



**INFORMACIÓN
PARA ESTAR
PREPARADOS**

**EDUCACIÓN DE LA
EMERGENCIA Y LA
SEGURIDAD.**



LISTONiÑOS

U.S. DEPARTMENT OF HOMELAND SECURITY

COMUNIQUESE!

Tenga un plan de comunicación familiar para contactar a los miembros de la familia. Dar a todos copias de la información de los contactos, así como también de los lugares de encuentro.

Opciones de comunicación disponibles: los teléfonos fijos, los teléfonos celulares y los correos electrónicos. Todos son maneras muy buenas de comunicarse con los miembros de la familia.

Asegúrese de conocer el plan de emergencia del colegio de sus hijos.

Decida dónde se encontrarán en caso de que no puedan regresar a casa durante una emergencia.

Trate de tener paciencia ya que puede tomar tiempo tratar de comunicarse con todos y cada uno.

Es importante tener en mente las necesidades de sus mascotas. Mantenga una canasta para evacuar a su mascota fácilmente.

Manténgase al tanto. Vea los noticieros, lea las últimas noticias en Internet o escuche las noticias en la radio a pilas para enterarse de las instrucciones de las autoridades en una emergencia.

Debe tener copias del plan de emergencia dentro de su mochila en caso de que tengan que salir de emergencia.

Pídales a sus niños que hablen con usted sobre sus preocupaciones y sentimientos. ¿Entienden ellos el plan familiar?

Lleve a los niños a visitar los "puntos de encuentro" para que los conozcan y puedan encontrar el camino por si mismos en caso de ser necesario.

Las emergencias pueden ocurrir de diferentes maneras. No se olvide de categorizar las diferentes clases de emergencias y de discutir las diferentes opciones relacionadas con cada una y cómo todo esto se refleja en el plan familiar.



SEGURIDAD EN CASO DE INCENDIO

★★ Programe su teléfono celular para el despachador de Half Moon Bay (726-8286) para que sus llamadas al 911 no sean dirigidas a las patrullas de las carreteras en Vallejo.

Instrucción sobre escape en caso de incendio

Pídale a su hijo(a) que lo lleve afuera de su cuarto y después afuera de la casa, haciéndolo de dos rutas diferentes para cada caso. Para simular el escape en un ambiente de incendio, pídale a su hijo que lo practique con los ojos cerrados. A medida que lleva acabo el plan de escape, refuerce a lo largo del camino los siguientes consejos de seguridad:

- ▲ Arrastrese por el piso para evitar el calor y el humo.
- ▲ Sienta las puertas con su espalda antes de abrirlas. No abra las puertas si las siente calientes- utilice su segunda salida de emergencia y hágalo rápido.
- ▲ Reunánse afuera y después llame al 911 por ayuda.
- ▲ Quédese afuera sin importar el porque- no se devuelva a recoger nada.

Controle el acceso de los niños al fuego

- ▲ Mantenga los fósforos o cerillas y encendedores fuera del alcance de los niños.
- ▲ Nunca descuide a un niño cerca de estufas o candelas encendidas, aunque sea por un período breve.
- ▲ Enseñe a sus hijos(as) que no deben recoger fósforos o cerillas ni encendedores que encuentren. Deben comunicárselo a un adulto inmediatamente.

Señales de advertencia:

- ▲ Evidencia de que se ha jugado con fuego como: fósforos o cerillas, ropa, papeles y juguetes quemados, etc. Otra evidencia es el olor de humo en la ropa o el cabello.
- ▲ Un interés inusual en bomberos y camiones de bomberos como frecuentes o falsas llamadas al departamento de bomberos o al 9-1-1.
- ▲ El niño le pide o trata de encender cigarrillos o candelas por usted u otros adultos.
- ▲ Fósforos o cerillas y encendedores en los bolsillos o en el cuarto del niño.

Que debe hacer si sospecha que su hijo esta jugando con fuego:

- ▲ Hable con el niño sobre su acciones. Explíquele otravez que el fuego es una herramienta que usan únicamente los adultos, y que es muy peligrosa para los niños.

Más notas sobre incendios:

- ▲ Cuando use extinguidores de fuego, manténgase a unos 10-15 pies de distancia, muévase hacia adelante y hacia atrás de la base del fuego, y manténgase en posición baja para evitar el humo y el calor. No se arriesgue tratando de apagar un incendio que es más grande que un basurero.
- ▲ Los económicos extinguidores de fuego caseros tienen un tiempo de conservación limitado y usualmente no son reusables. Chequee los suyos cuando revise las alarmas de incendio y reemplacelas si es necesario.
- ▲ Mantenga la puerta interior del garage cerrada. Muchas incendios de casas comienzan en garages, y esa puerta puede atrapar el fuego por el tiempo necesario para salvar su vida, y quizás, su casa.
- ▲ Poner ropa húmeda sobre su boca en aire muy caliente causa quemaduras a vapor en sus pulmones- ropa seca es menos dañina.
- ▲ Si sospecha que un incendio o explosión fue el resultado de terrorismo, debe saber que dispositivos secundarios son colocados frecuentemente para atacar a los rescatadores. No se aconseja intentar ser un rescatador.
- ▲ Teléfonos celulares y radios de dos direcciones tienen suficiente energía para detonar un dispositivo explosivo que se encuentre cercano, así que no los use si sospecha de terrorismo.
- ▲ Si sospecha de exposición biológica o química en cualquier situación, retroceda.
- ▲ Cierre las puertas mientras duerme. Las puertas que se encuentran abiertas permiten que el fuego se propague con más rapidez.

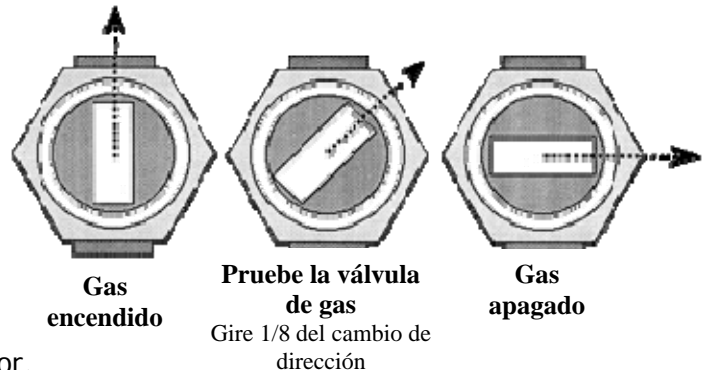
SEGURIDAD EN CASO DE TERREMOTO

- ⊙ Mantenga el tanque de gas ½ lleno y tenga dinero en efectivo en sus suministros de emergencia.
- ⊙ Debe saber como abrir su garage manualmente.
- ⊙ Mantenga los suministros afuera en un carro o coche, bote de basura o un galerón.
- ⊙ Mantenga cloro a mano para el tratamiento del agua. (**Sólo* puro, sin olor, 5.25% hipoclorito de sodio.)
- ⊙ Mantenga la bandeja de arena para el gato para desecho.
- ⊙ Más información sobre la preparación en caso de desastre se encuentra en la sección de los Viernes.

Cantidad de agua	Cloro agregado
1 cuarto	4 gotas
1 Galón	16 gotas
5 Galones	1 cucharita

ANTES DE UN TERREMOTO

- **PRUEBE SU VALVULA DE GAS:** Localice e identifique su medidor de gas y la válvula de cierre con las personas que usted considera pueden y deben saber como cerrar la válvula de gas, en caso que sea necesario.
- Use una válvula justable de 12", (o cualquier otro arrancador apropiado), gire la válvula principal 1/8 del cambio de dirección a la derecha o la izquierda (este movimiento puede ser difícil la primera vez).
- **PRECAUCION:** tenga cuidado de no girar la válvula principal MAS de 1/8 del cambio de dirección a la derecha o la izquierda (si lo haces, las luces de piloto muy probablemente se apagarán y necesitará personal entrenado para que las enciendan otravez).
- Después de que haya movido la válvula para asegurarse de que funciona, **MANTENGA EL ARRANCADOR EN EL MEDIDOR** y ciérrela atándola con tiras o cierres plásticos para asegurarla al medidor.
- Si usa un arrancador ajustable asegúrese de **guardarlo en la misma medida de la válvula**. De esta forma, si se oxida o corroe todavía le quedará a la medida. La grasa o el aceite que se aplican a las partes móviles del arrancador ayudarán a mantenerlo en buena condición y listo para ser usado.



SI LA VALVULA PRINCIPAL NO GIRA 1/8 DEL CAMBIO DE DIRECCION, LLAME A LA COMPAÑIA DE GAS, Y ELLOS VENDRAN Y LO ARREGLARAN O CAMBIARAN.

Recuerde si usted no percibe el olor a gas o no tiene daños graves en su casa, no debe cerrar la válvula de gas. Es su decision. Si sus electrodomesticos están apagados y el disco del medidor de gas está girando es porque tiene una fuga y debe cerrar la válvula de gas.

RECUERDE: ❶ Si percibe el olor a gas, no apague o encienda los interruptores. ❷ No encienda la válvula de gas después de un terremoto, a menos que una persona capacitada haya verificado detenidamente que no hay fugas de gas. ❸ Una persona capacitada o un empleado de una compañía de gas tendrá que volver a encender las luces piloto.

Más notas sobre terremotos:

- ⊙ Si decide buscar algo en un edificio que fue levemente dañado, vaya siempre en pareja con alguien que espere afuera por usted. Mantenga puertas de apoyo bien abiertas detrás de usted para proporcionarle una salida rápida.
- ⊙ Ponga en su casa o edificio una bandera blanca si necesita ayuda.

PREVENCIÓN DE MORDEDURAS DE PERRO

- Entrene a sus hijos(as) a mantenerse quietos cuando encuentran un perro. Hay menos posibilidades de hacer que un perro se enfurezca si el niño(a) toma una postura que no es amenazante. Convertirse en "árbol": un niño(a) debe mantenerse de pie y quieto con sus pies juntos, sus puños cerrados debajo de su cuello, y sus brazos contra su pecho.
- Si su niño(a) es derribado o está en el suelo, debe actuar como un "tronco". La posición de tronco debe hacer que su hijo se encuentre acostado con su cara hacia abajo, sus piernas juntas, puños detrás de su cuello y sus antebrazos cubriendo sus orejas.
- Los niños no deben acercarse a un perro desconocido. Si un perro es amigable y el niño está con un adulto, y quiere acariciarlo, tiene que extender su puño a unas cuantas pulgadas para que el perro lo olfatee. Golpear suavemente la cabeza del animal puede molestarlo.
- Si el perro no es amigable y ataca, manténgase en la posición de "árbol" o "tronco" para disminuir la seriedad de las heridas.
- Enseñe a sus hijos(as) a evitar pasar corriendo mientras un perro está jugando. El instinto del perro es perseguir.
- Nunca se le quede viendo fijamente o tenga contacto con la mirada con un perro que no es familiar ya que el animal considera estas acciones un acto de agresión.
- No moleste a un perro cuando está comiendo o durmiendo ni tartar de quitarle un juguete; tampoco perturbe a una perra y sus cachorritos. Los niños(as) deben evitar jugar rudo con los perros.
- Busque ayuda médica si su hijo es mordido, y reporte el perro al departamento de policía o la oficina de control de animales, incluso si es una mordedura menor.

PREVENCIÓN DE SECUESTRO Y CÓMO ESCAPAR DE LOS SECUESTRADORES

Debe enseñarle a los niños(as) que:

- ➔ El truco número uno que los secuestradores usan es **fingir que necesitan ayuda** - para encontrar un cachorrito o un niño perdido. Los niños deben entender que los adultos no deben ni piden ayuda a los niños en circunstancias normales, y que ¡deben irse rápido del lugar si alguien lo hace!
- ➔ **Gritar y patear si alguien los agarra** y trata de tomarlos por la fuerza. Enseñeles a gritar, "¡Ayuda, este(a) no es mi mamá o mi papá!" Dele a los niños permiso de romper las reglas si sienten que su seguridad se encuentra en riesgo.

Obtener ayuda

En situaciones de emergencia las reglas cambian. Los niños deben saber que durante un intento de secuestro, la única persona que es mala es el secuestrador. Cualquier otra persona es un posible rescatador.

La mayoría de los padres enseñan a sus niños a no hablarle a extraños. Sin embargo, durante un intento de secuestro, los niños deben sentirse cómodos hablando con extraños porque podrían necesitar que un extraño le salve la vida.

En lugares públicos

Primero, vayan detrás de un mostrador donde haya un empleado (el padre o madre debe mostrarle al niño(a) como ir detrás del mostrador cuando estén en una tienda juntos(as)). Decirle al vendedor, "¡Ayuda, he sido secuestrado!" **Agarre al vendedor de la pierna y no lo**

suelte. Repite y repite: "¡Ayuda, he sido secuestrado!"

Si no es posible ir detrás de un mostrador, **entonces agarre la primera persona que pueda, sujetese fuertemente mientras grita: "¡Ayuda, he sido secuestrado!"**, En un restaurante puede agarrar al mesero(a) cuando llega a la mesa. **En una gasolinera, puede meterse dentro de un carro y cerrar las puertas con seguro.**

En la calle

Si el niño puede liberarse del secuestrador en la calle, enseñe a correr dentro y en dirección opuesta a la multitud. La gente actuará como un obstáculo natural para el secuestrador que está persiguiendo al niño. Enseñe al niño a correr dentro de una tienda o cualquier otro lugar público y usar la técnicas de atención mencionadas arriba. Asegúrese de que el niño entienda que **escaparse del**

secuestrador es solo la mitad de la batalla. Encontrar un lugar seguro y obtener ayuda es la otra mitad. Si el niño es capturado, muy probablemente no

encontrará otra oportunidad para escaparse de nuevo. *Por esta razón, cuando corre y especialmente cuando pide por ayuda, enseñe a su hijo a*

hacerlo con agresividad. En esta situación, la timidez y la cortesía son los peores enemigos del niño.

SI USTED CREE QUE SU HIJO(A) ESTÁ DESAPARECIDO, ACTÚE INMEDIATAMENTE.

Si cree que su hijo puede estar en la casa de un amigo, llame al número. Si su hijo(a) no está ahí, siga este plan.

PRIMERO: llame al 911 y dígame a la persona que contesta el teléfono que está reportando un posible niño desaparecido y que es una emergencia de alta prioridad para la policía. El o ella comenzará hacerte preguntas. Manténgase tranquilo y conteste las preguntas tan completas como sea posible. El operador se va a basar en esa información para darsela a los oficiales en la calle mientras habla, así que la acción ya está en camino.

SEGUNDO: cuando cuelgue, llame inmediatamente a la organización de niños desaparecidos más cercana en su área. Este no es un momento para estar buscando por números telefónicos. Usted ya debería tener los números escritos en un lugar seguro. Las personas que dotan de personal a estas organizaciones saben exactamente que hacer y actuarán inmediatamente.

TERCERO: contacte el centro para niños desaparecidos y explotados. Esta es un centro para niños perdidos que tiene la habilidad de obtener noticias sobre su hijo(a) de costa a costa. El número de teléfono es 1(800) THE-LOST (1-800-843-5678). Guarde este número en un lugar seguro. EL centro nacional puede ponerlo en contacto con la organización de niños desaparecidos más cercana en su area.

CUARTO: Contacte el departamento de búsqueda del sheriff' y la división de rescate y pídale que se involucren.

JUEGOS QUE ASFIXIAN

Junto con los recientes enfoques para enseñarles a nuestra juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco, drogas y sexo sin protección, existen otros peligros como los juegos que asfixian.

Los juegos que asfixian están matando niños, frecuentemente entre las edades de 10 a 16 años, aunque hay ejemplos de niños de edades mayores y menores que han sido perjudicados o han muerto.

La mayoría de los niños no tienen idea de lo peligroso que es esta actividad. La mayoría de los padres no tienen idea que lo niños hacen esto hasta que alguna persona que conocen muere o es seriamente dañada por estos juegos.

¿Qué son los juegos que asfixian?

Los juegos que asfixian llegan a un momento de euforia, al mismo tiempo se detiene el flujo de oxígeno que contiene la sangre y que llega hasta el cerebro. Algunas veces los niños juegan a

estrangularse entre ellos mismos hasta que la persona que esta siendo sofocada pierde el conocimiento. La presión de las arterias se libera y el flujo de sangre al cerebro se reanuda causando una "aceleración" mientras recobra el conocimiento. Jugar este juego en cualquier forma causa la muerte permanente y acumulativa de un gran número de células en el cerebro. La variación en la presión de la sangre puede causar un derrame cerebral, ataques, y daño a la retina del ojo.

El peligro es aún mayor cuando se usa una ligadura (soga o cuerda) y la actividad se lleva a cabo por un niño solo. Si el niño pierde el conocimiento y no hay nadie que INMEDIATAMENTE libere la presión, él o ella será incapaz de ayudarse así mismo (a). El niño (a) sufrirá daños en el cerebro y muerte después de tres minutos.

El "juego" puede llamarse juego que asfixia, el juego de perder el conocimiento, *Space Monkey* y

desmayo o bloqueo. Este juego es peligroso en grupos, pero es todavía más peligroso y mortal cuando se juega solo.

Han ocurrido muertes por esta actividad a nivel nacional. La mayoría de los niños que han muerto por esta actividad no eran niños problemáticos. La mayoría eran queridos, activos, inteligentes, **niños estables que no querían nada con las drogas o el alcohol. Esta era una actividad que ellos consideraban segura.** Los niños necesitan que los adultos les digan cuán peligrosa es esta actividad.

Advertales a los niños del peligro de esta actividad ya que tanto los niños de la escuela primaria como los mayores parecen pasar esta actividad a los más pequeños.

PROTEGER A SU HIJOS(AS) DE LA GRIPE

- ✦ Aproximadamente 1/5 de la población de los Estados Unidos asiste o trabaja en una escuela(U.S. Dept of Ed, 1999).
- ✦ Algunos virus y bacterias pueden vivir de 200 minutos hasta 2 horas o más en superficies mesas de cafetería, pomos o llavines de la puerta, y escritorios.
- ✦ Cerca de 22 millones de días escolares se pierden anualmente debido a una gripe común (CDC, 1996).
- ✦ Referirse a la propagación de germen en las escuelas es esencial para la salud de nuestra juventud, nuestras escuelas, y nuestra nación.
- ✦ Los estudiantes necesitan dormir suficiente y tener actividad física, tomar agua, y comer buena comida para ayudarles a mantenerse saludables en el invierno y durante todo el año.

Recuerdeles siempre a sus hijos(as):

- ✦ **Cubrirse la nariz y la boca** con un pañuelo de papel cuando tosen o estornudan—obliguelos a tirar el pañuelo después que lo utilizan.
- ✦ **Laven sus manos a menudo con jabón y agua**, especialmente después de que tosen o estornudan. Si no hay agua cerca, use un producto de limpieza para las manos a base de alcohol.
- ✦ **Recuérdelos no tocarse los ojos, la nariz, o la boca.** Los germen a menudo se propagan de esta forma.

GRIPE PANDÉMICA - INFÓRMSE, ESTE PREPARADO.

Las gripes pandémicas son diferentes a muchas de las otras amenazas a la salud pública y al cuidado de la salud que enfrentan nuestro país y el mundo. Una pandémica dura mucho más que la mayoría de los brotes de gripe y puede incluir "olas" de gripe que dura de 6-8 semanas separadas por meses. Usted puede tomar acciones de sentido común ahora para prepararse para una pandémica. Una lista de planificación para los individuos y sus familias se encuentra en www.pandemicflu.gov.

Cuando usted y su familia hagan un plan en caso de contraer la gripe pandémica, piensen en todos los desafíos que pueden enfrentar, particularmente si la pandémica es grave.

Puede comenzar por prepararse ahora para responder a estos desafíos. Los siguientes son algunos de los retos que su familia puede enfrentar. Una serie de lista de planificación se encuentra en:

www.pandemicflu.gov/plan/checklists.html.

- ◆ **Los servicios esenciales de los que usted depende pueden estar interrumpidos** Hospitales y otras facilidades para el cuidado de su salud, bancos, restaurantes, oficinas gubernamentales, teléfonos y compañías de teléfonos celulares, oficinas postales, tiendas cerradas o con pocos suministros, servicios de transporte fuera de servicio, escasez de combustible, etc.
- ◆ **Suministros de comida y agua pueden estar interrumpidos o limitados** Escasez temporal puede ocurrir. También podría ser incapaz de llegar a una tienda. Para prepararse para esta posibilidad debe almacenar por lo menos una o dos semanas de suministros como alimentos no perecederos y agua fresca para emergencias.



- ◆ **Trabajar puede ser difícil o imposible** Pregúntele a su jefe como continuarían los negocios durante una pandemia. Planee para una posible pérdida de ingresos en caso de que no sea capaz de trabajar o de que la compañía para la que usted trabaja cierre temporalmente.
- ◆ **Las escuelas o los centros de cuidado para niños pueden cerrarse por un extenso período de tiempo** El cierre de escuelas puede pasar muy pronto durante una pandemia y podría ocurrir con corto aviso.
- ◆ **El servicio médico para personas con enfermedades crónicas podría ser interrumpido** En una pandemia grave, los hospitales y las oficinas de doctores pueden estar sobrecogidas. Si usted padece de una enfermedad crónica como una enfermedad del corazón, presión alta, diabetes, asma, o depresión, debe continuar tomando su medicamento como lo recetó su médico. Asegúrese de que tiene los suministros necesarios como glucosa y equipo de monitoreo para la presión de la sangre. Hable con su proveedor de asistencia médica para asegurar un acceso adecuado a sus medicamentos. Si usted recibe cuidado médico actualmente como diálisis, quimioterapia, u otro tipo de terapias, hable con su proveedor de asistencia médica sobre planes para continuar el tratamiento durante una pandemia.

GRIPE PANDÉMICA- PREVENCIÓN

Mantengase saludable

Estos pasos pueden ayudarle a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias como la gripe:

- ◆ Cubrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando tose o estornuda tire el pañuelo después que lo utiliza.
- ◆ Lave sus manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de que tose o estornuda. Si no hay agua cerca, use un producto de limpieza para las manos a base de alcohol (60-95%).
- ◆ Evite el contacto cercano con personas que están enfermas. Cuando usted está enfermo(a) mantenga la distancia con otras personas para evitar que se enfermen también.
- ◆ Si contrae la gripe, quédese en casa, no vaya al trabajo o a la escuela, o reuniones sociales. Así podrá ayudar a prevenir que otros contraigan su enfermedad.
- ◆ Trate de no tocarse los ojos, la nariz, o la boca. Los germenos a menudo se propagan de esta forma.

Prevención de Enfermedades, *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), Línea directa al: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636). Esta línea está disponible en Inglés y en español, 24 horas al día, 7 días a la semana.



Manténgase informado

- ◆ Información confiable, precisa y, oportuna está disponible en www.pandemicflu.gov.
- ◆ Otra fuente de información para la gripe pandémica es el Centro para el Control y

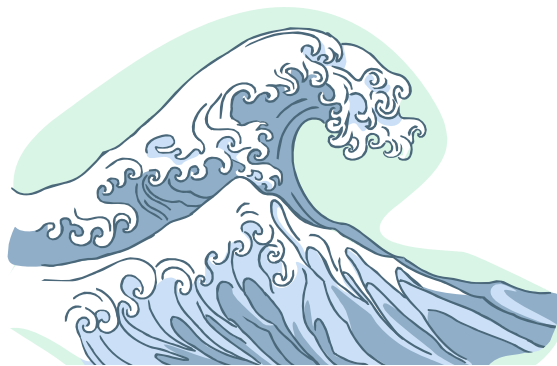
- UBICACIÓN DEL REFUGIO LOCAL
- TSUNAMIS
- PERMANEZCA INFORMADO

LOCAL DE EMERGENCIA A UBICACIÓN DEL REFUGIO

Nuestro refugio de emergencia local es la Escuela Secundaria de Half Moon Bay. Si hubiera algún desastre y no puedes estar en tu casa, ese es el lugar a donde deben ir.

TSUNAMIS *PLANEÉ ACTUAR RAPIDAMENTE...MANTENGASE INFORMADO (siguiente página.)*

- ◆ Muchos sobrevivirán al terremoto. En áreas costeras, cercanas a zonas de subducción, incluso el mayor terremoto podría matar menos personas que el tsunami que viene después.
- ◆ Preste atención a los avisos de la naturaleza. Un terremoto, así como cambios bruscos en el nivel de las aguas costeras podrían servir como avisos de que un tsunami se aproxima.
- ◆ Preste atención a los avisos oficiales. Asegúrese, aun si los avisos parecieran ambiguos o usted piense que el peligro ha pasado.
- ◆ Se generarán muchas olas. La siguiente ola podría ser mayor y el tsunami podría durar horas.
- ◆ Diríjase a un sitio alto y permanezca allí. Vaya hacia una colina o al menos aléjese de la costa.
- ◆ Abandone sus pertenencias. Salve su vida, no sus posesiones.
- ◆ No cuente con vías transitables. Cuando esté huyendo de un tsunami causado por un terremoto cercano, podría encontrar los caminos destruidos o bloqueados
- ◆ Suba a un piso superior o techo de una edificación. Sólo si está atrapado o incapacitado de dirigirse a un sector alto, suba a un nivel superior o al techo de una edificación firme.
- ◆ Suba a un árbol. Como último recurso, si está atrapado en un sector bajo, suba a un árbol resistente.
- ◆ Suba a algo que flote. Si lo alcanza un tsunami, busque algo para usar como balsa.
- ◆ Las olas dejarán diferentes tipos de desechos. Un tsunami puede dejar arena, restos de casas y cuerpos humanos.
- ◆ El sismo hará bajar las áreas costeras. Un gran terremoto puede hacer que los sectores costeros bajen su nivel, permitiendo que las mareas los inunden.
- ◆ Espere compañía. Albergue a sus vecinos.



MANTÉNGASE INFORMADO:

Las autoridades locales podrían no estar en la capacidad de proveer información acerca de los sucesos y de lo que se debe hacer. Sin embargo, deberá escuchar la radio del tiempo NOAA, ver televisión, escuchar radio o revisar en internet frecuentemente por noticias oficiales e instrucciones a medida que se accesibles.

La Radio del Tiempo de la NOAA (NWR) es una red nacional de emisoras que emiten información continua del tiempo directamente desde la oficina Meteorología mas cercana. Radio NOAA emite productos del Servicio Nacional de Meteorología tales como avisos, vigilancias, pronósticos y otra información de peligro 24 horas al día.

Junto con el Sistema de Radiodifusión de Emergencia (EAS) de la Comisión Federal de Comunicaciones, Radio NOAA es una red para todo tipo de peligros. De este modo, es la fuente más comprensiva de información del tiempo y

NOAA Weather Radio All Hazards

emergencias que está disponible al público. Radio NOAA también emite información después de eventos y avisos para todo tipo de peligros - tanto naturales (como terremotos y actividad volcánica) como tecnológicos (como descargos químicos o derramamientos de petróleo).

Conocida como "La Voz del Servicio Nacional de Meteorología," Radio NOAA se proporcionada como un servicio público por la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA), la cual es

parte del Departamento de Comercio Federal. La red de Radio NOAA tiene más de 900 transmisores, cubriendo los 50 estados, aguas costeras adyacentes, Puerto Rico, las Islas Virgenes Americanas, y los Territorios Americanos del Pacífico. Radio NOAA requiere un receptor especial de la radio o escáner capaz de recibir la señal. Las transmisiones se encuentran en la banda de servicio público a estas siete frecuencias (MHz):

162.400

162.425

162.450

162.475

162.500

162.525

162.550

Specific Area Message Encoding (SAME) code; San Mateo County 006081



SMCAAlert.info

San Mateo County's Community Alert System

El condado de San Mateo, incluyendo ciudades y pueblos, usa el servicio Roam Secure Alert Network para contactar inmediatamente a sus residents durante crisis y emergencias mayores y con información útil. El servicio Roam Secure Alert Network brinda alertas de emergencias importantes, notificaciones, actualizaciones a través de todos estos mecanismos:

- Correos electrónicos
- móviles
- buscapersonas
- teléfonos inteligentes/aparatos manuales

Cuando un incidente o emergencia ocurre, remitentes autorizados pueden llevar notificaciones instantáneas a los residents del condado de San

Mateo County. El servicio Roam Secure Alert Network es tu conexión personal a las actualizaciones de tiempo real, instrucciones de donde ir, que hacer, que no hacer, a quien contactar y todo tipo de información. El Registro es gratuito, se pueden aplicar cargos por los mensajes de texto dependiendo del medio y el plan and y no sera reembolsado por las ciudades, pueblos o el condado.

REGÍSTRESE AQUÍ:

<http://www.smcalert.info/index.php?CCheck=1>

PREPARACIÓN DE EMERGENCIA EN CASA

Puedes empezar tu preparación de Emergencia con información de estos lugares: Tu guía telefónica local también tiene gran información para que inicies.

1. Para mayor información, vea "Are you Ready?" de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias o llame al 1-800-621-FEMA. La información también es accesible en otros idiomas.
2. <http://www.bayarea-redcross.org> o llame al 650-259-1750
3. www.PrepareNow.org Información para la preparación para los desastres en Inglés, español, portugués japonés, etc.
4. <http://www.smhealth.org> Salud Publica del condado de San Mateo.
5. <http://www.fema.gov/kids/index.htm> Los niños pueden aprender a estar preparados.

Si ocurre un ataque terrorista: (También ver Lunes, "Más notas sobre incendios.")

- Recuerde calmarse y seguir las instrucciones del personal del servicio de emergencia.
- Estar alerta ante emergencias secundarias como las caídas de escombros o aparatos adicionales
- Monitorear los medio de comunicación por información y boletines de emergencia. Las estaciones de emergencia son:
 - KCBS 740 AM
 - KSJO 92 FM
 - KQED 88.5 FM
 - KZST 100.1 FM

Lo siguiente es parte de una excelente página de internet con consejos para muchas circunstancias. He incluido el índice y parte de la sección de amenazas químicas como la mayoría de desastres que no nos son familiares.

INFÓRMESE EN <http://www.ready.gov/america/beinformed/index.html>

Algunas de las cosas que puedes hacer para prepararte para lo inesperado, como preparar un equipo de emergencia y desarrollar un plan de comunicación familiar, son los mismos para ambos, una emergencia natural o causada por el hombre.

Sin embargo, hay muchas diferencias entre las potenciales emergencias que influenciarán en las decisiones y acciones. Aprenda mas acerca de las potenciales emergencias que podrían ocurrir en el lugar donde vives y corregir la forma de como actúas ante ellos.

Asimismo, aprenda acerca de los planes de emergencia que se han establecido en tu area por tu estado y el gobierno local.

Sabemos que durante una emergencia la importancia de estar preparados podría hacer la diferencia cuando los segundos cuentan.

- ✂ revisión general
- ✂ Amenaza Biológica
- ✂ Amenaza química
- ✂ terremotos
- ✂ Explosiones
- ✂ Calor extremo
- ✂ Incendios
- ✂ Inundaciones
- ✂ Huracanes
- ✂ Influenza Pandemic
- ✂ derrumbes de tierra y escombros
- ✂ Amenaza nuclear
- ✂ Amenaza de radiaciones
- ✂ tormentas eléctricas
- ✂ Tornados
- ✂ Tsunamis
- ✂ Volcanes
- ✂ Incendios sin control
- ✂ Tormentas de invierno y frío extremo
- ✂ Información estatal y local

AMENAZA QUÍMICA

Vision General

Un ataque químico es una liberación deliberada de un gas, líquido o sólido tóxico que puede envenenar a la gente y el ambiente.

Posibles señales de un ataque químico

- Mucha gente sufre de lagrimeo, escosor, asfixia, dificultades con la respiración y pérdida de la coordinación.
- Muchos pájaros enfermos y muertos son también causa de sospecha.

Si ves señales de ataque químico: encuentre aire limpio rápidamente

- Averigüe rápidamente el origen del ataque, si es posible.
- Tome acciones inmediatamente para alejarse del lugar.
- Si el químico está dentro de un edificio donde estés aléjate del lugar evitando el área contaminada, si es posible.

- Si no puedes alejarte del edificio o encontrar aire limpio evitando el área contaminada donde veas las señales de los ataques químicos, podría ser mejor alejarse lo más posible a un lugar de refugio.
- Si estás fuera, decide rápidamente cual es la forma más rápida para encontrar aire limpio. Considera si puedes alejarte del área o si puedes o si puedes ir dentro de un edificio mas cercano y un refugio.

Si crees que has sido expuesto a un químico

Si tus ojos lagrimean, si siente picazón en la piel, y si tiene problemas para respirar podría haber sido expuesto a un químico.

Si cree que puede haber sido expuesto a un químico, quítese la ropa inmediatamente y lávela..

- Busque una manguera, fuente de agua y lave con jabón si es posible, asegúrese de no restregar el químico en la piel.
- Busque atención médica de emergencia.

AQUÍ ALGO EN QUE PENSAR...

Recuerde hacer una lista de veterinarios o veterinarias en otras ciudades donde podrías necesitar refugio temporal para tu mascota en caso de evacuación del área.





PLAN FAMILIAR "POR SI ACASO"



En una emergencia, tu familia podría estar separada. Planea cómo se van a comunicar y revisa lo que harás en diferentes situaciones.

Contacto fuera del estado: _____

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____



Llena la siguiente información para cada miembro de tu familia y mantenla al día.

Nombre: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Fecha de nacimiento: _____

Información médica importante: _____

Información médica importante: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Fecha de nacimiento: _____

Información médica importante: _____

Información médica importante: _____



¿Dónde ir en caso de emergencia? Escribe dónde tu familia pasa más tiempo: la oficina, el colegio y otros lugares que ustedes visitan. Los colegios, las guarderías, las oficinas y los edificios de apartamentos; todos debieran tener planes de emergencia.

CASA

Dirección: _____

OFICINA

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

Lugar de evacuación: _____

COLEGIO

Dirección: _____

OFICINA

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

Lugar de evacuación: _____

COLEGIO

Dirección: _____

LUGARES QUE TÚ FRECUENTAS

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Número de teléfono: _____

Lugar de evacuación: _____

Lugar de evacuación: _____



Información Importante	Nombre	Número de teléfono
Doctor(es):		
Veterinario:		
Otro:		





PLAN FAMILIAR "POR SI ACASO"

Cada miembro de la familia debiera llevar consigo una copia de esta importante información:

Blank lined area for additional information.

Otra información y números de teléfono importantes



Plan familiar de comunicación

Nombre del contacto:

Número de teléfono:

Nombre del contacto fuera del estado:

Número de teléfono:

Lugar de encuentro en el barrio:

Número de teléfono del lugar de encuentro:

¡Marca el 9-1-1 para emergencias!

Blank lined area for additional information.

Otra información y números de teléfono importantes



Plan familiar de comunicación

Nombre del contacto:

Número de teléfono:

Nombre del contacto fuera del estado:

Número de teléfono:

Lugar de encuentro en el barrio:

Número de teléfono del lugar de encuentro:

¡Marca el 9-1-1 para emergencias!

Blank lined area for additional information.

Otra información y números de teléfono importantes



Plan familiar de comunicación

Nombre del contacto:

Número de teléfono:

Nombre del contacto fuera del estado:

Número de teléfono:

Lugar de encuentro en el barrio:

Número de teléfono del lugar de encuentro:

¡Marca el 9-1-1 para emergencias!

Blank lined area for additional information.

Otra información y números de teléfono importantes



Plan familiar de comunicación

Nombre del contacto:

Número de teléfono:

Nombre del contacto fuera del estado:

Número de teléfono:

Lugar de encuentro en el barrio:

Número de teléfono del lugar de encuentro:

¡Marca el 9-1-1 para emergencias!

INFORMACIÓN PARA ESTAR PREPARADOS

- Bay Area Red Cross
San Mateo County
1710 Trousdale Ave.
Burlingame, CA 94010
650-259-1750

<http://www.bayarea-redcross.org>

La Cruz Roja tiene excelente información para estar preparados, listas de artículos que se necesitan en casa, negocios, escuelas, etc y vende los equipos de todo tipo y tamaño. También ofrecen muchos tipos de cursos para ayudarte a estar preparado. Ellos son una gran fuente y un perfecto punto de inicio.

- <http://www.sfcddp.org/index.cfm?id=66> Póster ilustrado de SINDROMES DE BIOTERRORISMO (muestra los síntomas de las enfermedades.)
- <http://www.ready.gov/america/beinformed/index.html> Aprenda mas acerca de potenciales emergencias que podrían suceder donde vive y la forma apropiada de actuar ante ellos.
- www.PrepareNow.org Información para la preparación ante desastres en ingles español, portugués, japonés, etc., y planes ante desastres para individuos con especiales necesidades.
- <http://www.fema.gov/kids/index.htm> Los niños pueden aprender acerca de cómo estar preparados en una forma divertida.
- <http://www.cdc.gov/flu/school/> Aprenda acerca de la gripe y el pandémico.
- Control de envenenamiento 1-800-222-1222
- <http://www.hmbfire.org/> El distrito de Protección contra incendios de HMB; vigila programas, información acerca de seguridad contra incendios, páginas para niños, etc.
- <http://www.half-moon-bay.ca.us/> Ciudad de Half Moon Bay: Preparación de Emergencia en caso de Tsunami.
- <http://www.usfa.dhs.gov/kids/flash.shtm> Juegos de niños- advertencias específicas contra incendios.
- <http://www.meganslaw.ca.gov/> La página web del Departamento de Justicia de California California tiene una lista designada a registrar a los ofensores sexuales en California. Muestra las fotos y las direcciones de los ofensores locales.
- <http://www.escapeschool.com> Aprenda más acerca de evitar y escapar de los secuestradores de niños.
- <http://www.smhealth.org> Página web de la División Pública de Salud del Condado de San Mateo: Información acerca de la fiebre pandémica, consejos para una preparación en caso de terrorismo, Enlaces para preparación en casos de emergencia, y mucho más.

If your clothes catch fire ALWAYS follow this rule!



Sparky® y Sparky the Fire Dog® son marcas registradas de la NFPA

Aprende a detenerte, tirarte al piso y rodar una y otra vez si la ropa se te enciende en llamas. Enfría la quemadura y pide ayuda.