



BOLETÍN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

SEGURIDAD EN OTOÑO • SEPTIEMBRE DE 2026

Prepárese para El Niño

¿Qué es El Niño?

El fenómeno de El Niño se produce cuando el agua del océano se calienta mucho más de lo normal. Puede traer consigo fuertes lluvias y vientos intensos que pueden causar inundaciones y cortes de energía en California. Tomar algunas medidas ahora puede ayudarle a estar más seguro esta temporada.

Antes de condiciones climáticas adversas:

- Retire las hojas y los escombros de las canaletas y desagües.
- Tenga a mano sacos de arena si su zona está en riesgo de inundación.
- Cargue su teléfono y sus dispositivos con anticipación.
- Planifique qué equipos médicos, medicamentos refrigerados y necesidades de comunicación necesita durante un apagón.

Durante condiciones climáticas adversas:

- Nunca camine ni conduzca por carreteras inundadas.
- Manténgase alejado de playas, ríos o arroyos, ya que los niveles de agua pueden subir rápidamente.
- Consulte las alertas meteorológicas locales y la información de emergencia.

Más información: ¿Qué es El Niño? (pmel.noaa.gov/elniño/faq)

Seguridad de los medicamentos

Unos sencillos hábitos pueden hacer que el uso y el almacenamiento de los medicamentos sean más seguros.



- Mantenga los medicamentos en sus envases originales y fuera del alcance de los niños y las mascotas.



- Tome los medicamentos solo según las indicaciones. Nunca tome medicamentos recetados a otra persona o si no sabe qué son.
- Si lo necesita, utilice un calendario o un recordatorio en su teléfono para recordar cuándo debe tomar sus medicamentos.
- Renueve sus recetas antes de que se le acaben.
- Compruebe las fechas de caducidad y deseche de forma segura los medicamentos que ya no necesite.

Más información: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (cdc.gov/medication-safety)

Prepárese para un terremoto

Practicar qué hacer durante un terremoto puede facilitar la capacidad de actuar con rapidez cuando ocurra uno.



Si puede, recuerde: **Agáchate, cúbrete y agárrate fuerte.**

- Póngase a cuatro patas.
- Si es posible, cúbrase la cabeza y el cuello con una mesa o escritorio resistente.
- Agárrese fuerte y quédese donde está hasta que cese el temblor.

Si usted usa una silla de ruedas, andador u otro dispositivo de movilidad y no puede meterse debajo de una mesa durante un terremoto:

- Bloquee las ruedas.
- Cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos, una almohada, un libro o un cojín.
- Agárrese fuerte y quédese donde está hasta que cese el temblor.

Más información:

- Gran Sacudida (shakeout.org)
- Alerta sísmica en California (earthquake.ca.gov)
- Aplicación MyShake (myshake.berkeley.edu)



Manténgase a salvo después del anochecer

Los días más cortos en otoño e invierno pueden significar pasar más tiempo al aire libre cuando la visibilidad es reducida. Facilite que los conductores y demás personas le vean.



Hágase visible:

- Use ropa de colores claros, brillantes o reflectantes.
- Añada cintas reflectantes o luces a una silla de ruedas, andador, bastón, scooter o animal de servicio.
- Lleve una linterna o use la linterna de su teléfono.

Manténgase alerta:

- Utilice las aceras y los pasos de peatones señalizados cuando estén disponibles.
- Siga las señales de tráfico y esté atento a los vehículos antes de cruzar.
- Guarde su teléfono cuando cruce la calle o se mueva cerca del tráfico.
- Siempre que sea posible, venga acompañado de un amigo, familiar, cuidador o persona de apoyo.

Más información: Seguridad de los peatones de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA) (nhtsa.gov/road-safety/pedestrian-safety)



¡Añada nuestra página web sobre Preparación para Emergencias a los favoritos de su navegador!



Código QR
Individual
(dds.ca.gov)



Código QR
del Proveedor
(dds.ca.gov)