

**Manual de Bolsillo para**

# **Preparación en casos de Emergencia**

**Su seguridad.  
Es por lo que salud pública trabaja.**

Estamos trabajando todo el tiempo para proteger su salud y seguridad. Nuestro trabajo incluye promoción de salud, prevención de enfermedades y sirve como una de las agencias principales del equipo de agencias encargadas de responder en casos de terrorismo.

Para enterarse un poco más, visítenos en nuestro sitio de la Internet

[www.acgov.org/publichealth/](http://www.acgov.org/publichealth/)

o llame al teléfono 510-268-7023.

Este manual puede ayudarle en casos de emergencia mayor; tiene información de cómo planear y responder a desastres naturales y causados por el hombre. Se incluyen también sitios de ayuda en la Internet y números de teléfono. Por favor lea cuidadosamente su manual y manténgalo a mano.

Alameda County  
Public Health  
Department



En caso de un

# Terremoto

**Los terremotos y las potenciales pérdidas de vida, lesiones y extensos daños a la propiedad, son siempre una preocupación para la mayoría de los californianos.**



**Las siguientes sugerencias le pueden ayudar con su seguridad:**

**1.**

**Tenga un plan:** Seleccione un lugar seguro en cada cuarto. Practique **AGACHARSE, MANTENERSE** y **CUBRIRSE** y enseñe a los niños cómo hacerlo. Esto significa: agacharse y meterse debajo de alguna cosa fuerte como una mesa, manténgase a ella, y cubrirse los ojos presionando la cara contra el brazo.

**2.**

**Prepare un botiquín con suministros de emergencia:** Asegúrese de tener suficientes alimentos, agua, suministros médicos y otros materiales que necesite por lo menos para 3 días después de un terremoto.

**3.**

**Cuando el temblor comience:** **AGACHESE, MANTENGASE, CUBRASE.** Manténgase en el interior hasta que deje de temblar. Si usted se encuentra afuera, busque un lugar despejado alejado de edificios, árboles y líneas eléctricas y déjese caer en el suelo. Si está en un automóvil, disminuya la velocidad y maneje hacia un lugar despejado.

**4.**

**Después que deje de temblar:** Salga hacia un lugar seguro afuera si cree que la estructura en la que usted se encuentra está en peligro de caerse. Proporcione primeros auxilios a cualquier persona con lesiones leves y busque atención médica para cualquier persona que esté seriamente lesionada. Asuma que los temblores continuarán. Asegure cualquier cosa pesada que pudiera caerse y elimine los peligros de incendio. Escuche la radio para instrucciones relacionadas con el cierre de las llaves del gas y del agua. Si huele a gas o cree que hay un escape de gas, cierre la llave, **PERO RECUERDE:** Solamente un profesional debe volverla a abrir.

Para mayor información visite el sitio de la **Oficina de los Servicios de Emergencia en la Internet** en <http://www.oes.ca.gov> o llame al teléfono **925-803-7800**.

## En caso de una **Emergencia Radiológica**



Una exposición nuclear o un accidente en una planta nuclear puede ocasionar proliferación radioactiva. Un ataque terrorista con una “bomba sucia” puede también desparramar la materia radioactiva en el ambiente. Una “bomba sucia” es una bomba estándar que contiene materiales radioactivos.

En todos los casos:

1. Escuche las noticias locales de última hora para enterarse dónde está ubicada la fuente radioactiva. Entérese también del nivel de la fuente radioactiva.
2. Disminuya el tiempo que pasa cerca de la fuente radioactiva.
3. Aléjese todo lo posible de la fuente radioactiva.
4. Aumente la protección entre usted y la fuente radioactiva. Se puede crear protección al establecer una barrera protectora entre la persona y la fuente radioactiva. La protección puede variar desde una placa creada con una ventana de vidrio hasta una estructura de concreto de varios pies de espesor.

**AUTO DESCONTAMINACION:** Si usted ha sido expuesto a la radiación, quítese la ropa lo más posible y colóquela dentro de una bolsa plástico sellada. Dúchese y lávese todo el cuerpo con agua tibia.

## EN CASO DE UNA **EMERGENCIA BIOLÓGICA**



*Los agentes biológicos son bacterias y toxinas que pueden causar enfermedad en las personas.*

**La protección durante un evento biológico depende del agente utilizado.**

Por ejemplo el ántrax solamente puede afectar a las personas que tienen contacto directo con él y no se puede pasar de persona a persona; pero la viruela es altamente contagiosa y requerirá el aislamiento de las personas que fueron expuestas. Las vacunaciones podrían recomendarse para algunos casos biológicos.

En respuesta a una emergencia biológica las autoridades locales podrían ordenarle

**REFUGIARSE EN EL LUGAR o EVACUAR.**

## En caso de una **Emergencia Química**

Los agentes químicos son gases, líquidos o sólidos venenosos que pueden causar lesión, enfermedad y muerte. Las emergencias químicas pueden ser causadas por accidentes industriales, o por medio de la liberación intencional de químicos dañinos.

La protección para los agentes químicos varía. Para proporcionar protección se le podría ordenar **PROTEGERSE EN EL LUGAR** o **EVACUAR**. Las autoridades locales le darán estas órdenes solamente cuando sea necesario. Las máscaras de gases y la ropa protectora puede ayudarle algunas veces, pero no le protege del agua o alimentos contaminados, sin embargo, no todos estos equipos son adecuados para protección. Infórmese antes de comprarlos.



# Cómo Obtener Información en una Emergencia

Las estaciones de radio locales y los canales de televisión le proporcionarán información en caso de una emergencia mayor. En algunas circunstancias el Sistema de Alerta para Emergencia podría ser activado. Las instrucciones específicas de emergencia serán transmitidas por:



• KCBS-AM 740

Las instrucciones de emergencia le proporcionarán información acerca de si es más seguro evacuar su casa o lugar de trabajo, o si estaría mejor protegido al Refugiarse en el Lugar. Si se le ordena evacuar, los anuncios del radio le aconsejarán también el lugar más seguro adonde ir.

## SITIOS DE AYUDA EN LA INTERNET

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda  
(Alameda County Public Health Dept.).....[www.acgov.org/publichealth/](http://www.acgov.org/publichealth/)

Departamento de Seguridad del Suelo Patrio  
(Dept. of Homeland Security) de los Estados Unidos.....[www.ready.gov](http://www.ready.gov)

Centros para Control y Prevención de Enfermedades  
(Centers for Disease Control and Prevention).....[www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov)

## Lo Que No Debe Hacer En Una Emergencia

**NO** vaya al hospital excepto por una emergencia médica.

**NO** encienda fósforos ni encienda ni apague ningún interruptor eléctrico si huele a gas o cree que pudiera haber un escape de gas. El uso de una lámpara de mano es seguro. Tampoco use un teléfono regular. El uso de los teléfonos celulares es seguro.

**NO** desconecte ni cierre ningún servicio público a menos que las autoridades de emergencia le hayan dicho, o a menos que haya algún daño al tubo del gas, a la tubería de agua o a las líneas eléctricas.

**NO** maneje su vehículo a menos que se le haya advertido de evacuar o si tiene una emergencia médica. Asegúrese de informarse de la condición de las carreteras o de las restricciones para viajar.

**NO** llame al 9-1-1 excepto en casos de situaciones de vida o muerte. Es muy importante mantener esta línea desocupada para verdaderas emergencias.

# Su mejor protección es la preparación

**E**xisten varios tipos de emergencias. Este manual le ofrece información con relación a desastres de gran magnitud específicamente terremotos y actos terroristas que involucren agentes nucleares (radiológicos), biológicos y químicos.

Si ocurre alguno de estos desastres, las autoridades podrían pedirle tomar una de dos acciones distintas: **REFUGIARSE EN EL LUGAR** (permanecer en su casa o lugar de trabajo), o **EVACUAR** (abandonar su casa o lugar de trabajo). En cualquier caso es muy importante que usted y su familia tengan un **PLAN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS**.

La Cruz Roja Americana proporciona toda la información necesaria para que haga su Plan de Preparación para Emergencias. Puede llamar a la Cruz Roja al teléfono **510-594-5100** o visite el sitio de la Internet [www.redcross.org](http://www.redcross.org). Mientras tanto no es mala idea juntar algunos suministros de emergencia para su casa, para su lugar de trabajo, y para el carro.

## SUS SUMINISTROS DE EMERGENCIA DEBEN INCLUIR:

- Un radio de baterías o de cuerda.
- Una lámpara de mano con baterías frescas.
- Un botiquín de primeros auxilios incluyendo medicinas de emergencia.
- Un teléfono celular (*asegúrese de mantenerlo con carga*).
- Mantenga agua en recipientes sellados e irrompibles – 1 galón al día por persona hasta por una semana. El agua debe reemplazarse cada seis meses.
- Un purificador de agua para en caso que no pueda hervirla, si los oficiales de salud y seguridad emiten la "Orden de Hervir el Agua"
- Suministro de alimentos para una semana y que no necesiten refri-eración, un abridor de latas manual y utensilios para comer.
- Bolsas de basura, cinta adhesiva de trabajo pesado (duct tape), rollos de plástico y guantes desechables.
- Extinguidores.
- Agregue una pala, cables para pasar corriente de un auto a otro, equipo de emergencia para inflar llantas y candelas de emergencia para el carro.



## Cuando su niño está en la escuela

Cada escuela tiene un plan de emergencia que incluye lugares de evacuación. Llame ahora a la escuela de su niño para averiguar el lugar y escríbalo aquí:

Averigüe también qué necesitará proporcionar usted o una persona designada para recoger a su niño.

En caso de una evacuación los oficiales de la escuela le notificarán dónde y cuándo puede recoger a su niño, así es que asegúrese que la escuela tenga un medio de cómo localizarlo. Las estaciones de radio o televisión podrían también comunicar instrucciones. Finalmente asegúrese que su niño tenga una identificación y números de teléfono para comunicarse con la familia o amigos.



# Refugiarse en el lugar: Protegerse en Casa o en el Lugar de Trabajo

En caso de una emergencia radiológica, química o biológica, las autoridades podrían ordenarle **REFUGIARSE EN EL LUGAR** o **EVACUAR**. El término "REFUGIARSE EN EL LUGAR" significa permanecer adentro de su casa o del lugar de trabajo y protegerse allí.

Si los oficiales de emergencia le recomiendan Refugiarse en el Lugar:

- 1** Permanezca en calma.
- 2** Ponga a los niños y mascotas adentro inmediatamente.
- 3** Cierre con llave las ventanas y puertas exteriores.
- 4** Apague todos los abanicos, sistemas de calefacción o aire acondicionado, cierre las puertas y ventanas exteriores.
- 5** Si tiene chimenea cierre la compuerta.
- 6** Junte todos los suministros para desastres y el radio de baterías.
- 7** Váyase a un cuarto interno, lo ideal sería sin ventanas. En caso de una amenaza química, es preferible un cuarto más arriba del suelo porque algunos químicos son más pesados que el aire y podrían filtrarse al sótano.
- 8** Use cinta adhesiva de trabajo pesado "duct tape" (toallas mojadas si no tiene "duct tape") para sellar puertas, extractores, respiraderos y ventanas.
- 9** Escuche la radio o la televisión para las instrucciones de emergencia y Refúgiense en el Lugar hasta que se le diga que es seguro salir.



**Evacuación: Prepare un**

## **Botiquín de Emergencia**

**para "Agarrar y Salir"**

En algunas emergencias se le podría pedir que evacúe, en cuyo caso usted necesitará tener en un lugar conveniente un recipiente fácil de llevar, como una mochila o un maletín con suministros de emergencia adecuados. Es una buena idea mantener un poco de dinero en efectivo en su botiquín de emergencia. Asegúrese también que todos en su familia tengan una lista de los números de teléfono importantes, y que hayan escogido dos lugares alternativos en dónde reunirse en caso en que se hubieran separado.



# NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES DE SALUD Y DE SEGURIDAD PÚBLICA

Los siguientes números son para información y ayuda relacionada a desastres y emergencias.

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department).....	510-267-8000
Programa Bioterrorista del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda (Alameda County Public Health Department Bioterrorism Program) .....	510-268-7023
Agencia de Servicios de Emergencia Medicos (Emergency Medical Services Agency).....	510-618-2050
Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Alameda (Alameda County Office of Emergency Services).....	925-803-7800
Oficina Alguacil del Condado de Alameda (Alameda County Office of the Sheriff).....	510-272-6878
Cruz Roja Americana Oakland (American Red Cross Oakland).....	510-594-5100
Centro de Control de Venenos de California (California Poison Control Center).....	800-876-4766
CalTrans (Condiciones de las carreteras).....	800-427-7623
Alameda Power and Telecom.....	510-748-3902
Pacific Gas & Electric.....	888-743-4743

## Your Own Important Numbers



Write down important numbers and keep them close.

These include friends and family home and cellular numbers, your doctor or clinic, and your child's school.

---



---



---



---





# Donde encontrar los Hospitales para Cuidados Médicos de Emergencia

## **HOSPITALES** (☒ centros de trauma)

### **Alameda County Medical Center Highland General Hospital ☒**

1411 E. 31st  
Oakland, CA 94602  
510-437-4800

### **Alameda Hospital**

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

### **Alta Bates Medical Center**

2450 Ashby Ave.  
Berkeley, CA 94705  
510-540-0337

### **Children's Hospital Oakland ☒**

747 52<sup>nd</sup> Street  
Oakland, CA 94609  
510-428-3000

### **Eden Medical Center ☒**

20103 Lake Chabot Rd.  
Castro Valley, CA 94546  
510-537-1234

### **Kaiser Permanente Fremont**

39400 Paseo Padre Pkwy.  
Fremont, CA 94538  
510-248-3000

### **Kaiser Permanente Hayward**

27400 Hesperian Blvd.  
Hayward, CA 94545  
510-784-4000

### **Kaiser Permanente Oakland**

280 W. Mac Arthur Blvd.  
Oakland, CA 94611  
510-752-1000

### **San Leandro Hospital**

13855 East 14<sup>th</sup> St.  
San Leandro, CA 94578  
510-357-6500

### **St. Rose Hospital**

27200 Calaroga Ave.  
Hayward, CA 94538  
510-264-4000

### **Summit Medical Center**

350 Hawthorne St.  
Oakland, CA 94609  
510-655-4000

### **Valley Care Health Systems**

5555 W. Los Positas Blvd.  
Pleasanton, CA 94588  
925-847-3000

### **Washington Hospital**

2000 Mowry Ave.  
Fremont, CA 94538  
510-797-1111

Llame al 9-1-1 en caso de una seria  
emergencia de vida o muerte