

PLAN PERSONAL DE EMERGENCIAS



MANEJO DE EMERGENCIAS

— DEL CONDADO DE SONOMA —

CONECTAR.HABILITAR.PREPARAR.PROTEGER

MI ZONA DE EVACUACIÓN ES:

**SONOMA LISTOS
JUNTOS**

PLAN DE EMERGENCIA PARA:

REVISAR ANUALMENTE EL:

Aprender Más: www.SoCoEmergencia.org

INFORMACIÓN PERSONAL

Ayude a los socorristas y trabajadores de refugios a comprender información importante sobre usted en caso de que no pueda comunicarse por sí mismo. Incluya la información relevante en esta hoja. Si un socorrista tiene que ayudarlo a evacuar, o si usted llega a un refugio para evacuados, esta hoja puede proporcionar información importante a aquellos que intenten ayudarlo.

Nombre: _____

Compañía de seguros de salud: _____

Número de póliza/grupo de seguro médico: _____

Información de salud/médica

Mis medicamentos: _____

Inhalador Epi Pen Gafas/contactos Audífonos Otro _____

Mi médico _____

Mi cuidador (si tiene uno): _____

Alergias (si tiene uno): _____

Información sobre mi discapacidad (si tiene uno): _____

Requisitos especiales

Dieta: _____

Equipo: _____

Otro: _____

REFUGIO EN EL LUGAR

Su kit casero. A veces, la mejor acción es quedarse donde está. Esto se llama Refugio en el Lugar. Por ejemplo, después de un gran terremoto, por lo general es mejor quedarse en casa y fuera de los caminos. Tenga suficientes suministros para que le duren al menos siete días y preferiblemente dos semanas. Llame a las personas en su formulario de Plan de Emergencia para hacerles saber dónde se encuentra y que se está refugiando en su lugar.

Su kit de refugio en el lugar debe incluir:

- Agua: Un galón de agua por persona por día durante al menos siete días
- Alimentos: Al menos un suministro de alimentos no perecederos para siete días; si usted vive en un área aislada, un suministro para dos semanas es mejor
- Radio AM/FM a pilas, solar o de manivela
- Radio del Clima de NOAA con alerta de tono
- Linterna y baterías extra
- Botiquín de primeros auxilios
- Silbato para señales de ayuda
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y atadores de plástico para la sanidad personal
- Abrelatas manual para los alimentos
- Ropa de abrigo y frazadas extra
- Comida y agua extra para sus mascotas o animales de asistencia
- Artículos importantes para usted (por ejemplo, anteojos de repuesto, medicamentos):



Ubicación del kit de refugio en el lugar:

¡Guarde su juego en un lugar accesible y seguro! ¡Recuerde tenerlo donde pueda encontrarlo después de un terremoto!

Para obtener más información, visite www.SoCoEmergencia.org

BOLSA DE EMERGENCIA

En algunas emergencias, la acción más segura puede ser trasladarse a un lugar de seguridad. Ponga las cosas que necesita todos los días en una Bolsa de Emergencia. A continuación se incluye una lista de los artículos que podría desear tener en su Bolsa de Emergencia. Incluya cualquier suministro médico y medicamentos que tome todos los días. Tenga una copia de su información de salud en su Bolsa de Emergencia, y suficientes suministros que duren al menos tres días.

- Plan de emergencia (incluida la lista de contactos de emergencia)
- Comida y agua (mínimo para 3 días)
- Zapatos resistentes, un cambio de ropa y un sombrero que abrigue
- Manta y poncho de emergencia
- Máscara N95 y desinfectante de manos
- Linterna y radio a batería (con baterías extra)
- Copias del seguro de salud y tarjetas de identificación
- Copias de documentos críticos (por ejemplo, títulos, póliza de seguro de hogar)
- Medicamentos recetados (suministro de 3-7 días) y suministros de primeros auxilios
- Anteojos de receta extra, audífono u otros artículos vitales
- Formularios de consentimiento médico para menores o aquellos con necesidades de acceso y funcionales
- Artículos de higiene personal
- Efectivo de emergencia en pequeñas denominaciones
- Bolsas de basura (de 30 galones y 10 galones)
- Llaves extra de su casa y vehículo
- Cualquier artículo de necesidades especiales para niños, personas de la tercera edad y familiares discapacitados
- Otros artículos importantes: _____



Bolsa de Emergencia para mascotas/animales de servicio

- Correas fuertes y porta mascotas
- Alimentos, agua potable y medicamentos para al menos una semana
- Pocillos que no derraman, abrelatas manual y tapa de plástico
- Bolsas de plástico, caja de arena para mascotas y su arena
- Foto reciente de cada mascota
- Nombres y números de teléfono de su contacto de emergencia, hospitales veterinarios de emergencia y refugios de animales
- Copia del historial de vacunación de su mascota y de cualquier problema médico

EVACUACIÓN

Algunas circunstancias requieren que evacúe por su seguridad. Su plan de evacuación debe cubrir: ¿A dónde irá? ¿Cómo va a llegar allí? ¿Quién le transportará (si es necesario)? ¿Qué va a tomar (“Bolsa de Emergencia”)? Tener al menos dos puntos de encuentro planeados para reunirse con la familia.

¿Adónde irá?

Aunque durante un desastre podrían abrirse refugios para evacuados, lo ideal es que su primera opción sea ir a la casa de un familiar o amigo (o del cuidador si corresponde). Enumere los lugares a continuación en orden de preferencia. ¡Asegúrese de que sepan que confía en ellos en caso de una emergencia antes de que ocurra el desastre!

Nombre o establecimiento	Dirección	Número de teléfono
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

¡Llame antes de ir— ¡tal vez no sea posible acceder al lugar de refugio deseado!

¿Cómo va a llegar allí?

- ¿Qué ruta tomará? Conozca la mejor ruta para llegar desde donde se encuentra hasta su primera, segunda y tercera opción de lugar de evacuación.
- Tenga en cuenta que en un desastre su ruta normal o preferida puede estar cerrada, así que planifique según el caso. Por ejemplo, si usted está amenazado por una inundación, evite los caminos junto a ríos. Tenga una ruta alternativa escogida si es posible.
- Imprima un mapa de rutas primarias y alternativas (o marque claramente en un mapa existente) y adjúntelo aquí.



¿Quién lo llevará allí?

Si usted es capaz y puede ocuparse de su propio transporte, hable con sus vecinos sobre sus necesidades de planificación y evalúe si alguien necesitará su ayuda. Si usted no puede conducir, ¿quién lo llevará? Puede ser su cuidador, un familiar, un vecino o un paratransito público/comercial. Tenga múltiples métodos de transporte, ya que el desastre puede hacer que sea difícil o imposible para que su primera opción llegue hasta usted. Asegúrese de que puedan satisfacer sus necesidades, por ejemplo, de accesibilidad para sillas de ruedas.

Transporte	Número de teléfono
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si todo lo demás falla, llame al 9-1-1. Pero recuerde, los socorristas podrían estar abrumados por el desastre (y podrían estar mal equipados para atender discapacidades). Utilícelos solo como último recurso.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Su seguridad depende de poder recibir información y advertencias sobre amenazas inminentes. También es fundamental tener acceso fácil a los detalles de contacto de emergencia. Tómese un momento para identificar cómo se mantendrá informado durante un desastre y a quién puede llamar para pedir ayuda.

Manténgase informado



- Regístrese en SoCoAlert (www.socoalert.com)
- Identifique qué estación de radio local puede sintonizar en una emergencia:

- Identifique qué estación de televisión local puede sintonizar en una emergencia:

- Identifique qué sitios web le mantendrán informado (p. ej., SoCoEmergency.org):

- Considere la posibilidad de comprar una radio de NOAA para recibir las alertas de emergencia locales. Piense también en suscribir a las alertas Nixle de las agencias locales de primeros auxilios (Nixle.com).

A quién llamar para pedir ayuda/contactos de emergencia

Vecino: _____

Cuidador: _____

Familia/amigo (fuera del estado): _____

Familia/amigo: _____

Familia/amigo: _____

Administrador de apartamentos: _____

Otro: _____

Recursos comunitarios

Departamento de bomberos (no de emergencia): _____

Departamento de policía (no de emergencia): _____

PG&E: _____

Otros (p. ej., agua, compañía de cable...): _____

JUNTOS ESTAMOS LISTOS



JUNTOS ESTAMOS SEGUROS