



Departamento de Servicios de Desarrollo de California

BOLETÍN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

RECORDATORIOS DE OTOÑO • SEPTIEMBRE DE 2025

¿Es útil este boletín? [▶ Participe en nuestra encuesta : surveymonkey.com](https://www.surveymonkey.com)

Gran recordatorio de ShakeOut



¡Únase a millones de personas para el simulacro de seguridad sísmica más grande del mundo!

Jueves, 16 de octubre de 2025 a las 10:16 am — Practica lo que debes hacer:

- ¡Agáchate, cúbrete y agárrate fuerte!
- Más información: www.shakeout.org

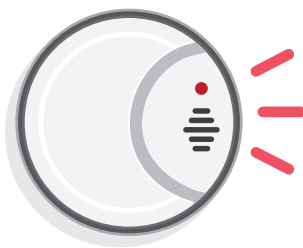
Recordatorios del horario de verano



El domingo 2 de noviembre atrasamos nuestros relojes una hora.

Este es un buen momento para revisar sus suministros de emergencia y reemplazar cualquier artículo vencido.

Revise las alarmas de humo y monóxido de carbono



- Cambie las pilas de sus detectores de humo y monóxido de carbono
- Pruébelos mensualmente para asegurarse de que emitan un pitido
- Si tienen más de 10 años, es hora de reemplazarlos

Más información: [Consejos sobre alarmas de humo de NFP](#)



Este Boletín de Preparación para Emergencias es producido por el Departamento de Servicios de Desarrollo. El boletín tiene como objetivo informar a las personas y a los proveedores de servicios directos sobre los riesgos específicos que afectan a nuestra comunidad, identificados a través de la [Encuesta del Boletín](#).

Consejos de seguridad contra inundaciones

¡Las inundaciones pueden ocurrir en cualquier lugar y rápidamente!

- **Sepa si vive en una zona de riesgo de inundaciones** – Pregunte a su equipo de soporte o consulte en línea en [Servicio de mapas de inundaciones de FEMA](#) [Ce entrar](#)
- **Tenga una [bolsa de emergencia lista](#)** – incluya artículos como agua, linterna, cargador y medicamentos
- **Manténgase alejado del agua de la inundación** – puede ser más profunda o más rápida de lo que parece
- **Muévase a un terreno más alto** (lejos del área que se supone que se inundará o cuesta arriba) si comienza una inundación
- **Devuélvete, no te ahogues** – No conduzcas a través del agua en la carretera
- **Desconecte los aparatos electrónicos y apague el gas**, si el tiempo lo permite, antes de salir de casa

Recursos: Más información: ready.gov/floods

[Seguridad ante inundaciones repentinas Video](#)

Recursos: [Nuevo programa de preparación ante desastres](#) para proveedores del Centro Regional de los Tres Condados

Usted no está solo: Apoyo para la prevención del suicidio

Todo el mundo tiene días difíciles. A veces nos sentimos tristes, asustados o enojados. Eso está bien. Usted no está solo.

Si usted o alguien que le importa se siente realmente molesto o está pensando en hacerse daño, hay ayuda disponible. Puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 en cualquier momento, de día o de noche. Una persona amable te escuchará y te ayudará a sentirte seguro.

También puede visitar estos sitios web para obtener más ayuda:

- 988lifeline.org – Ayuda gratuita 24/7
- sprc.org – Herramientas y consejos para mantenerse seguro y fuerte
- SAMHSA.gov – Apoyo para familias y cuidadores
- [Recursos para la prevención del suicidio | Prevención del suicidio | Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Mes de la Prevención del Suicidio | Alianza Nacional de Enfermedades Mentales \(NAMI\)](#)

Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Prevención del Suicidio. Cuidémonos unos a otros.



Manténgase saludable este otoño: ¡Reciba sus vacunas contra la gripe y la COVID!



El otoño es un buen momento para recibir la vacuna contra la gripe y la dosis de refuerzo contra la COVID. Estas vacunas ayudan a evitar que usted se enferme gravemente.

Está bien tener preguntas. Puede hablar con su médico, enfermera o alguien de confianza.

¡Mantengámonos todos seguros y fuertes en esta temporada!

Recibir vacunas ayuda a proteger:

- Usted
- Sus amigos
- Su familia

Más información

- cdc.gov/gripe
- cdc.gov/coronavirus

Esté preparado para cualquier emergencia

Las emergencias pueden ocurrir en cualquier momento, como incendios forestales, terremotos o grandes tormentas. ¡Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación y un buen momento para aprender y planificar para estar listo!

A continuación se indican algunos pasos sencillos para estar preparado y mantenerse seguro:

- Prepare un kit de emergencia con cosas como agua, bocadillos, una linterna y sus medicamentos (ready.gov/kit).

Para usuarios de teléfonos móviles, descargue estas aplicaciones gratuitas:



- [MyShake \(myshake.berkeley.edu\)](https://myshake.berkeley.edu) – Te avisa cuando se acerca un terremoto.
- [Watch Duty \(watchduty.org\)](https://watchduty.org) – ofrece actualizaciones sobre incendios forestales cerca de usted.

Recordar: Comuníquese con su coordinador de servicios o [coordinador de emergencias](#) para obtener ayuda.

Más información: [Mes Nacional de la Preparación | Ready.gov](#)

Añade nuestro favorito ¡Página web de preparación para emergencias en su navegador!



[Código QR individual \(dds.ca.gov\)](#)



[Código QR del proveedor \(dds.ca.gov\)](#)