

PREPARACIÓN Y BOLSO PARA EMERGENCIAS

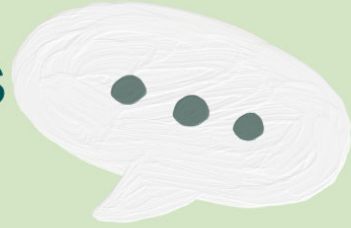


PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



Bienvenido a la capacitación de preparación para emergencias. Esta capacitación está a cargo de Disability Rights of California, el Departamento de Servicios de Desarrollo y los centros regionales de California.

Bienvenidos



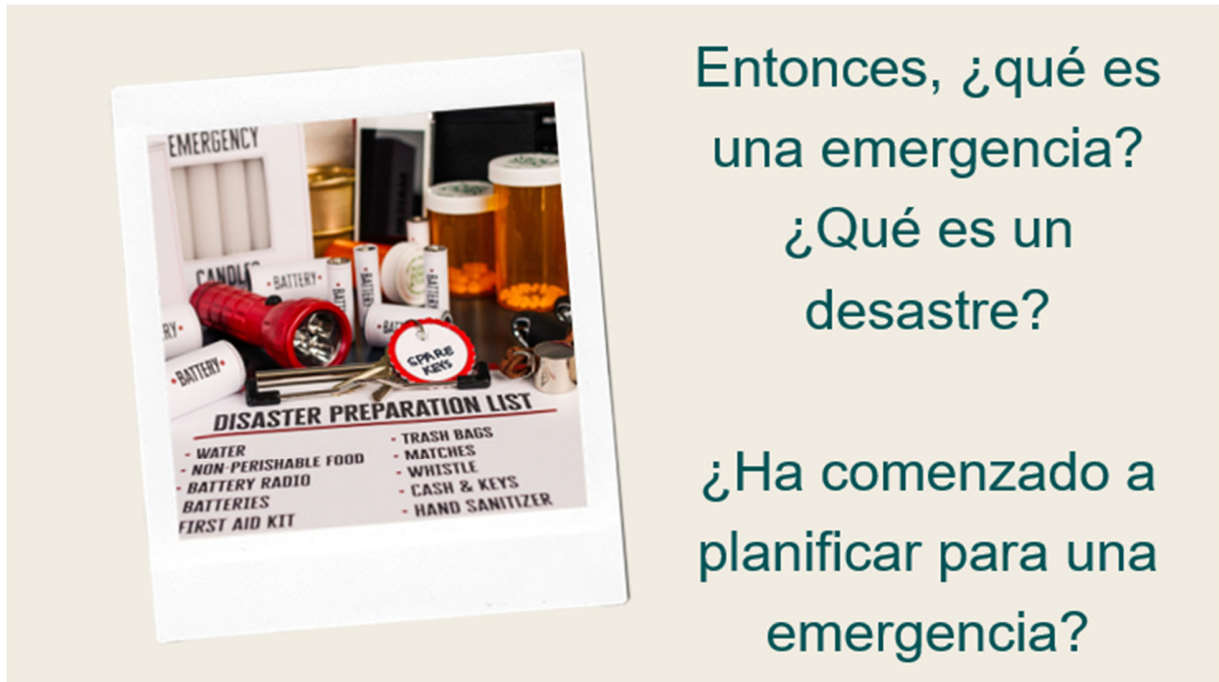
Lo que cubriremos:

- Mantenerse informado durante emergencias
- Hacer un plan de emergencia
- Tu bolso de emergencia



Comencemos con lo que cubriremos en esta presentación.

1. Mantenerse informado sobre emergencias: hablaremos sobre cómo recibir alertas de desastres en su área.
2. Hacer un plan de emergencia: hablaremos sobre formas fáciles de comenzar a hacer un plan con los habitantes de su hogar, familia, amigos o comunidad.
3. Su bolso de emergencia: qué es un bolso de emergencia, qué habrá en su bolso de emergencia y qué cosas adicionales puede necesitar en él.



Entonces, ¿qué es una emergencia?
¿Qué es un desastre?

¿Ha comenzado a planificar para una emergencia?

¿Ha comenzado a planificar para una emergencia?

Tómese un momento para pensar en la siguiente pregunta: ¿ha comenzado a planificar para una emergencia?

Si dijo que sí, puede hacer una lista de lo que ha hecho o, si está viendo esto en grupo, tómese unos minutos para compartir con los demás 1 cosa que haya hecho para comenzar a prepararse.

Un ejemplo de preparación para una emergencia es almacenar alimentos y agua o comenzar a armar un bolso de emergencia.



¡Regístrese para recibir alertas!

- calalerts.org
- Haga clic en Registrarse en la parte superior de la página y busque su condado.
- En caso de emergencia, recibirá una alerta en su teléfono móvil para su condado.

Lo primero de lo que tenemos que hablar es de mantenerse informado. Eso significa tener una manera de saber cuándo ocurre un desastre en su área.

Después de esta capacitación, puede visitar calalerts.org. Este es un sitio web donde se registra para recibir alertas de emergencia que se envían a su teléfono celular.


Cuando visite la página, haga clic en Sign Up (Registrarse) en la parte superior de la página. Esto lo llevará a una página con una lista de todos los condados de California.

Cuando encuentre su condado, haga clic en él y siga los pasos en las siguientes páginas. Deberá crear un nombre de usuario y contraseña, ingresar su dirección y número de teléfono celular.

Después de guardar, el sitio le preguntará sus preferencias para recibir alertas para todo su condado o solo para su ciudad.



Si solo desea alertas de incendio, puede seleccionar advertencias de incendio de bandera roja.

Puede realizar cambios en sus alertas o eliminar su cuenta en cualquier momento iniciando sesión en calalerts.org.



Hacer un plan

- Identifique a tres personas con las que se comunicará después de una emergencia
- Haga una lista con los nombres, número de teléfono, correo electrónico y domicilio de sus tres contactos
- Mantenga copias de su lista en lugares de fácil acceso
- Ponga una copia en su bolso de emergencia para llevar con usted en caso de que tenga que evacuar



Nuestro siguiente tema es hacer un plan.

Otra excelente manera de comenzar a prepararse para un desastre es identificar a 3 personas que estén de acuerdo en comunicarse con usted en caso de emergencia.

Pregunte a algunos familiares, amigos o miembros de la comunidad quién puede ser su contacto.

Trate de encontrar a una persona que no viva en su estado en caso de una emergencia que abarque todo el estado. De esta manera, existe la posibilidad de que, si la emergencia cubre a todo el estado, tendrá a alguien que no esté cerca de la emergencia para comunicarse y hacerle saber dónde se encuentra, si está bien o si necesita ayuda.

Comience a hacer una lista de las personas que aceptan ser su contacto de emergencia. Escriba su nombre, número de teléfono, correo electrónico y domicilio. En su bolso, encontrará una guía para prepararse para emergencias, la cual tiene espacio para que escriba la información de sus contactos.

Cuando haya escrito la información de contacto, guarde esta lista en un lugar de fácil acceso en caso de emergencia, como en la puerta de su refrigerador o en su escritorio. Haga copias de esta lista y coloque una en su bolso de emergencia.



¿Qué hay en su bolso de emergencia?

¡Recibirá un bolso de emergencia de su centro regional por participar en esta clase!



¿Qué hay en su bolso de emergencia?

Hay 6 bolsas, manta extintora de incendios y filtro de agua personal.

1. Cobijo y calidez

Contiene: tienda de campaña, saco de dormir, chaleco y poncho

2. Herramientas y primeros auxilios

Contiene: botiquín de primeros auxilios, cuerda y herramienta múltiple, silbato y brújula, guantes y gafas, lápiz y papel, kit de costura

3. Luz y comunicaciones

Contiene: linterna, radio, cargador, barra luminosa y vela

4. Comida y agua

Contiene: 9 bolsas de agua, 10 tabletas de purificación y 9 barras de alimentos, comida y agua suficientes para 1 persona durante 3 días

5. Higiene personal

Contiene: kits de higiene, pañuelos de bolsillo, mascarillas protectoras y bolsas de basura

6. Objetos personales

Esta bolsa está vacía, pero tiene recordatorios en el exterior para colocar los siguientes artículos, si corresponde: planes de emergencia, anteojos/lentes, mapas y llaves locales, copias de identificaciones, registros financieros, cargadores de teléfono, medicamentos recetados, efectivo y unidad USB con documentos importantes.

El bolso de emergencia es el bolso que tendrá listo para llevar consigo en caso de una emergencia que requiera que salga de su casa o del lugar donde vive. Lo llamamos bolso de emergencia porque siempre debe estar preparado y guardado en un lugar de fácil acceso para llevárselo cuando necesite irse en caso de emergencia o desastre, como incendios forestales.

Este bolso no tendrá todos los elementos necesarios en caso de emergencia. Algunos artículos serán especiales para sus necesidades o discapacidad. Hablaremos de esto en las próximas diapositivas.



Cosas que debe agregar a su bolso de emergencia si debe evacuar

Como ya se mencionó, su bolso deberá personalizarse según sus necesidades o discapacidades.

1. Deberán agregarse cosas que usa todos los días y son necesarias que las tenga si debe evacuar o abandonar su hogar, como medicamentos, pastillas o insulina. También puede guardar pequeños dispositivos portátiles que podrían ayudarlo si debe irse.
2. También deberá llevar dinero en efectivo si lo tiene. Los billetes pequeños, como de \$ 1, \$ 5 o \$ 10 son una buena idea para llevar con usted.
3. Lleve identificación o licencia de conducir.
4. Prepare una muda extra de ropa para cambiarse en caso de que su ropa se moje o dañe durante el desastre, prepare un par de pantalones, una camisa, ropa interior, una chaqueta ligera.
5. Asegúrese de agregar una mascarilla o cubierta facial que pueda usar. Si evacua durante un incendio forestal, será muy peligroso respirar el aire exterior sin una mascarilla.
6. Alimento y medicamentos (si son necesarios) para sus mascotas.
Prepare una correa adicional, un tazón pequeño y liviano, uno de sus juguetes favoritos para que su mascota esté tranquila.

¿Cuáles son algunas cosas adicionales que necesitaría poner en su bolso? Puede hacer una pausa nuevamente ahora para tomarse unos minutos para escribir o discutir con su grupo algunas cosas que agregaría a su bolso.



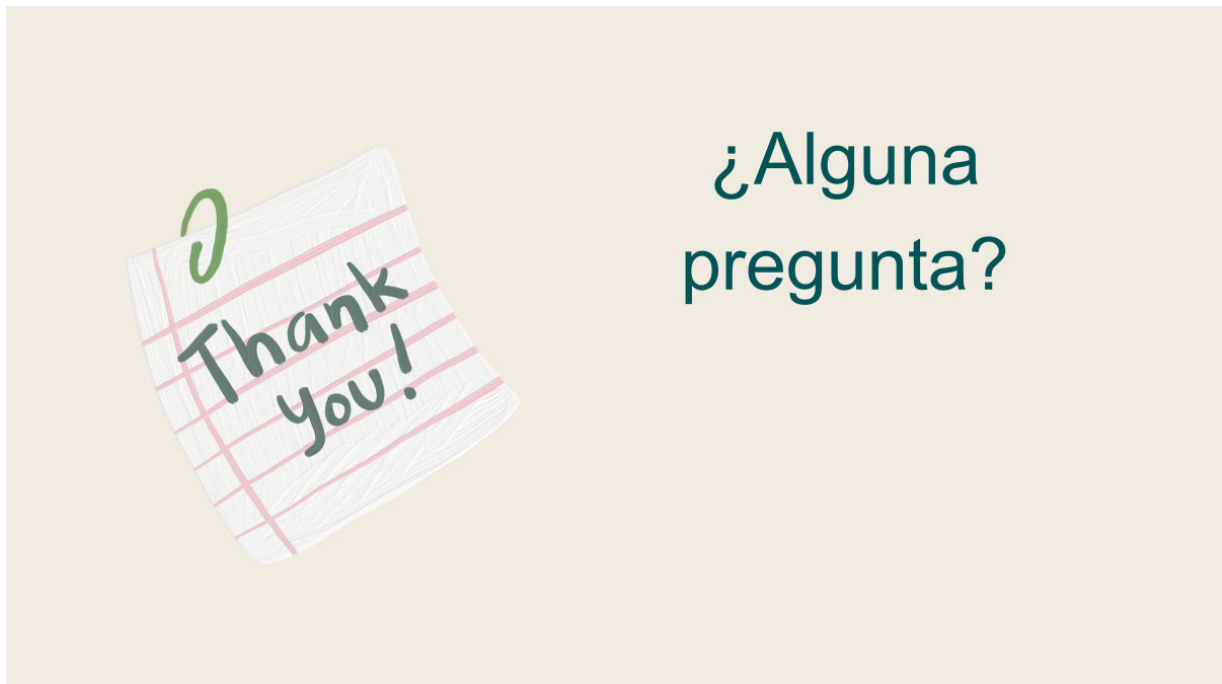
Practique su plan

Discuta y practique su plan con su hogar o proveedor de atención

El último consejo para estar preparado: practique su plan.

Discuta lo que necesitaría hacer en una emergencia y practique con los miembros de su hogar, familia o la comunidad en la que vive.

Si habla sobre su plan y practica lo que debe hacer, estará listo para una emergencia.



¿Alguna pregunta?