



## Preparación Para una Emergencia

Las emergencias como incendios forestales, terremotos, olas de calor con cortes de energía, y otras situaciones semejantes pueden ocurrir en cualquier momento. Es importante ayudar a que las personas a las que atiende estén preparadas.

### ¿Maneras de Prepararse?

#### 1) Configurar alertas

- Puede configurar alertas de emergencia locales para conocer lo que sucede en su área.
- Las alertas se pueden enviar por correo electrónico, llamada telefónica o mensaje de texto, dependiendo de la agencia.
- Ejemplo: [Alertas de cortes de energía de seguridad pública de CA](#)

#### 2) Presente a las personas a las que presta servicios a los profesionales de emergencias locales

- Esto puede ayudar a los departamentos de policía y bomberos locales a familiarizarse con las personas.

#### 3) Prepare kits para llevar para emergencias

- [Listos California](#) tiene ideas para preparar kits para llevar y el orden para recoger cosas cuando necesita empacar en una emergencia.

#### 4) Prepare kits de emergencia para quedarse en casa

- Prepare otro kit para refugiarse en el lugar durante varios días en caso de que las personas no puedan evacuar durante una emergencia.

#### 5) Haga un plan de evacuación

- Establezca un plan de evacuación, un mapa de la casa y dónde evacuar, y las acciones a tomar después de una evacuación.
- Tenga un documento con el nombre, número de teléfono y correos electrónicos de los contactos de emergencia locales y de fuera de la ciudad, el equipo de apoyo, los miembros de la familia, los médicos y los departamentos de policía y bomberos locales.
- Tenga un pasaporte de salud completo y listo para llevar.

#### 6) Practique el plan

- La práctica ayuda a desmitificar el plan y puede generar confianza en su preparación.

### Recursos



Descargue las guías de recursos para desastres en varios idiomas:

[Obtenga Recursos – Listos California](#)

Puede descargar muchos recursos en el sitio web del DDS.

[Preparación para emergencias - Departamento de Servicios de Desarrollo de CA](#)



Preparación para una emergencia – Resumen:

[Preparación para una emergencia \(ca.gov\)](#)

Preparación de una casa para una emergencia:

[Preparación de una casa para una emergencia \(ca.gov\)](#)

Cree un plan de evacuación de emergencia:

[Creación de un plan de evacuación de emergencia \(ca.gov\)](#)

Preparación de un kit de emergencia:

[Preparación de un kit de emergencia \(ca.gov\)](#)

Qué puede hacer para mantenerse seguro dentro de su hogar cuando la evacuación NO es una opción:

[Qué puede hacer para mantenerse seguro dentro de su hogar cuando la evacuación NO es una opción](#)

Bienestar mental durante emergencias:

[Bienestar mental durante emergencias \(ca.gov\)](#)



## Temas de Conversación sobre la Preparación para Emergencias

Además de hablar sobre los planes de evacuación y qué guardar en un kit de emergencia, quizás desee conversar con las personas a las que presta servicios sobre estas preguntas:

- ¿Qué debe hacer una persona si un cuidador en el hogar necesita irse o no puede ir al hogar en una emergencia?
- ¿Qué puede hacer la persona si no puede evacuar y no sabe cuándo llegará un cuidador a su hogar?
- ¿A quién más puede llamar una persona en caso de emergencia, además de sus profesionales de apoyo directo?



## Preparación de un Kit de Emergencia

Los siguientes son elementos básicos que debe juntar para un kit de suministros de emergencia. Es posible que las personas necesiten otros artículos específicos (por ejemplo, baterías de repuesto para sillas de ruedas eléctricas).

Recuerde: revise y reponga los alimentos y medicamentos vencidos cada 6 meses.



- Agua: 1 galón por persona, por día (prepare un suministro de 3 días para la evacuación y un suministro de 2 semanas para el hogar);
- Alimentos: alimentos no perecederos como frijoles y verduras enlatadas y demás (prepare un suministro de 3 días para la evacuación y un suministro de 2 semanas para el hogar);
  - Incluya alimentos para aquellos con restricciones alimenticias recetadas;
- Linternas y pilas de repuesto (asegúrese de comprobar cada seis meses que las pilas funcionen);
- Kit de primeros auxilios;
- Mascarillas N95 o quirúrgicas;
- Radio a batería;
- Medicamentos y artículos médicos; (prepare un suministro de 7 días para cada persona que recibe apoyo);
  - Los medicamentos deben guardarse en una bolsa o recipiente completamente cerrado;
- Artículos de saneamiento e higiene personal;
- Copias de documentos personales importantes (identificación, información médica, comprobante de domicilio, pasaportes, partidas de nacimiento, pólizas de seguro, y demás de cada persona);
- Cargador de celular;
- Información del contacto de emergencia de cada persona;
- Dinero extra (idealmente, en billetes pequeños como \$1 y \$5);
- Mantas de emergencia;
- Mapa de la ciudad o área;
- Un juego extra de llaves de la casa y del coche;
- Ropa extra de cada persona; y
- Algunos elementos reconfortantes, como cartas, juegos o peluches.