



# BOLETÍN DE PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS

SEGURIDAD EN LA TEMPORADA DE OTOÑO

Departamento de Servicios del Desarrollo de California

MES 2024



¿Es este boletín útil?

Haga clic aquí

## Preparación para la temporada de otoño

El otoño puede ser una época divertida y activa. Puede disfrutar actividades festivas de otoño al aire libre, como festivales de la cosecha, la tradicional actividad de “truco o trato” (trick or treat), o ir de compras de inicio de temporada. Hay varias formas en que se puede preparar para disfrutar esta época del año y mantenerse seguro.

## Recordatorio del día del Gran ShakeOut



El día internacional del Gran ShakeOut de este año es el 17 de octubre a las 10:17 a. m. Millones de personas alrededor del mundo participarán en simulacros de seguridad en caso de terremoto desde la oficina, la escuela o el hogar. Aprenda qué hacer durante un terremoto [aquí](#) y practique en el día del Gran ShakeOut.

## Consejos de seguridad para la Noche de Brujas

La Noche de Brujas se celebra el jueves 31 de octubre. Repase estos excelentes consejos de seguridad del [condado de Santa Bárbara](#):

Elija una ruta bien iluminada y conocida.

Siempre camine por las aceras y cruce por la senda peatonal.  
Mire a ambos lados antes de cruzar la calle.

Salga en grupos y acuerde puntos de encuentro en caso de que se separen.

Avise a alguien a qué hora planea volver a casa.

Lleve un teléfono celular para emergencias.

Considere los aspectos de seguridad de su disfraz:

Asegúrese de que le quede bien y no lo arrastre para reducir el riesgo de tropezarse.

Use ropa reflectante y zapatos cómodos.

Si bien las máscaras son divertidas, pueden dificultar la visión. En su lugar, use pintura facial o efectos de maquillaje.



El Departamento de Servicios del Desarrollo ha elaborado este boletín de preparación ante emergencias para alertar e informar a las personas y a los prestadores de servicios directos sobre los riesgos específicos detectados en nuestra comunidad a través de esta encuesta: [Encuesta del boletín](#).

# Actividades de Noche de Brujas respetuosas de cuestiones sensoriales

Las actividades de la Noche de Brujas pueden ser abrumadoras si tiene sensibilidades sensoriales. De acuerdo con [MyAutism.org](https://www.myautism.org), hay muchas actividades que pueden favorecer la autorregulación sensorial, sin dejar de ser divertidas y creativas, por ejemplo:



- Hacer arañas con platos de papel
- Pintar calabazas con los dedos
- Hacer monstruos de baba
- Hacer contenedores sensoriales con motivos de Noche de Brujas
- Colorear páginas con motivos de Noche de Brujas
- ¡Y mucho más!

## Recordatorios de finalización del horario de verano



El 3 de noviembre, los relojes se atrasan una hora.

Revise los detectores de humo y monóxido de carbono (CO) y asegúrese de que tengan baterías nuevas.

Si tiene extintores de incendios en casa, compruebe que aún tengan carga y que la punta de la aguja esté en la zona verde.

Preste especial atención a los automóviles al cruzar la calle por la noche, ya que oscurece más temprano: [Temas del paquete de herramientas de seguridad](#).

## Preparación para la temporada de gripe

El otoño es un momento excelente para prepararse para la próxima temporada de gripe, solo recuerde estos consejos:



Evite el contacto estrecho con las personas enfermas.

Permanezca en casa cuando esté enfermo.

Cubra la boca y la nariz al toser o estornudar.

Lávese las manos con frecuencia con jabón.

Evite tocarse las orejas, la nariz y la boca.

Ventile la casa.

Adopte y mantenga buenos hábitos de higiene.

Pregunte a su médico si debe aplicarse la vacuna contra la gripe.

# Seguridad para compras por Internet



## Compruebe sus dispositivos

- Mantenga el software actualizado.
- Cambie las contraseñas predeterminadas en los dispositivos.
- Utilice contraseñas diferentes para distintas páginas web.



## Solo compre en sitios de confianza

- Asegúrese de que se trate de un vendedor con reputación y bien establecido.
- Verifique la legitimidad de las páginas web.
- Esté atento a los [correos electrónicos de suplantación de identidad](#).



## Use métodos seguros para sus compras

- Use tarjetas de crédito en lugar de tarjetas de débito para estar más protegido contra el fraude.
- Revise los resúmenes bancarios para detectar cargos que no reconozca.

Si desea ver una lista completa de consejos de seguridad para las compras de temporada por Internet, lea la [Hoja de consejos de seguridad para compras de temporada por Internet de CISA](#).

## Recursos

Si tiene preguntas, comuníquese al **2-1-1** para ver la última información y recursos disponibles.

- [Influenza \(Gripe\)](#): recomendaciones e información del Departamento de Salud Pública de California (CDPH)
- [Preparación para la temporada de gripe](#): recomendaciones e información de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)
- [Gran ShakeOut](#): simulacro de preparación para terremotos, 10/17 a las 10:17 a. m.
- [Regístrese para recibir alertas locales](#): alertas de los condados de California
- [Herramienta de denuncia/confirmación de estafas en línea](#): útil para mantener la seguridad en línea
- [Herramienta de navegación segura de Google](#): útil para mantener la seguridad en línea

Elabore un plan de emergencia y practíquelo



Código QR para clientes



Código QR para prestadores