OFICINA DE SERVICIOS DE EMERGENCIA
DEL CONDADO DE SAN DIEGO

PLAN PERSONAL EN CASO DE DESASTRE

PARA LAS PERSONAS
QUE NECESITEN
ASISTENCIA

Introducción

Esta guía brinda asistencia a adultos mayores, personas con discapacidades, cuidadores y otras personas que puedan beneficiarse al recibir ayuda para elaborar un plan de acción en caso de desastres.

Las emergencias varían desde caídas en el hogar hasta incendios y terremotos. Cada persona tiene habilidades y necesidades únicas durante un desastre y todos pueden tomar medidas para estar preparados.

Esta guía lo ayudará a evaluar sus necesidades y elaborar un plan de emergencia personalizado para que usted y sus seres queridos estén mejor preparados.

Pasos a seguir para prepararse para cualquier emergencia

ESTÉ CONECTADO

La preparación gira en torno a otras personas.

Construya su red de apoyo.

05

ELABORE UN PLAN

Sepa a dónde ir, qué hacer y quién puede ayudarlo.

Comparta su plan con su red de apoyo.

13

REÚNA SUMINISTROS

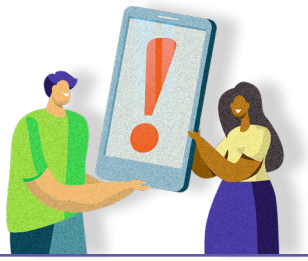
Cree un kit de emergencias con suministros que pueda llevar consigo fácilmente.

Prepare un kit para el hogar con suministros para refugiarse en el lugar.

37

MANTÉNGASE INFORMADO

Obtenga alertas y conozca sus recursos locales.



45

Esté conectado
El primer paso para prepararse para un desastre es construir una red de apoyo con personas que puedan ayudarlo.

La preparación gira en torno a otras personas

Nuestros contactos sociales nos ayudan a responder mejor a los desafíos que se presentan durante las emergencias.

Los contactos sociales también proporcionan beneficios a nuestra salud mental y física para mejorar nuestra capacidad de reacción ante desastres.

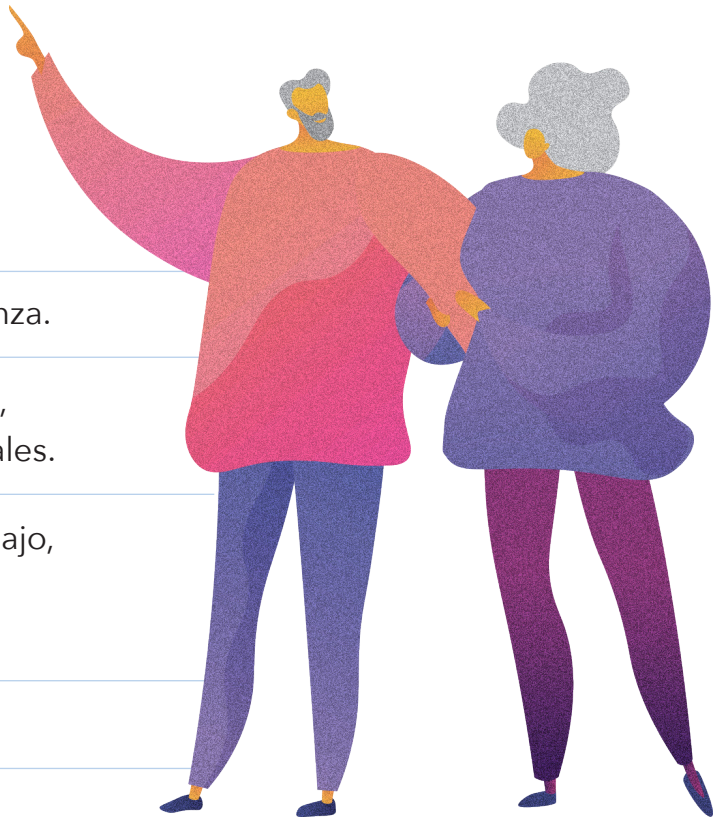
Piense en los grupos a los que ya pertenece o a los que podría unirse:

- grupos de voluntarios
- grupos de fe/religiosos
- compañeros de trabajo
- grupos de la escuela
- grupos del vecindario
- grupos de entrenamiento
- grupos de apoyo

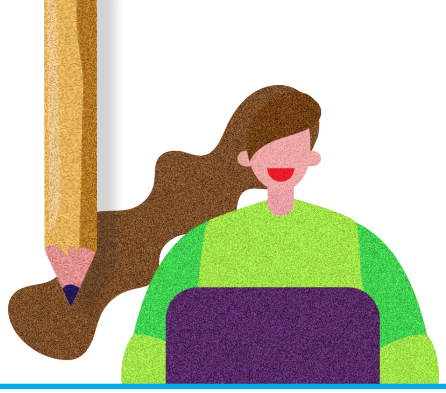
Durante una emergencia o desastre, usted y los miembros de su comunidad pueden reunirse y ayudarse entre sí.

Construya su red de apoyo

Su red de apoyo puede incluir a cualquier persona que pueda ayudarlo durante una emergencia.



- Incluya al menos tres personas de su confianza.
- Tenga en cuenta familiares, vecinos, amigos, compañeros de trabajo y asistentes personales.
- Organice redes para su hogar, lugar de trabajo, sitios de voluntariado y cualquier otro lugar en el que pase mucho tiempo.
- Incluya un contacto que viva fuera del área.
- Los miembros de la red deben conocer sus capacidades y sus limitaciones.
- Los desastres pueden ser estresantes y abrumadores. Incluya personas que puedan darle su apoyo cuando esté bajo estrés.



CONTACTOS

Nombre/relación

Teléfono del hogar | Teléfono celular

Otro teléfono | Correo electrónico

Nombre/relación

Teléfono del hogar | Teléfono celular

Otro teléfono | Correo electrónico

Nombre/relación

Teléfono del hogar | Teléfono celular

Otro teléfono | Correo electrónico

CONTACTOS FUERA DEL ÁREA

Nombre/relación

Teléfono del hogar | Teléfono celular

Otro teléfono | Correo electrónico

Nombre/relación

Teléfono del hogar | Teléfono celular

Otro teléfono | Correo electrónico

Elaborar un plan con su red de apoyo

Comunicarse con los miembros de su red de apoyo

- Comparta su plan en caso de desastre con su red de apoyo.
- Pida a su red que le informe si surge una emergencia.
- Póngase de acuerdo sobre cómo van a contactarse entre sí durante una emergencia.
- De ser posible, durante una emergencia comuníquense a través de mensajes de texto en vez de por teléfono.
- Considere la posibilidad de darle una copia de las llaves de su casa y vehículo a un miembro de confianza de su red.
- Establezcan un lugar de encuentro en caso de emergencia donde puedan reunirse.
- Enseñe a los miembros de su red a manejar su equipo médico y sus dispositivos de asistencia.
- Si tiene un animal de servicio, asegúrese de que conozca y confíe en las personas de su red.

Para obtener más información sobre el programa **NET** o para conectarse con un miembro del programa **NET** en su área.

readysd@sdcounty.ca.gov

858-565-3490

EQUIPO DE RESPUESTA EN CASO DE EMERGENCIA DE LA COMUNIDAD

- Únase a un **equipo de respuesta en caso de emergencia de la comunidad (CERT, por su siglas en inglés)**: ReadySanDiego.org/get_involved

Vecindario
Equipo de evacuación

Esté conectado con el equipo de evacuación de su vecindario

El **equipo de evacuación del vecindario (NET)** agrupa a miembros entrenados del **equipo de respuesta ante emergencias de la comunidad** con personas que puedan tener dificultad para la evacuación durante una emergencia.

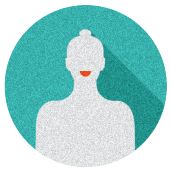
Los miembros del equipo de evacuación del vecindario lo pueden ayudar con lo siguiente:

- Prepararse y revisar su plan de evacuación.
- Identificar contactos de emergencia.
- Registrarse en **AlertSanDiego (Alertas de San Diego)** y conocer otras herramientas de comunicación para emergencias.
- Conectarse con otros recursos para ayudarlo a estar mejor preparado en caso de desastres.

Llame al **2-1-1** para conectarse con los recursos

Servicio telefónico confidencial gratuito, disponible las 24 horas en más de 200 idiomas y una base de datos de búsqueda en línea. Organización local de confianza sin fines de lucro que brinda acceso a más de 6000 servicios de la comunidad, del sistema de salud y en caso de desastres, como:

- asistencia alimentaria
- vivienda y servicios públicos
- ayuda y prevención de desastres
- asistencia financiera y legal
- transporte
- salud, nutrición y atención primaria
- servicios para militares y veteranos
- servicios de inscripción



COMUNICACIÓN

CHAT EN LÍNEA

BÚSQUEDA

INSCRIPCIÓN

Si tiene limitaciones auditivas o del habla, un **asistente de comunicación del servicio de retransmisión de California** especialmente entrenado puede retransmitir las conversaciones telefónicas para todas sus llamadas. Marque **7-1-1** y pida que lo comuniquen con el **2-1-1** al **(858) 300-1211**.

Facebook
211sandiego

Twitter
@211sd

Instagram
211sd

Asistencia alimentaria

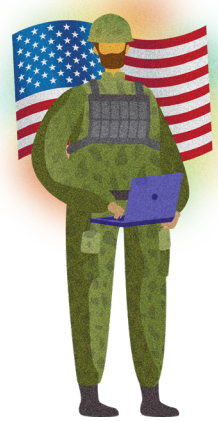
Vivienda y servicios públicos

Ayuda y prevención de desastres

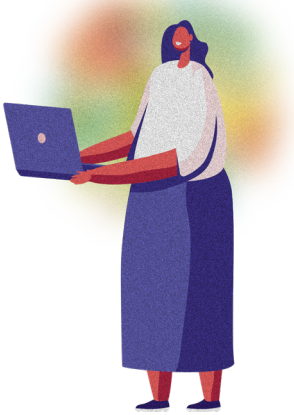
Asistencia financiera y legal

Transporte

Salud, nutrición y atención primaria

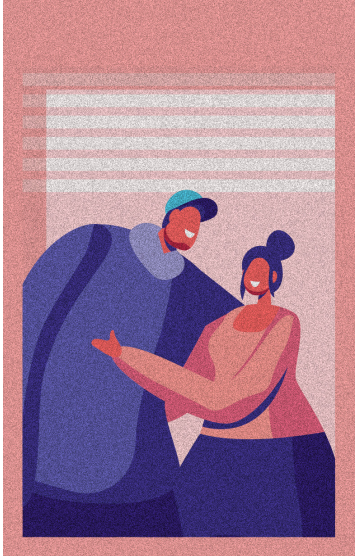


Servicios para militares y veteranos



Servicios de inscripción

Elabore un plan



Su hogar

La elaboración de un plan de emergencia comienza en su hogar

- Instale detectores de humo y monóxido de carbono en cada piso de su hogar y haga pruebas regularmente. Si es sordo o tiene pérdida auditiva, instale un sistema con luces intermitentes o vibraciones. Llame al **2-1-1** si necesita ayuda para instalar alarmas contra incendios.
- Conozca la ubicación de las válvulas de los servicios y aprenda a desconectarlas en caso de emergencia.

Escriba la ubicación de los servicios

Válvula de gas: *

Válvula de agua:

Disyuntores:

Control manual de la puerta del garaje:

Cobertura del seguro

- Hable con su agente de seguros para confirmar que posee la cobertura adecuada de seguro. El seguro típico de propietario o inquilino puede no brindar una cobertura completa para todos los peligros, como inundaciones, incendios forestales o terremotos.
- Realice un inventario de sus pertenencias para que pueda reclamar un reembolso en caso de pérdida o daño.

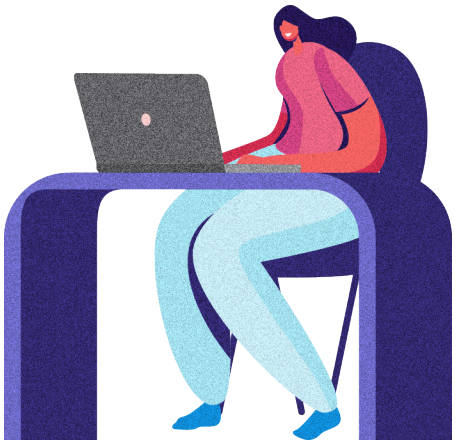
* *Si huele gas, escucha un silbido o sospecha de una fuga, cierre la válvula principal de gas, abra las ventanas y abandone el área de inmediato. No encienda velas ni fósforos. Solo corte el suministro de gas si sospecha que hay una fuga, ya que únicamente la compañía de gas puede restaurar el servicio.*

Plan de evacuación

- **Conozca sus rutas de evacuación.** Encuentre la ubicación de todas las salidas, incluyendo las puertas y ventanas de cada habitación.

- **Evacúe con anticipación.** Si tiene problemas médicos o de movilidad, mascotas o animales de servicio, prepárese para la evacuación cuando se emita una advertencia de evacuación en lugar de esperar una orden de evacuación obligatoria.

- **Elabore el plan según sus necesidades específicas.** Tenga en cuenta sus posibilidades y las de sus seres queridos para evacuar, usar la escalera y acceder al transporte. Solicite la ayuda de su red de apoyo o llame al **2-1-1** para obtener ayuda antes de una emergencia.



- **Lugares de encuentro.** Sepa dónde va a encontrarse con sus amigos y familiares luego de una emergencia. Elija dos puntos de encuentro, uno justo fuera de su hogar y otro fuera de su vecindario.

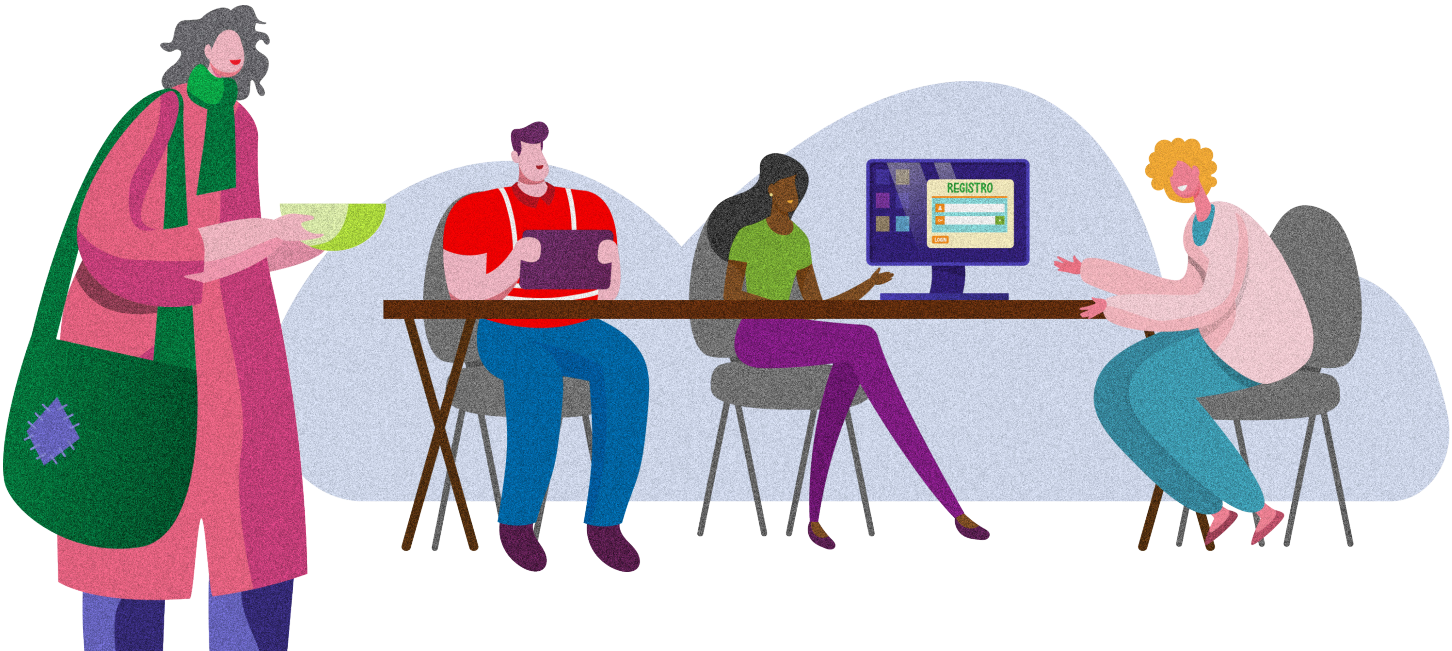
Lugar de encuentro cercano a su hogar:

Lugar de encuentro fuera de su vecindario:

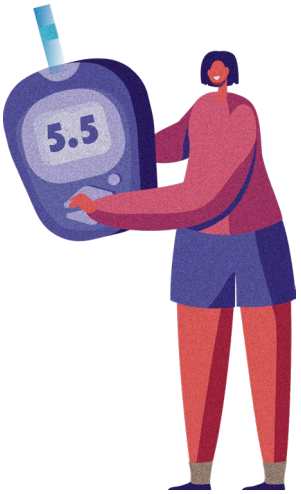
Refugios de emergencia

Si una emergencia requiere evacuación, considere ir a un hotel, la casa de un amigo o un familiar, o a un refugio. Los refugios de emergencia pueden estar instalados en escuelas, edificios comunitarios y lugares de culto.

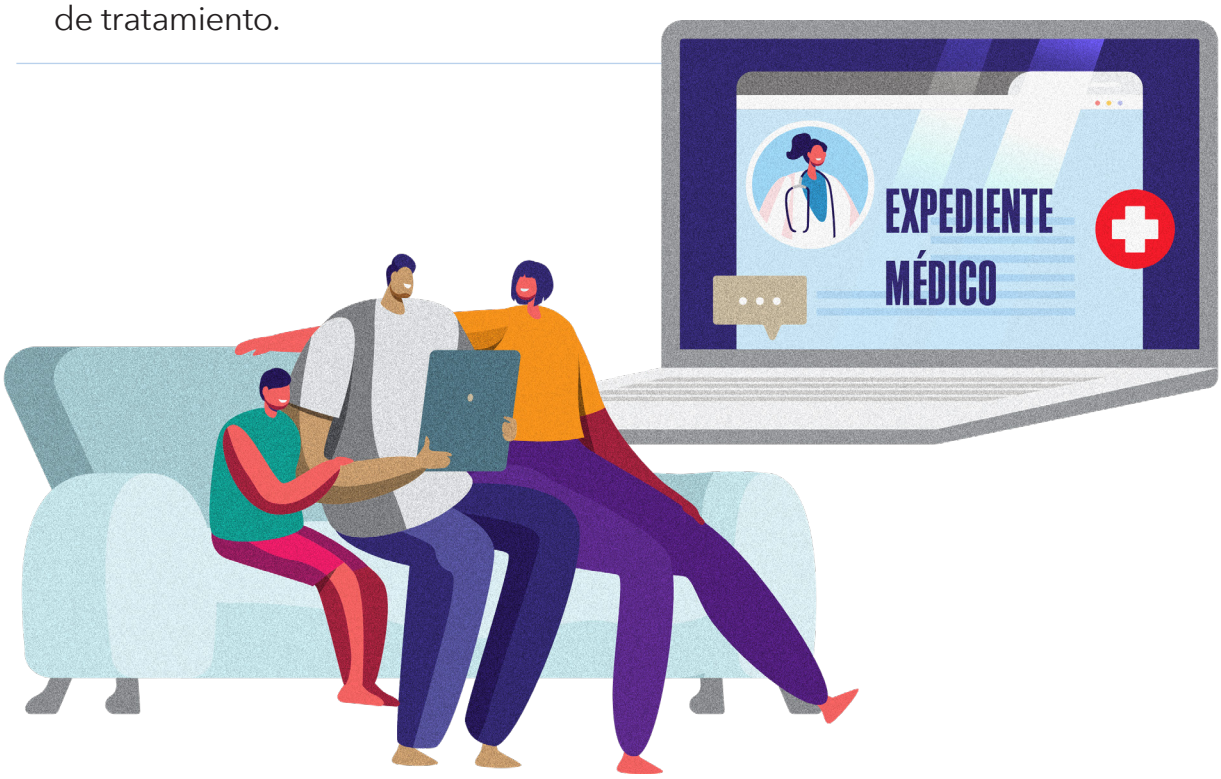
- Los refugios proveen comida, agua y los suministros básicos.
- Traiga con usted los elementos que necesite, inclusive su equipo médico.
- Los refugios serán accesibles y podrán satisfacer las necesidades de personas con diferentes capacidades. Se permiten los animales de servicio.
- Los refugios siguen las recomendaciones de seguridad de la salud pública, como el distanciamiento social durante la pandemia de la COVID-19.
- Llame al **2-1-1** o visite **AlertSD.org** para encontrar un refugio cerca.



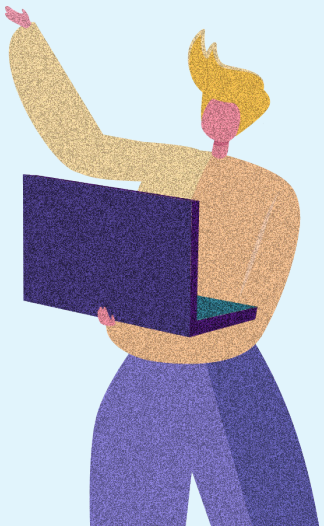
Elabore un plan para su equipo médico



- Pegue tarjetas de instrucciones sobre cómo usar y mover cada elemento en caso de evacuación.
- Identifique los suministros críticos (como catéteres, suministros para colostomía, etc.) que deben llevarse.
- Si depende de equipos médicos eléctricos, pregunte a su compañía de suministros médicos sobre una fuente de energía de respaldo y pregunte a su compañía de servicios públicos sobre los programas para los que puede ser elegible.
- Si depende de la diálisis u otro tratamiento de soporte vital, conozca la ubicación de más de un centro de tratamiento.



- Para solicitar un kit **Vial of LIFE** gratuito, comuníquese al **1-800-339-4661**
- Complete el formulario de información médica incluido en las siguientes páginas. Si desea una versión con letra grande y en diferentes idiomas visite **readysandiego.org/make-a-plan/**
- Haga copias y guárdelas en su billetera o bolso. Comparta una copia con los miembros de su red de apoyo.



Vial of LIFE

El programa **Vial of LIFE** ha salvado innumerables vidas proporcionando información médica fundamental a los equipos de respuesta a emergencias. Guarde el sobre de **Vial of LIFE** en su refrigerador.

Cada kit Vial of LIFE incluye:

- **Un formulario con información médica.** Enumere sus afecciones médicas, medicamentos, contactos de emergencia, seguro y preferencia de hospital.
- **Un sobre de vinilo y un imán.** Coloque el formulario médico completo en el sobre y guárdelo en el exterior de su refrigerador. Agregue una copia de su poder notarial para la atención médica y la directiva de atención médica.
- **Una pegatina de Vial of LIFE.** Colóquela en la jamba de la puerta principal o en una ventana delantera. Esto informará a los equipos de respuesta a emergencias que completó un **Vial of LIFE**.

VIAL OF LIFE
(VIAL OF LIFE)

LIVE WELL
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Información y asistencia
1-800-339-4661
Actualizado el
____/____/____

Nombre _____
(Name)

☐ Ciego (Blind) ☐ Sordo (Deaf) ☐ Enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Dirección _____ (Address) Ciudad _____ (City) Código postal _____ (Zip code)

N.º de teléfono _____ (Phone #) Masculino ☐ (Male) Femenino ☐ (Female) Fecha de nacimiento _____ (Date of Birth)

Número de seguro social (últimos cuatro dígitos) _____
(Social Security Number (last four digits))

Número de Medi-Cal (últimos cuatro dígitos) _____
Medicare Number (last four digits))

Otro seguro _____ (Other Insurance) Número de póliza _____ (Policy Number)

¿Tiene una directiva anticipada de atención médica? Sí ☐ (Yes) No ☐ (No)
(Do you have an Advance Health Care Directive?)

Si respondió "Sí", indique la ubicación (If yes, location) _____ Agente (Agent) _____ N.º de teléfono (Phone) _____

¿Tiene una "orden de no reanimar"? Sí ☐ (Yes) No ☐ (No)
(Do you have a 'Do Not Resuscitate Order'?)

¿Está registrado en el programa "Lléveme a casa" ("Take Me Home") del alguacil? Sí ☐ (Yes) No ☐ (No)
(Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?)

Contactos de emergencia **(EMERGENCY CONTACTS)**

Nombre (Name) _____ Relación (Relationship) _____ N.º de teléfono y correo electrónico (Phone #, E-mail) _____

Nombre (Name) _____ Relación (Relationship) _____ N.º de teléfono y correo electrónico (Phone #, E-mail) _____

Cuidador _____ (Caregiver) N.º de teléfono y correo electrónico _____ (Phone #)

Clérigo _____ (Clergy) N.º de teléfono y correo electrónico _____ (Phone #)

Información sobre la mascota (PET'S INFORMATION) Nombre y tipo _____ (Name & Type)

Veterinario _____ (Veterinarian) N.º de teléfono _____ (Phone #)

Información médica
(MEDICAL INFORMATION)

Doctor principal _____ (Primary Doctor) N.º de teléfono _____ (Phone #)

Doctor secundario _____ (Secondary Doctor) N.º de teléfono _____ (Phone #)

Hospital _____ (Hospital) N.º de teléfono _____ (Phone #)

Altura _____ (Height) Peso _____ (Weight) Grupo sanguíneo _____ (Blood Type)

Presión arterial normal _____
(Normal Bood Pressure)

Alergias a medicamentos o alimentos _____
(Allergies to drugs or foods)

Enumere cualquier afección médica que corresponda (por ejemplo: cardíaca, diabetes, hipertensión, accidente cerebrovascular)
(Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

_____

_____

Cirugías (tipo y fecha)
(Surgeries (type and date))

Usted...
(Do you?)

¿Usa dentadura? (Wear dentures?) Sí (Yes) ☐ No (No) ☐

¿Usa lentes de contacto? (Wear contacts?) Sí (Yes) ☐ No (No) ☐

¿Usa audífonos? (Wear hearing aids?) Sí (Yes) ☐ No (No) ☐

¿Usa anteojos? (Wear glasses?) Sí (Yes) ☐ No (No) ☐

¿Usa oxígeno de respaldo? (Use Oxygen?) Sí (Yes) ☐ No (No) ☐

¿Usa silla de ruedas? (Wheelchair?) Sí (Yes) ☐ No (No) ☐

Otra información de emergencia importante
(Other Important Emergency Information)

Vacunas
(Immunizations)

¿Dónde guarda sus medicamentos?
(Where do you keep your medications?)

Medicamentos (MEDICATIONS)

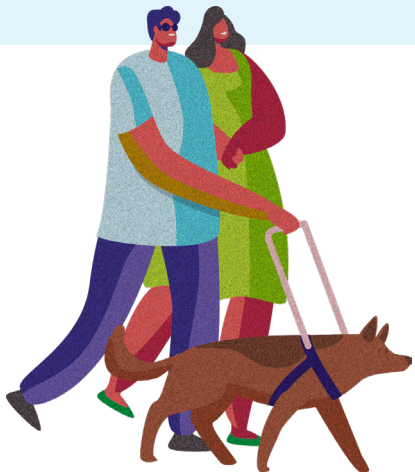
(Recetas, medicamentos de venta libre, vitaminas, suplementos a base de hierbas)
(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplelments)

Nombre (Name)	Dosis y frecuencia de administración (Dose-Freq)	Objetivo (Purpose)

Registre toda la información de manera que al personal médico de emergencia le resulte fácil de leer.

Elabore un plan para diferentes circunstancias

Los desastres son un desafío para todos. Nos beneficiamos al comprender nuestras necesidades y las necesidades únicas de nuestros amigos, vecinos y familiares. La preparación para desastres es un esfuerzo individual y comunitario. Revise los consejos a continuación que lo ayudarán a prepararse para una variedad de circunstancias.



Personas con mascotas o animales de servicio

- Consígale a su mascota una placa de identificación. Solicite un microchip gratis o con descuento.
- Empaque alimentos, agua, medicamentos y el comprobante de vacunación.
- Marque **2-1-1** para conocer los recursos locales para animales de servicio.

Adultos mayores

- Elimine el desorden de su hogar para evitar caídas.
- Si recibe atención domiciliaria, pregunte sobre sus planes para emergencias.
- Si vive en una comunidad de jubilados, conozca su plan de emergencia.
- Considere obtener un sistema de alerta médica para poder pedir ayuda.

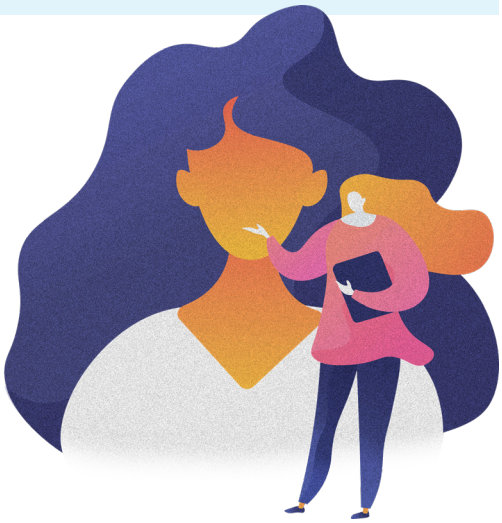
Comunidades rurales

- Comparta alertas a través de la red de teléfono y la red de radio para radioaficionados.
- Reúnase con los vecinos para hablar de la colaboración.
- Planifique la evacuación de animales grandes.

Personas con discapacidades del desarrollo

- Practique su plan en caso de desastre con su red de apoyo para sentirse seguro.
- Pida al equipo de respuesta a emergencias que repita las instrucciones si no las entiende.
- Practique cómo describir rápidamente su discapacidad a un rescatista.

Personas con discapacidades del habla o la comunicación



- Lleve consigo una tarjeta de instrucciones sobre cómo comunicarse con usted.
- Lleve dispositivos de comunicación, tarjetas de frases o tableros de imágenes, como se muestra en las páginas 43 y 44.
- Sepa cómo reemplazar su dispositivo de asistencia si se daña.

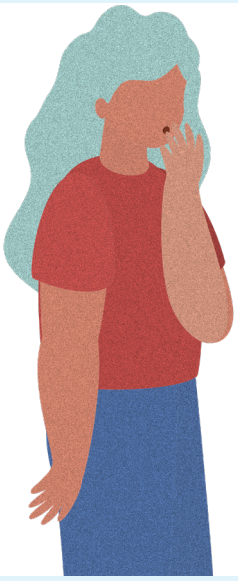
Personas con problemas de movilidad u otras discapacidades físicas

- Identifique opciones de paratránsito o transporte accesible.
- Elabore un plan en caso de que las rampas, los rieles o los elevadores estén dañados.
- Lleve una batería adicional para la silla de ruedas, un kit de reparación de neumáticos y un cojín para el asiento.

Personas ciegas o con poca visión

- Marque los suministros de emergencia con braille o con letra grande.
- Tenga un dispositivo de comunicación braille o para sordos/ciegos en su equipo de suministros de emergencia.
- Conserve tarjetas de comunicación braille/de texto para la comunicación bidireccional.

Personas con demencia



- Vaya a un lugar más tranquilo para evitar agitación. Limite la estimulación.
- Redirija la atención de la persona si ésta se enoja.
- Encuentre salidas como dar un paseo o realizar tareas sencillas.
- Evite las explicaciones elaboradas. Use palabras concretas.

Mujeres embarazadas y familias con niños pequeños

- Averigüe dónde hacerse los controles prenatales o para el bebé sano si cierra el consultorio de su médico.
- Incluya suministros para el cuidado del bebé en su **kit de emergencias**.
- Informe al personal del refugio si tiene un bebé o presenta problemas con su embarazo.

Desafíos en el transporte

- Organice los viajes con los vecinos en caso de evacuación.
- Llame al **2-1-1** para identificar los proveedores de servicio de transporte en su área.
- Pregunte si los servicios de transporte público o los viajes compartidos pueden ser gratuitos después de un desastre.

Personas que hablan poco inglés

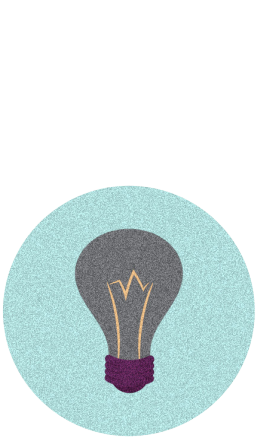
- Encuentre fuentes comunitarias confiables para hablar sobre las opciones de seguridad.
- Llame al **2-1-1** para obtener información en más de 200 idiomas.
- Pida a una persona bilingüe que comparta con usted las medidas de seguridad.
- Conozca las fuentes de los medios de comunicación que brindan alertas de emergencia.

Nuevos residentes de California

- Aprenda los conceptos básicos del sistema de emergencia, como marcar **2-1-1** en caso de situaciones que no son emergencias y **9-1-1** para emergencias.
- Pregunte a su comunidad cuán diferentes son los desastres aquí.
- Encuentre fuentes confiables sobre emergencias más allá de las gubernamentales.

Elabore un plan para diferentes tipos de emergencias

En esta sección encontrará consejos sobre qué hacer en las diferentes situaciones de desastre.

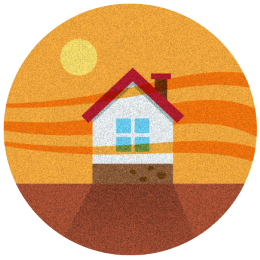


Apagones

Incendios

Tsunamis

Inundaciones



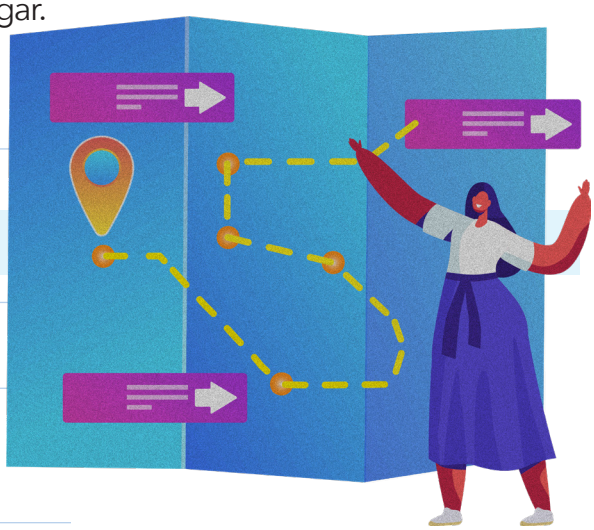
Olas de calor

Terremotos

Incendios

Antes:

- Una advertencia de evacuación significa que debe prepararse para salir AHORA.
- Elabore un plan en caso de no tener electricidad. No use velas.
- Consiga un pañuelo o una máscara para proteger los pulmones.
- Planifique rutas de escape desde cada habitación.
- Limpie las canaletas. Quite los matorrales cercanos a su hogar. Llame al **2-1-1** para verificar si los consejos de seguridad contra incendios (Fire Safe Councils) pueden ayudarlo.



Durante:

- Una orden de evacuación significa que debe salir AHORA.
- No "espere y vea qué sucede". Si se le ordena evacuar, salga de inmediato.
- Si una puerta está caliente, no la abra.
- Si está atrapado, cierre las puertas y ventanas para mantener el humo fuera del lugar.
- Si su ropa está en llamas, deténgase, tírese al piso y ruede.
- Abandone las zonas con humo rápidamente. Manténgase cerca del suelo a medida que suba el humo.

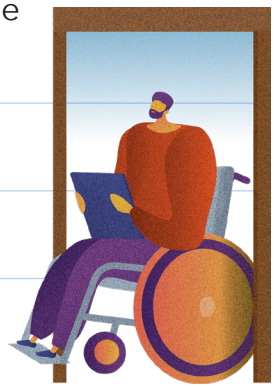
Terremotos

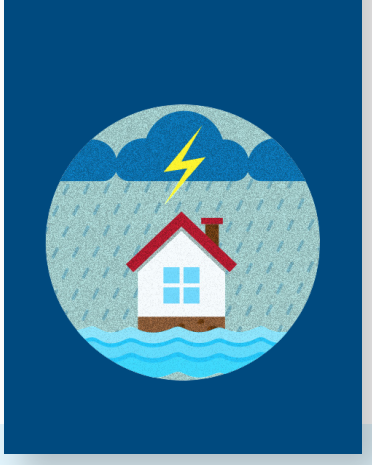
Antes:

- Asegure los muebles a las paredes.
- Identifique los lugares seguros en cada habitación, como mesas y escritorios resistentes.
- Identifique los lugares peligrosos cerca de ventanas, espejos y objetos colgantes.
- Aprenda a cortar los suministros de gas, agua y electricidad.

Durante:

- No se apure para salir afuera. Ubíquese debajo de un escritorio o una mesa.
- Si se encuentra en el exterior, aléjese de edificios, árboles, farolas o cables eléctricos.
- Si se encuentra conduciendo, estaciónese y deténgase lejos de edificios y árboles.
- Si usa silla de ruedas: diríjase a una puerta de entrada, bloquee las ruedas, y cúbrase la cabeza y el cuello.
- Esté listo para las réplicas.
- Esté atento a los tsunamis en la costa.





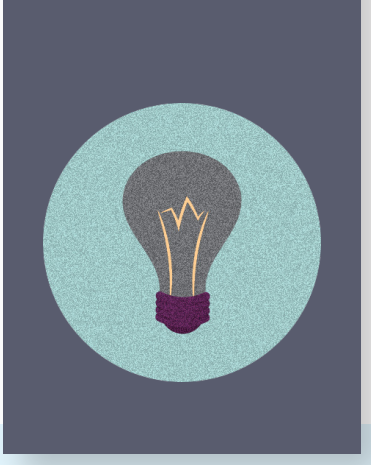
Inundación

Antes:

- Mantenga despejados los desagües y las cañerías pluviales.
- Mueva los objetos de valor a pisos más altos.
- Esté atento a la información en la televisión y la radio para ver si hay alertas o advertencias de inundaciones.
- Aprenda cuáles son las mejores rutas de escape a terrenos más altos.
- Utilice sacos de arena para desviar el agua.

Durante:

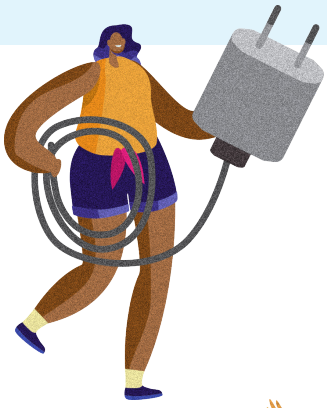
- No "espere y vea qué sucede". Si se le ordena evacuar, salga de inmediato.
- Nunca camine, nade o maneje en agua en movimiento. Recuerde, Turn Around, Don't Drown (dé la vuelta, no se ahogue).
- Esté atento a los deslizamientos de tierra.
- Evite las líneas eléctricas caídas.
- Si así se le indica, desconecte el agua y la electricidad y desenchufe los electrodomésticos.



Apagones

Antes:

- Prepare linternas, no velas.
- Tenga un cargador de teléfono de respaldo para emergencias.
- Compre alimentos que no se echen a perder y que no necesiten cocinarse.
- Mantenga el tanque de gasolina del automóvil lleno al menos hasta la mitad.



Durante:

- Desenchufe los electrodomésticos/aparatos electrónicos para evitar daños.
- Deje una luz enchufada.
- Mantenga cerrada las puertas del refrigerador y del congelador.
- No use su estufa de gas para calefaccionar.
- Use generadores, estufas de campamento y parrillas al aire libre.

Esté preparado para el corte de energía por seguridad pública

San Diego Gas & Electric® (SDG&E®) a veces corta el suministro de energía en áreas propensas a incendios durante condiciones climáticas adversas como medida de seguridad. Esto se conoce como **corte de energía por seguridad pública (PSPS).** Si bien es más probable que estos eventos ocurran en áreas de alto riesgo de incendio, todos los habitantes de San Diego podrían verse afectados y deben estar preparados. **SDG&E** tiene como objetivo enviar notificaciones con anticipación mediante llamada telefónica, alertas de texto, correos electrónicos y otros medios antes de cortar el suministro eléctrico.

Manténgase informado durante un PSPS

Actualice su información de contacto o regístrese para recibir notificaciones de interrupciones

Visite **sdge.com/notifications** o llame al **1-800-411-7343** para actualizar su información de contacto o registrarse para recibir notificaciones de voz, texto o por correo electrónico, aun si no posee una cuenta de **SDG&E**.

Centros de recursos de la comunidad

SDG&E puede abrir **centros de recursos de la comunidad** cerca de las comunidades afectadas durante eventos de PSPS.

Siga a SDG&E en las redes sociales y el Centro de noticias para recibir actualizaciones durante un PSPS

Facebook: facebook.com/SanDiegoGasandElectric

Twitter: twitter.com/SDGE

Instagram: instagram.com/sdge

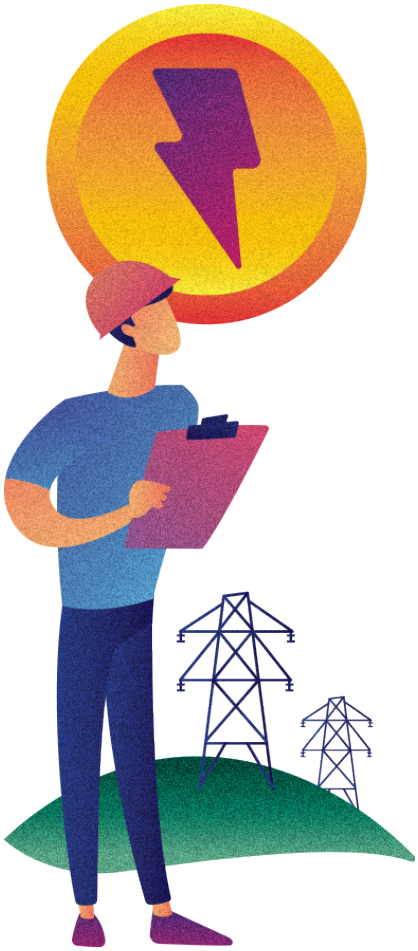
Nextdoor: San Diego Gas & Electric

Centro de noticias: sdgenews.com

Los visitantes pueden recibir materiales de preparación, hielo, agua, bocadillos, carga para dispositivos móviles, pequeñas baterías de energía solar, radios e información actualizada sobre el evento de corte de suministro. También pueden existir protocolos de salud pública que incluyan medidas de distanciamiento social, limpieza profunda de rutina y carriles de autoservicio. Obtenga más información en **sdge.com/resource-centers**.

Duración del evento / Generadores de respaldo

Un evento de PSPS requerirá que la energía permanezca apagada mientras continúe la amenaza a la seguridad pública y al sistema eléctrico. Antes de que se pueda restablecer la energía, las cuadrillas deben inspeccionar las líneas eléctricas y el equipo, y realizar las reparaciones necesarias.



Se lo anima a explorar fuentes de energía alternativas seguras para operar su equipo crítico durante eventos de PSPS. Para obtener información adicional sobre cómo elegir un generador o un sistema de respaldo alternativo, consulte a un electricista autorizado y a **SDG&E**. Obtenga más información en **sdge.com/generator**.

Programa de asignación médica básica (Medical Baseline Allowance program)

Si usted o alguien en su hogar padece una afección médica que califica o necesita un equipo médico determinado en su hogar, puede ser elegible para recibir más electricidad o gas natural a una tarifa más baja. La persona con la afección médica que califica debe vivir en la dirección que figura en la solicitud y el equipo médico debe ser solo para uso doméstico. Este programa también puede ayudar proporcionando notificaciones adicionales antes de un evento de PSPS. Obtenga más información en **sdge.com/medicalbaseline**.

Programa CARE y FERA

CARE y **FERA** son dos programas de **SDG&E** que pueden ofrecerle un descuento mensual en su factura.

- **Tarifas alternativas de energía de California (CARE)** descuento del 30 % o más en su factura mensual.
- **Asistencia de tarifa eléctrica familiar (FERA)** descuento del 18 % en su factura mensual. **FERA** solo está disponible para hogares con tres o más personas.

Obtenga más información sobre la calificación, los requisitos de ingreso y para solicitar estos programas en **sdge.com/CARE**.

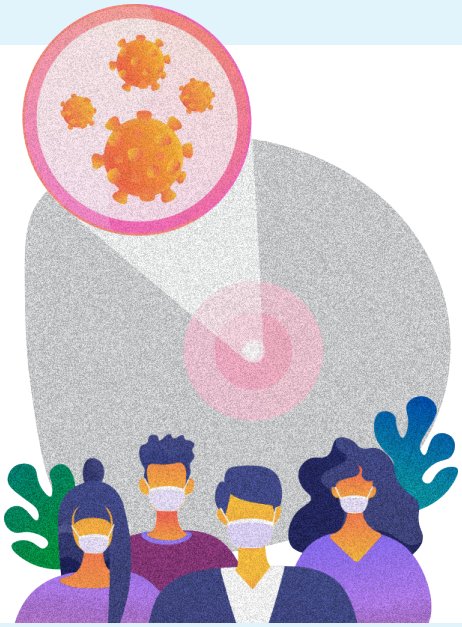
Programa de asistencia para el ahorro de energía (Energy Savings Assistance program)

Las mejoras de eficiencia energética en su hogar pueden brindarle comodidad y ahorrarle dinero en el presente y en el futuro. Puede ser elegible para recibir productos e instalación de bajo costo o gratuitos. Obtenga más información y solicite el programa en **sdge.com/ESA**.

Recursos de necesidades funcionales y de acceso (AFN)

SDG&E y **2-1-1** San Diego colaboran para apoyar a las personas con necesidades funcionales y de acceso. Se proporciona información y servicios para aumentar la preparación y la resiliencia durante eventos y emergencias de PSPS. Los servicios pueden incluir transporte asistido, energía de respaldo, elementos de preparación, seguridad alimentaria, refugio temporal y controles de bienestar. Obtenga más información en **211SanDiego.org** o marque **2-1-1**.

Consejos para otras emergencias



Pandemias y emergencias de salud pública

- Guarde un suministro de agua y alimentos para dos semanas.
- Tenga a mano los medicamentos recetados.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase al toser o al estornudar.
- Quédese en su hogar si está enfermo.

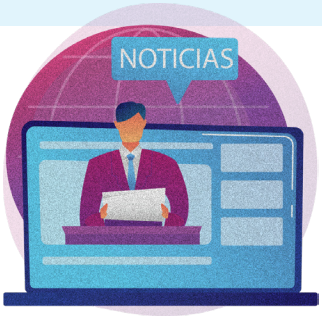
Calor extremo

- Busque un aire acondicionado o un ventilador.
- Diríjase a bibliotecas, centros comerciales, o llame al **2-1-1** para encontrar una zona fresca designada o visite **coolzones.org**.
- Tome un baño frío.
- Ingiera bebidas frescas, sin alcohol y sin cafeína.
- Si se siente enfermo, llame a un doctor o al **9-1-1** de inmediato.

Frío extremo

- Quédese adentro.
- Use ropa de abrigo cómoda y seca.
- Esté atento a las indicaciones de congelación, hipotermia o esfuerzo excesivo.
- No use una parrilla de carbón o gas para calentar el interior de su casa.

Tsunami



- Muévase a un terreno más alto, tierras más altas o a un piso más alto.
- Escuche la radio o la televisión para recibir instrucciones de emergencia.
- Salga de inmediato si así se le ordena.
- No haga excursiones, manténgase alejado de la costa.
- No regrese a la zona de peligro hasta que los oficiales de seguridad local indiquen que ya es seguro.

Terrorismo

- Informe a las autoridades en caso de actividades sospechosas.
- No acepte paquetes de extraños.
- Siga las instrucciones de los oficiales de emergencias.
- Esté listo para recibir instrucciones para refugiarse en su lugar o evacuar.
- Permanezca calmado, tenga paciencia y comuníquese con una persona de su red de apoyo.

Para obtener más información sobre cómo responder a emergencias específicas, visite el sitio web de preparación del condado: **ReadySanDiego.org**

Advertencia de evacuación: es una alerta para las personas que se encuentran en un área afectada por una posible amenaza para la vida y la propiedad. Una advertencia de evacuación considera la probabilidad de que un área se verá afectada en un futuro cercano y prepara a las personas para una posible orden de evacuación. Las poblaciones vulnerables, como las personas con discapacidad, con necesidades funcionales o de acceso, o animales grandes, deberían abandonar el lugar ante esta advertencia.

Orden de evacuación: requiere el movimiento inmediato fuera de un área afectada debido a una amenaza inminente para la vida.

Refugio en el lugar: diríjase adentro. Cierre y trabe las puertas y las ventanas. Prepárese para cuidarse solo hasta nuevo aviso o hasta que los oficiales de emergencias lo contacten.

Reúna suministros

Kit de emergencias

La mayoría de los desastres son inesperados y ocurren rápidamente. Es posible que no tenga tiempo para hacer compras o empacar. Empaque un kit de emergencias para cuando tenga que salir de prisa.

Marque los elementos que tiene y agregue aquellos que pueda necesitar:

- ☐ Agua embotellada y alimentos no perecederos, como barras de granola.
- ☐ Copias o una unidad flash USB de sus documentos importantes en un contenedor impermeable (identificación, seguro, fotos de familiares y mascotas para fines de identificación).
- ☐ Lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis.
- ☐ Si necesita refrigerar algún medicamento, mantenga una bolsa de hielo adicional en el congelador.
- ☐ Información de contacto de su hogar y los miembros de su red de apoyo.
- ☐ Linterna, radio AM/FM de mano o a batería, y batería adicional.
- ☐ Efectivo, en billetes pequeños.
- ☐ Libreta y bolígrafo.
- ☐ Toallitas antibacterianas y desinfectante de manos.

- ☐ Pañuelo o máscara.
- ☐ Equipo médico de respaldo (p. ej., anteojos, baterías) y cargadores.
- ☐ Kits de reparación de neumáticos o inflador de neumáticos en aerosol para reparar neumáticos pinchados de sillas de ruedas o motonetas.
- ☐ Suministros para su animal de servicio o mascota (comida, agua adicional, tazón, correa, artículos de limpieza, registros de vacunación y medicamentos).
- ☐ Cargadores de teléfono celular portátiles.
- ☐ Esta guía.

Otros elementos que necesitará:

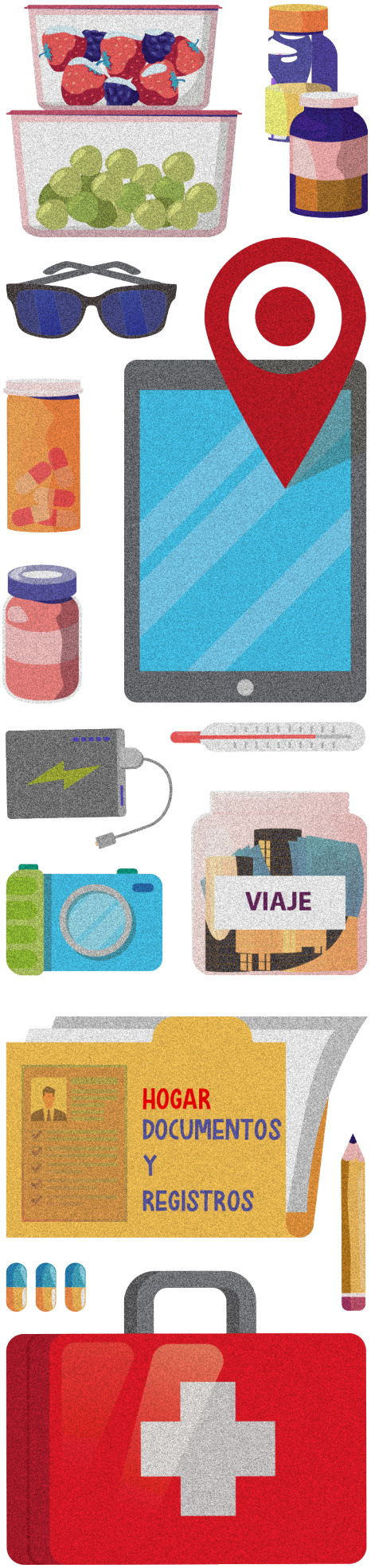
Kit para el hogar

Ante algunas emergencias, es posible que esté más seguro si se queda en su hogar. Es posible que no tenga agua para beber o no pueda hacer correr el agua en el baño. Es posible que no tenga electricidad para mantener la comida fría, encender la luz o cargar su teléfono. Prepare un "kit para el hogar" para sobrevivir durante al menos tres días sin agua ni electricidad.

Marque los elementos que tiene y agregue aquellos que pueda necesitar:

- ☐ Un galón de agua potable por persona y por día.
- ☐ Alimentos que no se echen a perder, como alimentos enlatados listos para comer y un abrelatas manual.
- ☐ Kit de primeros auxilios.
- ☐ Medicamentos, incluyendo una lista de los medicamentos que toma, por qué los toma y sus dosis.
- ☐ Farol o linterna a batería, una radio AM/FM a batería y baterías adicionales, o radios de cuerda que no requieren baterías.
- ☐ Silbato o campana.
- ☐ Equipo médico de respaldo, si es posible (p. ej., oxígeno, medicamentos, batería de motoneta, audífonos, ayudas para la movilidad, anteojos, máscaras, guantes).
- ☐ Modelo y números de serie de los dispositivos médicos (como marcapasos) e instrucciones de uso.

Otros elementos personales:



CONSEJO: Su calentador de agua es una fuente de agua. Apague la energía y que el agua se enfríe. Para obtener agua, coloque un recipiente debajo y abra la válvula de drenaje en el fondo del tanque.

Herramientas de comunicación

Durante una emergencia, su forma normal de comunicarse puede verse afectada por cambios en el entorno, ruido, interrupciones del servicio o confusión.

Si es ciego o tiene poca visión, practique explicar a los demás cómo guiarlo.

Si es sordo o tiene problemas de audición, busque formas alternativas de comunicar sus necesidades, como a través de gestos, tarjetas de notas o mensajes de texto. Tenga tarjetas de comunicación en sus kits de suministros de emergencia.

I need a translator

Necesito un traductor

Tôi cần một người phiên dịch

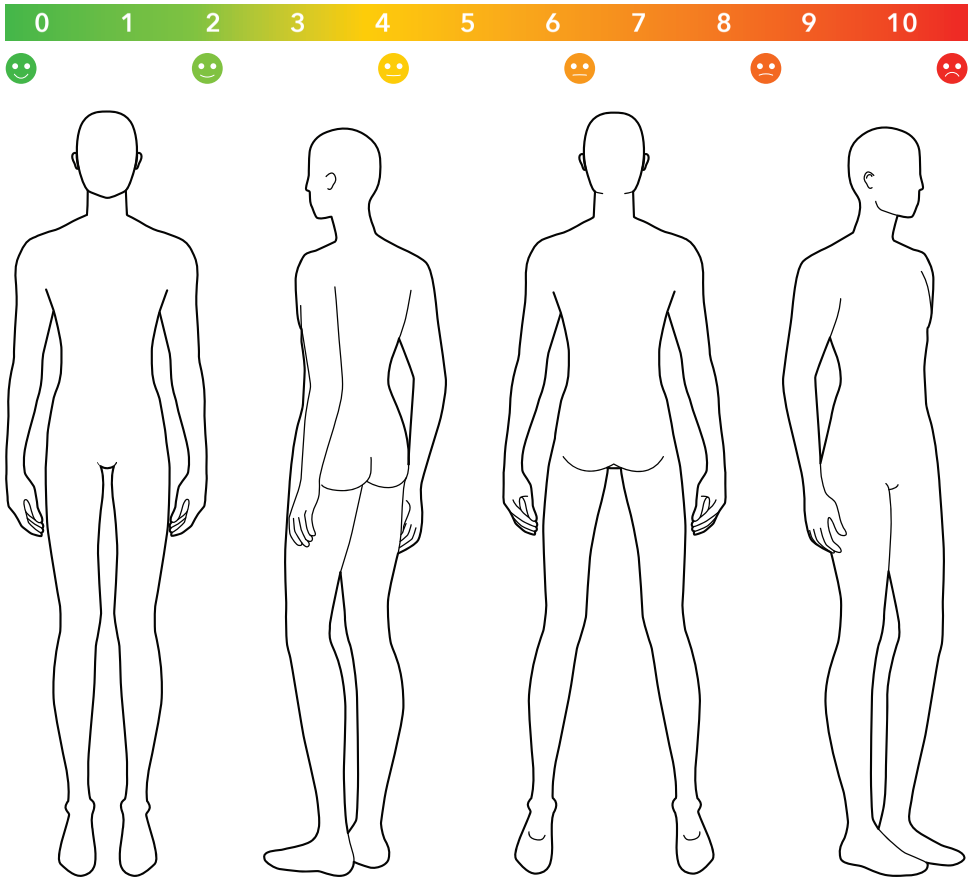
انا بحاجة الى الترجمة

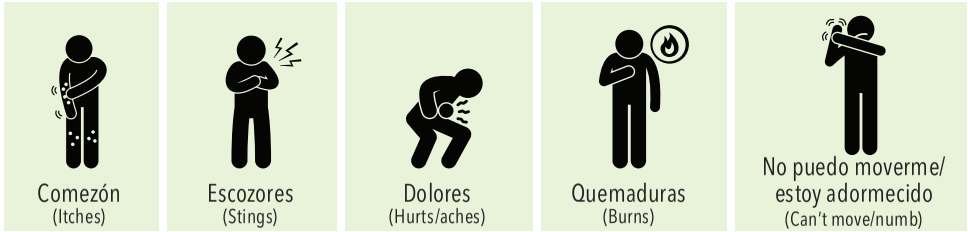
Kailangan ko ng tagasalin

我需要翻

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
T	U	Ü	V	W	X	Y	Z		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
.	‘	,	?	!	+	-	ESPACIO		

TABLA DE DOLOR | NIVEL DE DOLOR (PAIN CHART | LEVEL OF PAIN)





SIENTO (I AM)

- Dificultad para respirar (Short of breath)
- Dolor (In pain)
- Que me ahogo (Choking)
- Que estoy enfermo (Feeling sick)
- Hambre/sed (Hungry/Thirsty)
- Frío/calor (Cold/Hot)
- Cansancio (Tired)
- Mareos (Dizzy)
- Enojo (Angry)
- Miedo (Afraid)
- Frustración (Frustrated)
- Tristeza (Sad)

DESEO VER A (I WANT TO SEE)

- Un doctor (Doctor)
- Un enfermero (Nurse)
- Mi familia (Family)
- Un capellán (Chaplain)

DESEO (I WANT)

- Que me realicen succión (To be suctioned)
- Que humedezcan mis labios (Lip moistened)
- Agua/hielo (Water/Ice)
- Que me consuelen (To be comforted)
- Dormir (To sleep)
- TV/video/DVD (TV/Video/DVD)
- Control remoto (Call light/Remote)
- Silencio (It quiet)
- Apagar/encender las luces (Lights Off/On)
- Ir a mi hogar (To go home)
- Sentarme (To sit up)
- Recostarme (To lie down)
- Girar a la izquierda (To turn left)
- Girar a la derecha (To turn right)
- Subir/bajar la cabecera de la cama (Head of bed up/down)
- Salir de la cama (Get out of bed)

Sí (Yes) | No (No) | PARE | Bolígrafo/papel (Pen/Paper)

Gracias (Thank you)

Te quiero (I Love you)

Para fines de control de infecciones, no reutilice esta placa entre pacientes.

(For infection control purposes, please do not reuse this board between patients.)

Manténgase informado

Manténgase informado

ReadySanDiego.org
Prepárese. Planifique. Manténgase informado.

AlertSanDiego
Inscríbase. Reciba notificaciones.

ACCESIBLE AlertSanDiego
Inscríbase. Reciba notificaciones.

San Diego County

Twitter.com/ ReadySanDiego

Facebook.com/ ReadySanDiego

- Sitio de preparación del condado: **ReadySanDiego.org**
- Registre su número de celular, **VoIP** número de teléfono y correo electrónico en **ReadySanDiego.org/AlertSanDiego.** Este es el sistema de notificación masiva de emergencias del condado utilizado por los equipos de respuesta a emergencias para enviar instrucciones de evacuación y otra información sobre desastres a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto y correo electrónico.
- Descargue la aplicación gratuita **SD Emergency** , disponible en inglés y en español para los dispositivos móviles con sistema iOS y Android. Visite **ReadySanDiego.org/SDEmergencyApp**.
- Durante una emergencia, visite **AlertSD.org** o la aplicación **SD Emergency** para conocer las actualizaciones sobre los incidentes, las ubicaciones de refugios, las áreas de evacuación, los perímetros de riesgo, los muros de las redes sociales oficiales y más.
- Las estaciones de radio principales del **sistema de alerta ante emergencias** del condado de San Diego son ***KOGO AM 600*** y ***KLSD AM 1360***.
- Para obtener información sobre recuperación, visite **RecoverSD.org**.
- Si tiene consultas que no son de emergencias o para obtener información actualizada sobre un desastre, llame al **2-1-1**.
- Si se encuentra en una emergencia que amenaza su vida, llame al **9-1-1**.

Obtenga ayuda

Los desastres pueden ser estresantes y abrumadores. Puede sentirse irritable, triste o enojado. Puede experimentar dolores de cabeza o insomnio.

Hable con alguien sobre sus sentimientos, aunque le resulte difícil.

Contacte a su red de apoyo o busque ayuda de un profesional.

Línea de acceso y crisis de San Diego

Si necesita apoyo, hay asesores experimentados disponibles los 7 días de la semana, las 24 horas del día que lo derivarán al lugar correspondiente que satisfaga sus necesidades y lo ayudarán a determinar su elegibilidad para recibir servicios de salud mental o de abuso de sustancias.

- Llame al **(888) 724-7240** o visite nuestro sitio web: **www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/bhs**

Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI) de San Diego

Puede comunicarse con un consejero de crisis capacitado para recibir apoyo gratuito en caso de sufrir una crisis las 24 horas del día.

- Envíe un mensaje de texto con la palabra **NAMI** al **741-741** o llame al **(888) 523-5933**

Línea nacional de prevención del suicidio y línea de crisis para veteranos

Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. La línea brinda apoyo confidencial y gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana a personas en peligro, recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos, y mejores prácticas para profesionales.

- Llame al **(800) 273-8255** o al **9-8-8**

Condado de San Diego
www.sandiegocounty.gov
(800) 694-3900

Oficina de Servicios de Emergencia
www.sandiegocounty.gov/oes
(858) 565-3490

Listos California
www.listoscalifornia.org
(916) 845-8510

Agradecemos al **Servicio para Adultos Mayores y la Independencia de la Agencia de Servicios Humanos**y de Salud del Condado de San Diego por sus contribuciones a esta guía. Para conocer los recursos para adultos mayores, visite www.aging.sandiegocounty.go

Este documento fue preparado con una subvención de Listos California, un programa moderado por la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador. Los puntos de vista o las opiniones expresadas en este documento son los de los autores y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas de Listos California o la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador.