ◆ Mueva los muebles inflamables al centro de la casa, alejados de las ventanas.
- ◆ Encienda una luz en cada habitación para aumentar la visibilidad en el humo denso.
- ◆ Ponga aspersores de riego en el techo y cerca y encima de tanques de combustible.
- ◆ Moje el techo.
- ◆ Moje o quite las matas a menos de 15 pies de la casa.
- ◆ Junte el equipo de suministro de desastres de su familia (vea la tira lateral de p. 9).
- ◆ Si le aconsejan evacuar, hágalo de inmediato. Vigile los cambios en velocidad y dirección de los fuegos y del humo.

## DESPUÉS DE UN TERREMOTO

- ◆ Controle si hay heridos.
- ◆ Controle por azares—tales como fuego, pérdidas de gas, cableado eléctrico dañado, líneas de energía caídas o dañadas, objetos que caigan en armarios y alacenas, chimeneas caídas o dañadas y árboles caídos o ladeados.
- ◆ Fíjese que cada teléfono esté bien colgado. Los teléfonos descolgados anulan las redes telefónicas innecesariamente.
- ◆ Limpie los materiales peligrosos o medicinas que se puedan haber volcado.
- ◆ Espere más temblores. Suelen ser menores que el terremoto pero pueden dañar.

## INCENDIOS FORESTALES

Cada vez más gente está construyendo sus casas en bosques hermosos y lugares remotos de montaña alrededor de Sacramento. Allí, propietarios y visitas disfrutan del paisaje y el ambiente, pero enfrentan un peligro muy real de incendio forestal. Los incendios forestales con frecuencia comienzan desapercibidos y se expanden rápidamente, quemando malezas, arbustos, árboles y casas. Planee con su familia adónde irían y qué harían si su casa o lugar de vacaciones fuese amenazado por el fuego. La Cruz Roja Americana ofrece la siguiente información:

- ◆ La gente inicia la mayoría de los incendios forestales. Averigüe cómo puede promover y practicar el salvamento en los incendios forestales.
- ◆ Contacte al departamento de bomberos local, departamento de salud u oficina forestal por información sobre las leyes de incendio locales.
- ◆ Asegúrese que los vehículos de los bomberos puedan llegar a su casa.
- ◆ Marque claramente todas las entradas de vehículos y exhiba su nombre y domicilio.
- ◆ Informe las condiciones peligrosas que puedan causar incendios.
- ◆ Enseñe a los chicos seguridad contra incendios. Mantenga los fósforos lejos de su alcance.
- ◆ Planee varias rutas de escape de su casa en auto y a pie.
- ◆ Planee el trabajo colectivo del vecindario después de un incendio forestal. Considere cómo podría ayudar a los vecinos con necesidades especiales.
- ◆ Limpie el techo y las canaletas de desagote regularmente.
- ◆ Inspeccione las chimeneas por lo menos una vez al año y equípelas con un parachispas.
- ◆ Instale un detector de humo en cada nivel de la casa. Pruébelo una vez al mes y cambia las baterías por lo menos una vez al año.
- ◆ Enséñele a los miembros de su familia cómo usar el extinguidor y muéstreles dónde se guarda.
- ◆ Tenga una escalera manual que llegue al techo.
- ◆ Considere instalar persianas protectoras o cortinados resistentes al fuego.
- ◆ Mantenga a mano artículos de la casa que puedan usarse como herramientas de incendio: rastrillo, hacha, serrucho o motosierra, balde y pala.
- ◆ Diseñe y parquee su casa teniendo en cuenta la seguridad contra incendios.
- ◆ Seleccione materiales y plantas que puedan ayudar a contener el fuego en lugar de expandirlo.
- ◆ Cree una zona segura de 30 a 100 pies alrededor de su casa.
- ◆ Corte el césped regularmente, rastrille las hojas, y quite las ramas secas. Limpie toda la vegetación combustible.
- ◆ Deje un espacio de 15 pies entre las copas de los árboles y pódese las ramas más bajas que 15 pies del suelo. Quite las ramas que se extienden encima del techo y las enredaderas crecidas sobre la casa.
- ◆ Apile la leña por lo menos a 100 pies de su casa y terreno arriba.
- ◆ Coloque las cenizas de la estufa, hogar y parrilla en un balde metálico, inunde con agua durante dos días y entierre las cenizas frías en suelo mineral.
- ◆ Almacene la gasolina, tapetes grasosos y otros materiales inflamables en latas de seguridad aprobadas, en lugares seguros lejos de la base del edificio.

# Terrorismo y Amenazas





## Terrorismo Internacional

Envuelve actos violentos o peligrosos para la vida humana que traspasan las fronteras internacionales y violan las leyes criminales de los Estados Unidos. La meta es intimidar u obligar a la población civil a influenciar la política del gobierno, o afectar la conducta del gobierno.



## Terrorismo doméstico

Es el uso ilegal, o uso bajo amenaza, de la violencia por parte de un grupo o individuo basado y operando enteramente dentro de los Estados Unidos. La meta es intimidar u obligar al gobierno o a la población civil con objetivos políticos ulteriores.



## Amenazas

Un acto real o percibido, o la indicación de un acto futuro, que tendería a causar daño a la gente o propiedad, o afectar los servicios esenciales. El objetivo es infundir miedo, ansiedad y desconfianza.

## UN MENSAJE DEL DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD INTERNA DE EE.UU

La amenaza terrorista nos obliga a elegir. Podemos estar asustados o preparados. No tema, esté listo — un individuo, una familia, una comunidad al mismo tiempo.

La “Campaña Preparado” del Departamento de Seguridad Interna busca ayudar a las familias americanas a estar mejor preparadas para escenarios de emergencia, incluso poco probables. A pesar de que no siempre podemos prever un ataque, hay cosas simples que usted y su familia pueden hacer para prepararse para un ataque terrorista.

Puede obtener la información que necesita:

- Entrando al sitio en la Red [www.ready.gov](http://www.ready.gov).
- Llamando al 1 (800) BE-READY por materiales impresos.

Vamos a prevalecer en la guerra sobre el terrorismo, por el trabajo de nuestros militares, la CIA y el FBI, el Servicios de Aduanas de EE.UU., la Administración de Seguridad del Transporte, la Patrulla Fronteriza y nuestros bravos primeros respondedores. Usted puede contar con eso. Pero cualquiera sea el nivel de amenaza, usted debe saber que hizo lo que pudo para ayudar a mantener segura a su familia. Tómese el tiempo para prepararse. La Campaña Preparado le ayudará, para emprender el importante asunto de ser una familia.

## ¿CUÁLES SON LAS AMENAZAS POTENCIALES DEL TERRORISMO?

Las amenazas potenciales del terrorismo pueden clasificarse en forma grosera como armas de destrucción masiva (bombas, y/o el uso de agentes biológicos, químicos o radiológicos), con el fin último de causar trastornos en la infraestructura y/o a la economía, e instalar el miedo en la comunidad apuntada. Ciertos blancos potenciales se prestan a sí mismos para el logro de estas metas. Éstos incluyen, por ejemplo, instalaciones de energía atómica y otros servicios públicos, aeropuertos internacionales, otros sistemas de transporte, eventos internacionales importantes, y lugares de interés histórico u otro interés.

Como en todas las ciudades de América, en el área del gran Sacramento hay blancos potenciales. Como todas las ciudades de América, debemos permanecer vigilantes. Los departamentos del Sheriff y de la policía local, junto con muchas agencias del gobierno federal, estatal y local, están trabajando duro todos los días para prevenir el terrorismo. Éstas son algunas cosas que usted también puede hacer:

- ♦ **Conozca las rutinas:** esté alerta cuando emprende el día. Aprenda las rutinas normales de su comunidad y lugar de trabajo. Entender estas rutinas le ayudará a observar algo fuera de lugar.
- ♦ **Esté atento:** conozca a sus vecinos. Esté atento a actividades sospechosas como una conducta inusual en su vecindario, lugar de trabajo, o mientras viaja.
- ♦ **Tómese en serio lo que escuche:** si escucha de alguno que se ha jactado o ha hablado acerca de planes para lastimar ciudadanos, o que se proclame miembro de una organización terrorista, tómelo en serio e informe de inmediato a la policía.

## ABRIENDO EL CORREO Y PAQUETES

Enséñele a su familia, amigos y compañeros de trabajo a ser precavidos cuando abren el correo o paquetes.

### Signos de correo o paquetes sospechosos:

- ◆ Inesperado o de alguien que no conoce.
- ◆ No dirigido a una persona específica.
- ◆ Dirigido a alguien que ya no vive allí.
- ◆ Escrito a mano sin remitente o con remitente ilegible.
- ◆ Desequilibrado o apelmazado.
- ◆ Con alambres o contenidos inusuales que sobresalen del paquete.
- ◆ La ciudad de la estampilla no coincide con la del remitente.
- ◆ Contenidos inusuales que pueden sentirse a través del paquete.
- ◆ Marcas con endosos restrictivos como “personal” o “confidencial”
- ◆ Demasiadas estampillas.
- ◆ Palabras comunes mal escritas.
- ◆ Títulos incorrectos o sin nombres.
- ◆ Paquetes con tierra o manchados.
- ◆ Sustancias en polvo que se sienten o se ven.
- ◆ Marcados con lenguaje amenazador.
- ◆ Olor fuerte.
- ◆ Peso excesivo.
- ◆ Con sonido tictac.



### ¿Qué debe hacer con el correo sospechoso?

- No lo sacuda, huela, toque, pruebe o mire de cerca, o pueden volcarse los contenidos.
- No lo transporte, o muestre a otros, o permita que otros lo toquen.
- Si ya está en sus manos cuando empieza a sospechar, bájelo a una superficie estable y no lo manipule.
- Alerta a otros en el área y abandónela.
- Cierre cualquier puerta y evite que otros entren en el área.
- Si es posible, cierre la ventilación.
- Lave muy bien sus manos con agua y jabón.

### ¡Avisé de inmediato a la policía! Dependiendo del nivel de amenaza y preocupación llame al 911 o el número para no emergencias del Sheriff o Policía



### Informando una amenaza de bomba



Luego de informar una amenaza de bomba, le pueden pedir que lleve a cabo un control rápido de su edificio. Nadie conoce mejor su lugar de trabajo que usted y sus compañeros de trabajo. Por su familiaridad, usted puede darse cuenta de algo sospechoso aún antes que la policía.

## AMENAZAS DE BOMBA

### Si usted recibe una amenaza de bomba:

- ◆ Obtenga la mayor información posible del que llama.
- ◆ Mantenga al que llama en la línea y anote todo lo que se dice.
- ◆ Advierta algo único en la voz del que llama (acento, ceceo, etc.).
- ◆ Infórmele al administrador del edificio.

### Si encuentra un paquete o artefacto sospechoso:

- ◆ **No** lo toque.
- ◆ No use teléfono inalámbrico o celular cerca.
- ◆ Despeje el área y avise a la policía inmediatamente.
- ◆ Provea una descripción del paquete o artefacto.
- ◆ Al evacuar, manténgase fuera de ventanas y otros peligros potenciales.

## Números locales importantes

Cruz Roja Americana..... (916) 368-3131  
Todos los Departamentos del  
Condado de Sacramento..... (916) 875-5000  
Oficina de Operaciones de Emergencia  
del Condado de Sacramento..... (916) 874-4670  
Número las 24 horas ..... (916) 875-5000

Municipios  
Citrus Heights..... (916) 725-2448  
Elk Grove..... (916) 683-7111  
Folsom..... (916) 355-7200  
Galt..... (209) 366-7130  
Isleton ..... (916) 777-7770  
Rancho Cordova..... (916) 942-0222  
Sacramento ..... (916) 264-5011

Oficinas Federales  
Agencia de Policía de la Droga..... (888) 304-3251  
Oficina Federal de Investigaciones (FBI)..... (916) 481-9110



*Si tiene información sobre el  
paradero de algún fugitivo, por  
favor llame:*

Alerta del crimen  
(916) 443-HELP (4357)

or

1- (800) AA-CRIME  
[1- (800) 222-7463]

*Todos los fugitivos deben  
considerarse peligrosos y podrían  
estar armados. Nunca intente  
arrestar o aprehender a esos  
sujetos por su cuenta.*

## SISTEMA DE AVISO DE SEGURIDAD INTERIOR



En marzo del 2002, el gobierno federal ideó un “Sistema de Aviso de Seguridad Interior” como una manera comprensiva y efectiva de diseminar información sobre el riesgo de ataques terroristas. El sistema provee advertencias en la forma de un conjunto de condiciones de amenaza graduado, codificado por color. Para cada nivel de amenaza, las autoridades federales y locales implementarán un plan de condiciones operativas correspondiente de medidas de protección para reducir aún más la vulnerabilidad o incrementar la capacidad de respuesta durante un período de alerta acrecentado. El estado de California ha adoptado este sistema para crear un vocabulario y estructura comunes que permitirá a varias agencias comunicarse en forma más efectiva y ser entendidas universalmente por los residentes de California y los visitantes también.

## Una palabra final

La protección de los residentes del Condado de Sacramento es más que un simple trabajo de las agencias de aplicación de la ley, departamentos de bomberos, servicios médicos de emergencia y funcionarios locales de salud. Nuestras familias y amigos viven aquí, también, y continuaremos haciendo todo lo posible personal y profesionalmente para proteger nuestro hogar y el suyo. Pero no podemos hacerlo solos. Esto requiere que cada uno de nosotros trabaje en conjunto con los demás.

La Seguridad Interior comienza por casa. Ya sea liderando a la familia en un ejercicio contra incendios, enseñando a un vecino primeros auxilios, o como voluntario en servicios de emergencia, cada acción es apreciada y nos pone un paso más cerca de ser una comunidad y una nación más seguras.

## Acciones Recomendadas con el Sistema de Aviso\*

	<b>FAMILIA</b>	<b>NEGOCIO</b>
<b>SEVERO</b>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permanezca calmo</li> <li>▪ Escuche la radio o TV por información actualizada</li> <li>▪ Siga las instrucciones de las autoridades locales</li> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Contacte al trabajo para ver la situación del día</li> <li>▪ Adhiera todas las restricciones de viajes</li> <li>▪ Esté preparado para refugiarse de inmediato en el lugar o evacuar</li> <li>▪ Hable sobre los miedos de los niños</li> </ul>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escuche la radio o TV por información actualizada</li> <li>▪ Siga las instrucciones de las autoridades locales</li> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Determine la necesidad de cerrar el negocio</li> <li>▪ Prepárese para trabajar con una fuerza laboral modificada</li> <li>▪ Determine la necesidad de consejeros de salud mental</li> <li>▪ Trabaje con líderes/organizaciones comunales, administradores de emergencias, agencias del gobierno y empresas de servicios para colmar las necesidades inmediatas de la comunidad</li> </ul>
<b>ALTO</b>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Repase los procedimientos de refugio en el lugar</li> <li>▪ Tenga a mano los suministros de desastres, equipo para llevar, suministros para refugiarse en el lugar y suministros de emergencias para los animales domésticos</li> <li>▪ Practique el plan de evacuación de la casa</li> <li>▪ Practique rutas alternativas hacia/desde la escuela/trabajo</li> <li>▪ Sea precavido mientras viaja</li> <li>▪ Asegúrese que el vehículo esté funcionando bien</li> <li>▪ Hable sobre los miedos de los niños</li> </ul>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Repase el plan de emergencias con los empleados</li> <li>▪ Determine la necesidad de restringir la entrada al negocio</li> <li>▪ Determine la necesidad de seguridad privada</li> <li>▪ Contacte a vendedores/proveedores para confirmar sus procedimientos de respuesta a la emergencia</li> <li>▪ Tenga a mano los materiales para refugio en el lugar</li> </ul>
<b>ELEVADO</b>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Fijese que los suministros de desastres, equipo para llevar, suministros para refugiarse en el lugar y suministros de emergencias para los animales domésticos estén listos</li> <li>▪ Repase/actualice la lista de contacto familiar para desastres</li> <li>▪ Familiarícese con los planes de emergencia y evacuación para los niños de la escuela</li> <li>▪ Repase el plan de evacuación del hogar con su familia</li> <li>▪ Elabore rutas alternativas hacia/desde la escuela/trabajo</li> </ul>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Fijese que los suministros de desastres estén listos</li> <li>▪ Repase/actualice la lista de contacto para desastres</li> <li>▪ Practique el plan de evacuación</li> <li>▪ Complete la evaluación del riesgo</li> <li>▪ Determine la disponibilidad de seguridad privada de apoyo o refuerzo</li> <li>▪ Contacte a las organizaciones voluntarias que usted apoya para averiguar como puede ayudarles en caso de emergencia</li> </ul>
<b>CAUTELOSO</b>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Revise los suministros de emergencia y suplante todo lo que esté vencido o desactualizado</li> <li>▪ Establezca un lugar de reunión alternativo fuera de casa</li> </ul>	<p><i>Complete las recomendaciones de los niveles inferiores</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esté alerta por actividades sospechosas y denúncielas</li> <li>▪ Dialogue con líderes/organizaciones comunales, administradores de emergencias, agencias del gobierno y empresas de servicios acerca de la preparación</li> <li>▪ Fijese que el plan de operaciones de emergencia esté actualizado para incluir la compra de equipo necesario</li> </ul>
<b>BAJO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repase su copia de ¿Está usted preparado? Una Guía de Preparación para las Emergencias</li> <li>▪ Repase los folletos de la Cruz Roja y/o FEMA sobre planificación y preparación para desastres</li> <li>▪ Familiarícese con la ubicación de la policía, bomberos e instalaciones médicas locales</li> <li>▪ Elabore un plan familiar de emergencias</li> <li>▪ Prepare los suministros de desastres, equipo para llevar, suministros para refugiarse en el lugar y suministros de emergencias para los animales domésticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repase su copia de ¿Está usted preparado? Una Guía de Preparación para las Emergencias</li> <li>▪ Repase la <u>Guía de Manejo de Emergencias para los Comercios y la Industria</u> de la Cruz roja, <a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a></li> <li>▪ Elabore planes de operaciones de emergencia</li> <li>▪ Elabore/actualice planes de evacuación de emergencia</li> <li>▪ Controle el equipo de seguridad (extinguidores de incendio, alarmas, etc.)</li> <li>▪ Enséñele a los empleados cómo usar el equipo de seguridad</li> <li>▪ Prepare los equipos de suministros para refugio en el lugar y emergencias</li> </ul>

\*Adaptado de la Cruz roja americana, Publicación ARC 1463

# Apéndices



## APÉNDICE A: Números de Teléfono Importantes de Servicios de Emergencia Locales

Haga copias para usted y su familia. Tenga una copia en el teléfono y dele una a cada miembro de la familia.

**Nros. de Teléf. Locales Importantes**  
Sacramento (916)

**Emergencia** (Policía/Bomberos/Rescate) ..... 9-1-1  
O ..... 874-5111

**No Emergencia Policía**

Ciudad de Sacramento..... 264-5471  
Condado de Sacramento ..... 874-5115  
Elk Grove..... 714-5115  
Citrus Heights ..... 486-1114  
Rancho Cordova..... 874-5115

Alerta contra el crimen ..... 443-HELP Alerta  
Ámbar..... (800) 222-3463

DMUS Servicios de 24 Hs..... (888) 742-7683  
PG&E Servicios de 24 Hs..... (800) 743-5000

**Operaciones de Emergencia del Condado:**

Oficina ..... 874-4670  
Número de 24 Horas..... 875-5000  
Inundaciones Urbanas..... 875-7246

Cruz Roja Americana..... 368-3131  
Control de Intoxicaciones..... (800) 222-1222

**Nros. de Teléf. Locales Importantes**  
Sacramento (916)

**Emergencia** (Policía/Bomberos/Rescate) ..... 9-1-1  
O ..... 874-5111

**No Emergencia Policía**

Ciudad de Sacramento..... 264-5471  
Condado de Sacramento ..... 874-5115  
Elk Grove..... 714-5115  
Citrus Heights ..... 486-1114  
Rancho Cordova..... 874-5115

Alerta contra el crimen ..... 443-HELP Alerta  
Ámbar..... (800) 222-3463

DMUS Servicios de 24 Hs..... (888) 742-7683  
PG&E Servicios de 24 Hs..... (800) 743-5000

**Operaciones de Emergencia del Condado:**

Oficina ..... 874-4670  
Número de 24 Horas..... 875-5000  
Inundaciones Urbanas..... 875-7246

Cruz Roja Americana..... 368-3131  
Control de Intoxicaciones..... (800) 222-1222

**Nros. de Teléf. Locales Importantes**  
Sacramento (916)

**Emergencia** (Policía/Bomberos/Rescate)..... 9-1-1  
O ..... 874-5111

**No Emergencia Policía**

Ciudad de Sacramento..... 264-5471  
Condado de Sacramento ..... 874-5115  
Elk Grove..... 714-5115  
Citrus Heights ..... 486-1114  
Rancho Cordova..... 874-5115

Alerta contra el crimen ..... 443-HELP Alerta  
Ámbar..... (800) 222-3463

DMUS Servicios de 24 Hs..... (888) 742-7683  
PG&E Servicios de 24 Hs..... (800) 743-5000

**Operaciones de Emergencia del Condado:**

Oficina..... 874-4670  
Número de 24 Horas ..... 875-5000  
Inundaciones Urbanas..... 875-7246

Cruz Roja Americana..... 368-3131  
Control de Intoxicaciones..... (800) 222-1222

**Nros. de Teléf. Locales Importantes**  
Sacramento (916)

**Emergencia** (Policía/Bomberos/Rescate)..... 9-1-1  
O ..... 874-5111

**No Emergencia Policía**

Ciudad de Sacramento..... 264-5471  
Condado de Sacramento ..... 874-5115  
Elk Grove..... 714-5115  
Citrus Heights ..... 486-1114  
Rancho Cordova..... 874-5115

Alerta contra el crimen ..... 443-HELP Alerta  
Ámbar..... (800) 222-3463

DMUS Servicios de 24 Hs..... (888) 742-7683  
PG&E Servicios de 24 Hs..... (800) 743-5000

**Operaciones de Emergencia del Condado:**

Oficina ..... 874-4670  
Número de 24 Horas..... 875-5000  
Inundaciones Urbanas..... 875-7246

Cruz Roja Americana..... 368-3131  
Control de Intoxicaciones..... (800) 222-1222

# APÉNDICE A: Información Personal

Haga copias para usted y su familia. Tenga una copia en el teléfono y una en la billetera de cada miembro de la familia.

<p style="text-align: center;"><b>Números Personales Importantes</b></p> <p><b>Médicos</b> Médico de Adultos _____ Médico Pediatra _____ Veterinario _____</p> <p><b>Evacuación y Reunión</b> En casa _____ En la escuela _____ Fuera de casa _____</p> <p>Niñera _____ Trabajo del padre _____ Trabajo de la madre _____</p> <p><b>Contactos de Emergencia</b> Fuera del estado _____ Familia _____ Vecino _____ Otros _____ _____ _____</p>
---

<p style="text-align: center;"><b>Números Personales Importantes</b></p> <p><b>Médicos</b> Médico de Adultos _____ Médico Pediatra _____ Veterinario _____</p> <p><b>Evacuación y Reunión</b> En casa _____ En la escuela _____ Fuera de casa _____</p> <p>Niñera _____ Trabajo del padre _____ Trabajo de la madre _____</p> <p><b>Contactos de Emergencia</b> Fuera del estado _____ Familia _____ Vecino _____ Otros _____ _____ _____</p>
---

<p style="text-align: center;"><b>Números Personales Importantes</b></p> <p><b>Médicos</b> Médico de Adultos _____ Médico Pediatra _____ Veterinario _____</p> <p><b>Evacuación y Reunión</b> En casa _____ En la escuela _____ Fuera de casa _____</p> <p>Niñera _____ Trabajo del padre _____ Trabajo de la madre _____</p> <p><b>Contactos de Emergencia</b> Fuera del estado _____ Familia _____ Vecino _____ Otros _____ _____ _____</p>
---

<p style="text-align: center;"><b>Números Personales Importantes</b></p> <p><b>Médicos</b> Médico de Adultos _____ Médico Pediatra _____ Veterinario _____</p> <p><b>Evacuación y Reunión</b> En casa _____ En la escuela _____ Fuera de casa _____</p> <p>Niñera _____ Trabajo del padre _____ Trabajo de la madre _____</p> <p><b>Contactos de Emergencia</b> Fuera del estado _____ Familia _____ Vecino _____ Otros _____ _____ _____</p>
---

## Información de contacto familiar de emergencia

Llene los números personales importantes debajo. Haga lo mismo con las listas de la página 34 y dele a cada miembro de la familia.

### Números de teléfono locales importantes

Sacramento (916)

Emergencia (Policía/Bomberos/Rescate) ..... 9-1-1  
para teléfonos celulares.....874-5111

**Policía No Emergencia**

Ciudad de Sacramento .....264-5471  
Condado de Sacramento.....874-5115  
Elk Grove .....714-5115  
Citrus Heights .....486-1114  
Rancho Cordova.....874-5115  
Folsom.....355-7230  
Isleton.....777-7774  
Galt.....(209) 366-7000

Alerta contra el crimen..... 443-HELP  
Alerta Ámbar ..... (800) 222-FIND (3463)  
DMUS Servicios las 24 Hs. ....(888) 742-7683  
PG&E Servicios las 24 Hs.....(800) 743-5000

Operaciones de emergencia del condado:

    Oficina .....874-4670  
    Número las 24 Horas.....875-5000  
    Inundaciones urbanas.....875-7246

Cruz Roja Americana.....368-3131

Control de intoxicaciones.....(800) 222-1222

### Números Personales Importante

#### Médicos:

Médico de adultos \_\_\_\_\_

Médico pediatra \_\_\_\_\_

Veterinario \_\_\_\_\_

#### Contactos de emergencia:

Fuera del estado \_\_\_\_\_

Familia \_\_\_\_\_

Vecino \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Evacuación y Reunión

En casa \_\_\_\_\_

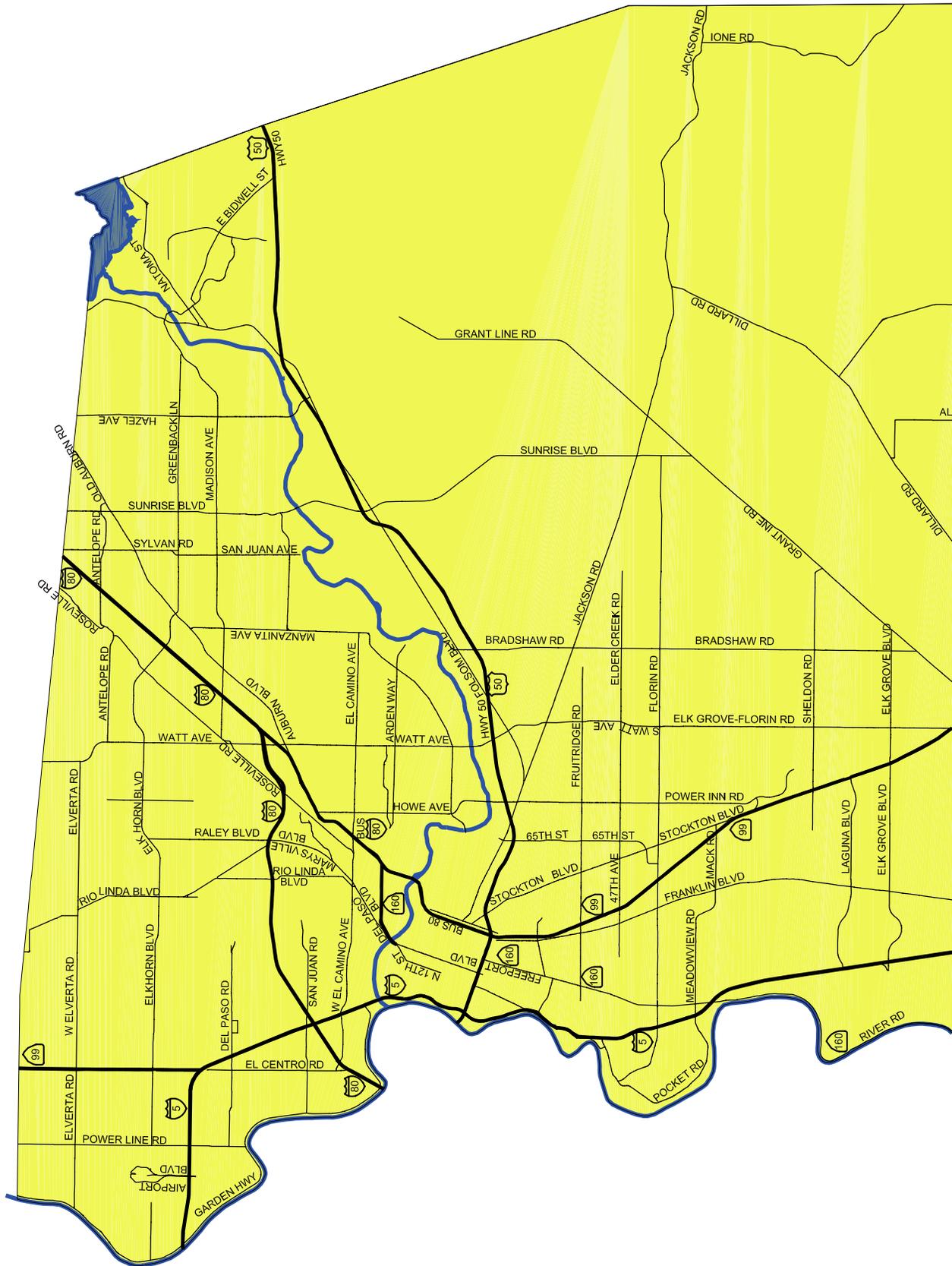
En la escuela \_\_\_\_\_

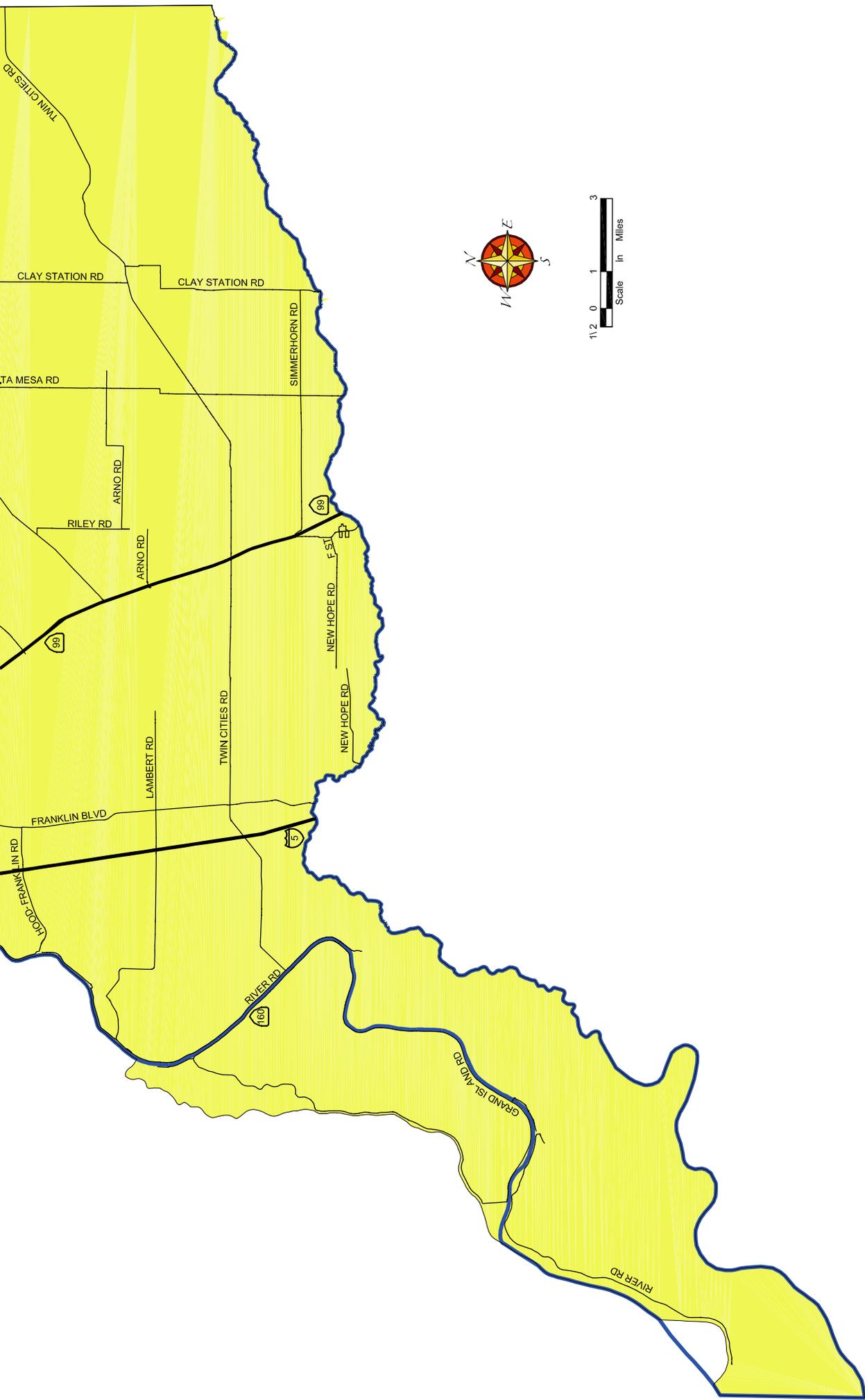
Fuera de casa \_\_\_\_\_

Niñera \_\_\_\_\_

Trabajo del padre \_\_\_\_\_

Trabajo de la \_\_\_\_\_





**Números de teléfonos locales importantes**  
Sacramento (916)

Emergencia (Policía/Bomberos/Rescate) .....	9-1-1
para teléfonos celulares .....	874-5111
<b>Policía No Emergencia</b>	
Ciudad de Sacramento.....	264-5471
Condado de Sacramento.....	874-5115
Elk Grove .....	714-5115
Citrus Heights.....	486-1114
Rancho Cordova.....	874-5115
Folsom.....	355-7230
Isleton.....	777-7774
Galt.....	(209) 366-7000
Alerta contra el crimen.....	443-HELP
Alerta Ámbar.....	(800) 222-FIND (3463)
DMUS Servicio las 24 Hs .....	(888) 742-7683
PG&E Servicio las 24 Hs.....	(800) 743-5000
<b>Operaciones de Emergencia del Condado:</b>	
Oficina .....	874-4670
Número las 24 Horas.....	875-5000
Inundaciones urbanas .....	875-7246
Cruz Roja Americana.....	368-3131
Control de intoxicaciones .....	(800) 222-1222

Usted puede ver esta guía en la red e imprimir copias adicionales en [www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/](http://www.ucdmc.ucdavis.edu/areyouprepared/)

*Preparada como un proyecto de colaboración entre el Sistema de Salud de UC Davis y varias agencias y departamentos de respuesta a emergencias del Condado de Sacramento*



**SACRAMENTO COUNTY**  
**Department of Health & Human Services**

**DIVISION OF PUBLIC HEALTH**  
7001A East Parkway, Suite 600  
Sacramento, CA 95823

Phone: (916) 875-5881  
[www.scph.com](http://www.scph.com)