



# PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS PARA TODOS

La preparación es el trabajo de todos. Todos deben planear con anticipación para enfrentar un desastre. En el Condado de Nevada, podemos tener terremotos, inundaciones, incendios forestales y apagones. Cualquiera de estos desastres puede dejar familias, individuos e instalaciones sin electricidad, agua, comida o transporte durante varios días. Es importante que usted sepa cómo prepararse para los desastres.

Este documento le indicará 4 pasos para prepararse ante emergencias o desastres, las acciones que debe tomar y cómo utilizar su plan de acción.





## **Paso 1: Encuentre sus Cinco Aliados de Confianza y Comparta su Plan**

Identifique a cinco personas que se convertirán en sus aliados de confianza durante un desastre o emergencia. Sus cinco aliados de confianza son personas con las que podrá comunicarse antes, durante y después de un desastre o emergencia y las que se asegurarán que usted está a salvo o si necesita ayuda. Su lista de cinco personas debe contener la información completa con números de teléfono, e-mail y direcciones de sus contactos. En algunos desastres o emergencias, es posible que los teléfonos no funcionen. En ese caso, trate de comunicarse por e-mail, texto, redes sociales o en persona.

No dependa de una sola persona. Las personas trabajan en diferentes turnos, toman vacaciones y no siempre están disponibles. Asegúrese de que algunas de las personas de su lista vivan cerca de usted y que al menos una de ellas viva fuera del área.

Cuando esté creando la lista de contactos de sus aliados de confianza, pregúntele a cada persona cual es la mejor manera de contactarles. Explique lo que necesita que hagan por usted durante una emergencia o desastre. Asegúrese de que ellos entiendan y estén de acuerdo.

### **ACCIONES:**

**Haga su lista de cinco aliados de confianza:**

- Incluya todas las formas posibles de contactar a cada persona: números de teléfono, e-mail y direcciones.
- Contacte a cada persona de su grupo de aliados y obtenga su consentimiento.
- Mantenga su lista actualizada.

# ÚSELA

- Haga varias copias de su lista. Guárdelas donde sea fácil encontrarlas. Por ejemplo, en el refrigerador, en la puerta de entrada, en su bolso o cartera, en la guantera del auto, en su teléfono móvil o en otro dispositivo electrónico, etc.
- Comparta una copia con cada miembro de su grupo de aliados.
- Ponga una copia en una bolsa de plástico sellada en cada uno de sus equipos de suministros de emergencia (bolsa de viaje, botiquín del automóvil, botiquín para llevar siempre con usted, etc.)
- Manténgase en contacto con sus aliados de confianza a menudo, especialmente en los días de Alerta de Bandera Roja.

Al momento de elegir a los cinco aliados de su plan de emergencia, considere entrenadores, proveedores de cuidado de niños, parientes fuera del área y vecinos en rutas de evacuación en común. Pídale a un amigo o pariente fuera del estado que sea el contacto de emergencia de su familia.

<b>NOMBRE DEL CONTACTO*</b>	<b>DETALLES DEL CONTACTO (TELÉFONO, E-MAIL, ETC.)</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

\* Incluya 1 contacto que esté fuera de su área



## **Paso 2: Priorice sus Necesidades de Salud y Haga Listas**

Haga listas de sus medicamentos, suministros o equipos relacionados con la discapacidad, y cualquier otra cosa que necesite diariamente. Decida qué medicamentos y equipos necesita cada día para mantener su autonomía. Anote dónde los guarda y cualquier información que pueda necesitar sobre ellos durante un desastre o emergencia. Esta información puede ser útil para sus aliados de confianza, los primeros socorristas o el personal de refugio. Puede haber aplicaciones telefónicas que ayuden a desarrollar estas listas, y también puede tener una lista escrita o impresa.

### **ACCIONES:**

#### **Haga su Lista de Medicamentos y Objetos Necesarios para Mantener su Autonomía**

- Haga una lista de todos sus medicamentos, con su forma de uso o dosis.
- Haga una lista de los equipamientos u objetos que necesita. Por ejemplo, equipo de oxígeno o dispositivos que le ayudan a oír (como los audífonos), a ver (como los anteojos) o a moverse (como un andador o una silla de ruedas).

### **ÚSELA**

Haga varias copias. Guárdelas con sus listas de contactos donde sea fácil encontrarlas. Si es posible, póngalas en varias aplicaciones en su teléfono.



**INFORMACIÓN MÉDICA Y DE SALUD RELEVANTE**

Nombre del médico:

Número de teléfono:

Tipo de Seguro de Salud:

Número de póliza:

Tipo de Sangre:

Alergias y sensibilidades:

---

**EQUIPO MÉDICO Y DE SALUD**

1.

2.

3.

4.

5.

**NOMBRE DE LA MEDICACIÓN      DOSIS Y HORARIO DE TOMA**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



## Paso 3: Cree su Equipo de Suministros de Emergencia

¿Está preparado para cubrir sus necesidades importantes durante una emergencia o desastre sin importar dónde se encuentre? Las emergencias y los desastres pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Puede estar en su casa, en el trabajo, de vacaciones o simplemente de paseo. Mantener los objetos necesarios e importantes con usted es la clave para la planificación exitosa de las emergencias y los desastres.

Puede usar la lista de verificación en la página opuesta para armar su equipo.

### ACCIONES:

#### Lugares donde puede tener preparado sus botiquines de emergencia

- Con usted
- En su casa o hogar
- En su auto
- En su oficina

#### Objetos sugeridos para incluir en su botiquín de emergencia:

- Provisión de alimentos no perecederos y tres galones de agua por persona para tres días.
- Tarjetas de crédito y efectivo.
- Documentos importantes (acta de nacimiento, pasaportes, etc.), lista de contactos y rutas de evacuación.
- Recetas, medicamentos especiales, botiquín de primeros auxilios.
- Radio y linterna de pilas.
- Pilas adicionales y batería de respaldo para equipo.
- Artículos para animales de servicio y mascotas (comida, agua, portadores, correas).
- Ropa de cambio y zapatos resistentes para caminar.
- Utensilios para el aseo y dispositivos de asistencia para vestirse.
- Dispositivos auditivos y gafas o lentes de contacto adicionales.
- Juego extra de llaves del carro y de la casa.
- Cable de carga y batería adicional para el teléfono móvil.
- Equipo de respiración y máscara N95.
- Andador/muletas/bastón/silla de ruedas y equipo de reparación.
- Suministros sanitarios y urinarios.



## LISTA DE VERIFICACIÓN DEL EQUIPO DE EMERGENCIA

- Provisión de alimentos no perecederos y tres galones de agua por persona para tres días.
- Mapa marcado con las rutas de evacuación.
- Lista de números importantes en caso de pérdida del celular.
- Recetas, medicamentos especiales, suministro para por lo menos una semana.
- Radio de pilas.
- Baterías adicionales y una fuente de energía de reserva.
- Artículos para animales de servicio y mascotas (comida, agua, portadores, correas).
- Ropa de cambio, zapatos resistentes.
- Utensilios para comer.  Artículos de aseo.
- Dispositivos de audición.
- Suministros sanitarios y urinarios.
- Silla de ruedas y equipo de reparación.
- Lentes o lentes de contacto adicionales.
- Máscara N95.
- Un juego adicional de llaves del automóvil.
- Tarjetas de crédito, efectivo o cheques.
- Copias de documentos importantes (acta de nacimiento, pasaportes, etc.).
- Cable de carga y batería adicional para teléfono celular.
- Bolsa de pañales.  Linterna.
- Botiquín de primeros auxilios.  Respirador.
- Andador, muletas, bastón.  Prótesis dentales.
- Otros: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## **Paso 4: Planifique Cómo y Cuándo Evacuar**

No es necesario evacuar en todas las emergencias. Asegúrese de saber cuándo debe hacerlo. Por lo general, una ciudad, un condado o una socorrista se lo hará saber. Sin embargo, si parece peligroso, use su mejor criterio. Familiarícese con todas las rutas posibles para salir de su casa, oficina o vecindario.

Es importante que planifique su estrategia de evacuación antes de que ocurran los desastres. Desarrolle un plan para usted y su(s) animal(es) sobre qué hacer en caso de emergencia o desastre: cuándo evacuar, a dónde ir y qué llevar consigo.

Piense en cómo quiere salir de su casa u oficina cuando ocurra un desastre y haga un mapa detallado sobre dónde ir para reunirse con sus amigos, familiares o sus aliados de confianza (según si usted está en su casa, el trabajo o donde suele estar).

Las rutas de evacuación para salir de su vecindario dependerán del tipo de desastre y de su ubicación. Conozca todas las rutas principales para salir de su vecindario: conduzca con antelación para familiarizarse con ellas antes de que ocurra una emergencia o un desastre.

### **ACCIONES:**

#### **Regístrese para Recibir Alertas y Mantenerse Informado**

Es importante estar informado: regístrese para recibir las alertas y advertencias locales de su área para saber si necesita evacuar y cuándo. También hay disponibles muchas aplicaciones de servicios de emergencia y canales de noticias de confianza.

#### **Cree un plan de evacuación**

Anote sus planes de salida y rutas de evacuación en detalle y dónde se reunirá según esté en su casa, trabajo o dondequiera que se encuentre, incluyendo cómo evacuará y a dónde irá. Si tiene animales, inclúyalos en su plan de evacuación.

Asegúrese de que usted, su familia y sus aliados de confianza tengan un lugar de reunión lejos de su vecindario en caso de que se separen en una emergencia o desastre.



## Practique su plan

- Practique su plan de evacuación. Familiarícese con él y observe si hay algo que debería cambiarse, añadirse o eliminarse.
- Asegúrese de que todas las personas de su plan lo conozcan bien.



### **RUTAS DE EVACUACIÓN: SEPA DÓNDE IR**

Ruta de Evacuación 1:

Ruta de Evacuación 2:

### **SITIO DE REUNIÓN EN CASO DE EMERGENCIA**

Asegúrese de que usted y su familia tengan un lugar de reunión predeterminado lejos de su vecindario en caso de que se separen en una emergencia.

Lugar de reunión en caso de emergencia y número de teléfono:

---

---

---

## **SISTEMA DE ALERTA DE EMERGENCIA**

**CodeRED** es un sistema de notificación masiva de alta velocidad diseñado para notificar a los residentes en caso de una emergencia. Le recomendamos que se registre para recibir todas las notificaciones de alerta posibles, incluyendo: mensajes de texto, correo electrónico, teléfono fijo, teléfono celular y teletipo (TTY por sus siglas en inglés).

Todas las llamadas de alerta de emergencia de CodeRED se realizan del **866-419-5000**. Las llamadas de alerta que no sean de emergencia se realizan del **855-969-4636**. Los mensajes de texto podrían enviarse del **218-350-0131**. Asegúrese de agregar los tres números de alerta de emergencia de CodeRED a sus contactos.

**Anime a todos en su hogar a registrarse. Si necesita ayuda para registrarse con CodeRED, marque al 211 o al 1-833-DIAL211 para obtener ayuda.**

**No hay garantía:** monitoree los medios locales también. Las alertas de emergencia de CodeRED solo funcionan cuando las torres de telefonía celular y las líneas telefónicas están funcionando. No hay garantía de que recibirá una alerta durante una emergencia.

### **Escuchar la radio:**

KVMR 89.5 FM & 105.1 FM, KNCO 830 AM, KTKE 101.5 FM,  
y KQMS 1670 AM.

**211** es un servicio gratuito que conecta a los residentes del condado de Nevada con información crítica que no es de emergencia antes, durante y después de un desastre. Antes de que ocurra un desastre, marque al 211 o al 1-833-DIAL211 para obtener información sobre los recursos de preparación e inscribirse en el sistema de alerta de emergencia CodeRED.

Durante un desastre, llame al 211 para obtener información sobre evacuaciones, refugios, cierre de caminos y más. Hay especialistas capacitados que brindan información oficial actualizada directamente desde el Centro de Operaciones de Emergencia.

Después de un desastre, llame al 211 para conectarse a recursos tales como alimentos, vivienda, ropa y programas de recuperación.

Obtenga más información en [211CONNECTINGPOINT.ORG](http://211CONNECTINGPOINT.ORG).

## Condado de Nevada al este del Paso Donner

Si vive en el Condado de Nevada al este del Paso Donner, asegúrese de registrarse también para recibir notificaciones de alerta de emergencia de Nixle. El Departamento de Policía de Truckee y el Distrito de Protección Contra Incendios de Truckee proporcionan rutinariamente mensajes públicos y notificaciones de emergencia a través de Nixle para informar a los miembros de la comunidad.

### REGÍSTRESE EN NIXLE: [LOCAL.NIXLE.COM/REGISTER](https://LOCAL.NIXLE.COM/REGISTER)

**Para obtener más información o capacitación, póngase en contacto con cualquiera de las siguientes organizaciones:**

**\* = Se habla español**

---

#### **FREED Center for Independent Living\***

435 Sutton Way  
Grass Valley, CA 95945  
Teléfono: (530) 477-3333  
Teletipo (TTY, por sus siglas en inglés): (530) 477-8194  
Fax: (530) 477-8184  
Llamada gratuita: (800) 655-7732  
Email: [FREEDGrassValley@FREED.org](mailto:FREEDGrassValley@FREED.org)

#### **211 Connecting Point\***

Llamada gratuita: 2-1-1  
or 1-833-DIAL211  
Disponible 24/7  
[211ConnectingPoint.org](https://211ConnectingPoint.org)

#### **Gold County Community Services\***

Dirección de envío: PO Box 968, Grass Valley, CA 95945  
Dirección física: 528 Brunswick Road, Grass Valley (Glenbrook Station)  
Teléfono: (530) 615-4541  
E-Mail: [info@goldcountyservices.org](mailto:info@goldcountyservices.org)

#### **Neighborhood Center of the Arts**

200 Litton Drive, Suite 212  
Grass Valley, 95945  
Teléfono: (530) 272-7287

#### **Sierra Foothills Village**

P.O. Box 1010  
Nevada City, CA 95959  
Teléfono: (530) 205-3326  
Email: [info@sierrafoothillsvillage.org](mailto:info@sierrafoothillsvillage.org)

#### **The Food Bank of Nevada County**

Dirección de envío:  
578 Sutton Way #187  
Grass Valley, CA 95945  
Dirección física:  
310 Railroad Ave.  
Grass Valley, CA 95945  
Teléfono: (530) 272-3796

Continúa en la página siguiente

## RECURSOS DEL CONDADO DE NEVADA PARA LA PREPARACIÓN ANTE EMERGENCIAS

---

Para más información sobre la preparación ante emergencias para personas mayores, y personas con discapacidades o con Necesidades Funcionales y de Acceso (AFN, por sus siglas en inglés) en el condado de Nevada contactar al:

### **Condado de Nevada**

MyNevadaCounty.com

Twitter: @NevadaCountyCA

### **Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Nevada**

ReadyNevadaCounty.org

Twitter: @NevCoOES

### **Centro de Discapacidad/Centro de Americanos con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) del Pacífico**

555 12 St, Suite 215, Oakland, CA 94607

Teléfono: 510-285-5600

Línea Directa: 800-949-4232

emerg2@adapacific.org

<https://www.adapacific.org/emergency-preparedness-publications-resources>

### **Campaña “Ready” de FEMA**

<https://www.ready.gov/>

### **Oficina de Servicios de Emergencia de California**

<https://www.caloes.ca.gov/individuals-families>

### **Agencia de Salud y Servicios Humanos de California**

<https://www.chhs.ca.gov/blog/2019/10/25/public-safety-power-shutoffs-resource-guide/>

### **Cruz Roja Americana**

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-people-with-disabilities.html>

### **Departamento de Salud Pública de California**

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/PrepareanEmergencySupplyKit.aspx>

### **Herramienta de Capacitación “Sentirse seguro, estar seguro” del Departamento de Servicios de Desarrollo de California**

<https://www.dds.ca.gov/consumers/emergency-preparedness/>