



Cuando comience el temblor:

- **BAJO TECHO - ÉCHESE AL SUELO, CÚBRASE Y AFÉRRESE A ALGO.** Quédese bajo techo hasta que el temblor cese.
- **AL AIRE LIBRE** - Aléjese de los edificios, los árboles, los cables eléctricos o cualquier cosa que pudiera caer encima de usted, y échese al suelo.
- **DENTRO DE UN VEHÍCULO** - Baje la velocidad, conduzca hasta un lugar abierto y deténgase. Evite estacionar debajo de puentes o pasos a desnivel. Aléjese de los árboles, los postes de luz y los cables eléctricos.

ÉCHESE AL SUELO, CÚBRASE Y AFÉRRESE A ALGO

- **ÉCHESE AL SUELO** debajo de algo fuerte y estable como un escritorio, una mesa u otro mueble.
- **CÚBRASE** la cabeza y el cuello.
- **AFÉRRESE** a su refugio con una mano, de ser posible, para que no se derrumbe y lo deje desprotegido.
SI NO PUEDE ECHARSE AL SUELO, CÚBRASE LA CABEZA Y EL CUELLO.

Cuando cese el temblor:

- Diríjase a un lugar seguro al aire libre si el lugar en el que se encuentra corre riesgo de colapsar.
- Brinde primeros auxilios a cualquier persona que esté herida y busque atención médica si alguien tiene una herida grave.
- Prepárese para las réplicas del temblor. Asegure en su lugar cualquier objeto pesado que pueda caerse y retire cualquier elemento que presente riesgo de incendio.
- Escuche la radio para recibir instrucciones adicionales.
- Si huele gas o cree que hay un escape de gas, Y ADEMÁS sabe cómo cortar el suministro, Y TAMBIÉN se le indica que haga esto en la radio, corte el suministro de gas **pero tenga en cuenta que SOLAMENTE un profesional puede restaurar la conexión.**

Kits de emergencia

Considere armar dos kits para tenerlos disponibles en lugares de fácil acceso. Cada kit debe contener artículos para cubrir sus necesidades personales y las de su familia.

- 1) **KIT PARA EL HOGAR:** Este kit puede estar dentro de un recipiente de cualquier tamaño, porque lo usará en su propio hogar.
- 2) **KIT PORTÁTIL:** Este es un kit pequeño que puede guardar en su vehículo o en el trabajo, y que debe ser fácil de transportar. El kit debe estar en un recipiente fácil de cargar, con tiras resistentes, como una mochila. Mantenga una manta isotérmica, un suministro de alimentos, agua y medicamentos para tres días.

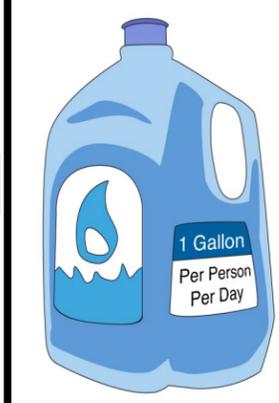
Al armar el kit, tenga en cuenta las necesidades especiales de:

- **Bebés:** Fórmula en polvo y comida para bebés, pañales.
- **Niños:** Juguete favorito, fotografía de la familia y las mascotas.
- **Personas mayores:** Anteojos de repuesto, audífonos y baterías para los audífonos.
- **Mascotas:** Medicamentos de las mascotas, bozal, collar y correa, bolsas para residuos de mascotas, alimento.



SU KIT DE EMERGENCIA BÁSICO DEBE INCLUIR:

- Un suministro para dos semanas de agua en recipientes sellados irrompibles
- Un suministro para dos semanas de alimentos que no necesiten refrigeración
- Un abrelatas manual y cubiertos básicos
- Un botiquín de primeros auxilios
- Artículos de higiene personal y desinfectante para manos
- Un suministro para dos semanas de medicamentos recetados e información sobre el tratamiento
- Dinero en efectivo en billetes pequeños
- Un cambio de ropa
- Una manta isotérmica
- Copias de documentos importantes (registros médicos, información de seguro médico, certificados de nacimiento, etc.)
- Bolsas de residuos, cinta adhesiva para embalar, láminas de plástico, guantes desechables y máscaras faciales



Cómo obtener información durante una emergencia



En caso de emergencia, las radios y las estaciones de televisión locales, la televisión por cable y los proveedores de telefonía celular brindarán información.

En ciertas emergencias es posible que se active el Sistema de alerta para emergencias. Este proporcionará información sobre si es más seguro **EVACUAR** su hogar/lugar de trabajo o si estará mejor protegido **REFUGIÁNDOSE EN EL LUGAR**. Si se le ordena evacuar, los anuncios de la radio incluirán información sobre el lugar más seguro al cual puede dirigirse.



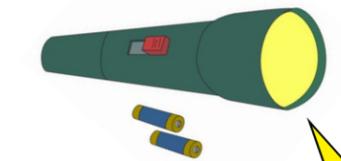
Estaciones locales de radio:
 KCBS 740 AM / 106.9 FM
 KGO 810 AM
 KPFA 94.1 FM
 KALW 91.7 FM

Regístrese en el sistema **AC Alert** y reciba alertas sobre emergencias. Puede optar por recibir notificaciones para la ciudad en la que reside, su lugar de trabajo y otros sitios de su elección en el número de teléfono de su casa, móvil o laboral, por mensajes de texto y mucho más.



Subscríbase en www.acgov.org/emergencysite

- Un teléfono celular cargado que incluya números de contacto para casos de emergencia
- Un silbato
- Una radio (de pilas, solar o de cuerda)
- Un plan de emergencia para la familia (consulte al reverso)
- Linternas con pilas nuevas (las pilas se deben guardar por separado)



Durante la noche o en lugares oscuros, una linterna es muy útil para indicarles a los rescatadores

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

Preparación para emergencias

La guía de bolsillo para la

Los servicios de salud pública trabajan para su seguridad.

El servicio de preparación y respuesta del sistema de salud pública trabaja día y noche para la protección de su salud y su seguridad. Nuestro trabajo incluye la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, y somos el equipo de primera línea de las agencias que responden en casos de emergencia.

Para obtener más información, visítenos en www.acgov.org/phep o llámenos al 510-268-7023.

Esta guía puede ayudarle en caso de emergencia o en un desastre a gran escala.

Contiene información sobre cómo planificar y responder para casos de desastres. También incluye información de contactos útiles. Lea la guía atentamente y consérvela a mano.

Su mejor protección es la preparación



Incluya esta guía de bolsillo y el plan para emergencias en su **KIT**

Plan de emergencia para la familia:

Lugar de reunión en caso de emergencia:

En el vecindario: _____

Fuera del vecindario: _____

Si tengo una emergencia, llamaré a estos familiares:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Contacto en otra ciudad:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Contacto en otro estado:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Otra información importante/medicamentos/números de teléfono

Refugio en el lugar: Cómo protegerse en su casa o en el trabajo

En caso de emergencias radiológicas, químicas o biológicas, las autoridades pueden ordenarle que **SE REFUGIE EN EL LUGAR** o que **EVACÚE**.

El término “refugio en el lugar” significa quedarse dentro de su hogar o lugar de trabajo, y protegerse allí mismo.

Si las autoridades ordenan que **se refugie en el lugar**:

- Mantenga la calma.
- Haga entrar a los niños y a las mascotas de inmediato.
- Cierre y bloquee todas las puertas y ventanas que den al exterior.
- Reúna los suministros que preparó para casos de desastre y la radio de pilas.



En algunas situaciones pueden ser necesarias medidas adicionales:

- Apague todos los ventiladores, la calefacción y el aire acondicionado.
- Si tiene chimenea, cierre el regulador de tiro.
- Diríjase a una habitación interior, en lo posible sin ventanas.
- Use cinta adhesiva para embalar (o toallas húmedas si no tiene cinta) para sellar puertas, extractores, respiraderos y ventanas.
- Escuche la radio o la televisión para obtener instrucciones de emergencia y **refúgiese en el lugar** hasta que le informen que es seguro salir.



Información importante de seguridad pública

Llame al 9-1-1 en caso de una emergencia grave que pueda poner la vida en peligro.

211BayArea.org.....2-1-1

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda
www.acphd.org..... (510) 267-8000

Preparación y Respuesta de los Sistemas de Salud Pública del Condado de Alameda (PHSPR)
www.acgov.org/phspr.....(510) 268-7023

Agencia de Servicios Médicos de Emergencia del Condado de Alameda (línea no dedicada a emergencias).....(510) 618-2050

Oficina del Alguacil del Condado de Alameda - Oficina Administrativa.....(510) 272-6878
Preparación ante emergencias.....www.acgov.org/emergencysite

Cruz Roja de los EE.UU.
www.redcross.org.....(800) 733-2767

Centro de Control de Intoxicaciones de California(800) 876-4766

CalTrans (condiciones de las carreteras)(800) 427-7623

Alameda Municipal Power.....(510) 748-3902

Pacific Gas & Electric.....(800) 743-5000

Distrito de Servicios Públicos Municipales del Este de la Bahía (EBMUD)(866) 403-2683

Preparación y Respuesta ante emergencias de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.....www.emergency.cdc.gov

Campaña Ready de la Agencia Federal de Administración de Emergencias (FEMA).....www.ready.gov

¡Descargue la aplicación AC Prepared en su teléfono!

La aplicación de preparación del Condado de Alameda le permitirá hacer lo siguiente:

- Compartir su estado con los contactos que usted seleccione.
- Recibir alertas de emergencias críticas con notificaciones tipo *push*.
- Localizar refugios de emergencia en el Condado de Alameda.
- Ver mapas actualizados de las rutas de evacuación.
- Recibir las noticias más recientes e información del clima para el área del Condado de Alameda.
- Crear un plan personalizado de Preparación ante emergencias.



Dónde encontrar atención médica de emergencia

HOSPITALES:

( indica un centro de trauma)

Alameda Health Systems
Highland Hospital 
1411 E. 31 Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Ave.
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland 
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Sutter Health Eden Medical Center 
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

San Leandro Hospital
13855 East 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Ave
Hayward, CA 94538
(510) 264-4000

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2540 Ashby Ave
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Stanford Health Care Valley Care Medical Center
5555 W. Los Positas Blvd.
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Washington Hospital
2000 Mowry Ave.
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Pkwy.
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000



Cuando su hijo está en la escuela

Puede proteger fácilmente a su hijo con estos tres pasos durante una emergencia en la escuela.

PREGUNTE cómo podría reunirse con su hijo en una emergencia o una evacuación. Si los alumnos tuvieran que evacuar la escuela, ¿dónde deberían recogerlos los padres?

LLEVE medicamentos adicionales, alimentos especiales o suministros que su hijo necesitaría si tuvieran que separarse durante la noche.

RELLENE una tarjeta de emergencia y colóquela tanto en la mochila de su hijo como en su billetera. Información que debe incluir: información de contacto del padre o la madre, información del empleador del padre o la madre, necesidades especiales y condiciones médicas, y contacto fuera de la ciudad.



Evacuación

Muchos tipos de emergencia pueden provocar una evacuación. En algunos casos, es posible que tenga uno o dos días para prepararse, pero en otras situaciones podría tener que evacuar de inmediato. “**Evacuar**” significa salir uno mismo o hacer salir a otras personas de un lugar peligroso para dirigirse a uno seguro. No olvide llevar su **KIT PORTÁTIL**.

Cuente con un plan de evacuación e identifique varios lugares a los cuales podría dirigirse, pero escuche las recomendaciones de las autoridades al evacuar y considere dirigirse a ubicaciones seguras cercanas a las cuales pueda ir caminando.

Consejo Siempre tenga medio tanque de gasolina en caso de tener que evacuar inesperadamente. Es posible que las gasolineras cierren durante una emergencia.

