



¿Está preparado?

Guía de preparación ante emergencias
para el condado de Sacramento

Agradecimientos

¿Está preparado? surge como resultado de una colaboración entre UC Davis Health y varias agencias y departamentos de respuesta ante emergencias del condado de Sacramento. Los participantes del proyecto original que prepararon este documento fueron:

- Manejo de Emergencias, UC Davis Health
- Asuntos Públicos y Marketing, UC Davis Health
- Asistente especial, Departamento del Sheriff del condado de Sacramento
- Oficial de salud del condado de Sacramento
- Agencia de servicios médicos de emergencia del condado de Sacramento
- Oficina de Medios, Departamento del Sheriff del condado de Sacramento
- Oficina de Servicios de Emergencia del condado de Sacramento
- Departamento de Servicios de Salud del condado de Sacramento

Tabla de contenidos

Agradecimientos	2	Emergencias de salud pública	44
¿A quién va dirigida esta guía?	4	Terrorismo y amenazas	48
Preparación ante emergencias	6	Posibles amenazas terroristas	50
Cómo estar preparado en su casa	7	Abrir el correo y los paquetes	50
Cómo preparar a su familia	8	Amenazas de bomba	51
Los niños y las catástrofes	8	Sistema Nacional de Alerta contra el Terrorismo ...	52
Personas mayores y personas con discapacidades.....	9	Anexo A:	
Si tiene mascotas	10	Tarjetas personales de billetera	56
Seguridad en el agua	10	Anexo B:	
Prevención de accidentes en el hogar	11	Tarjetas de billetera con números de teléfono de	
Cómo prepararse en su comunidad	14	emergencia locales	57
Cómo prepararse en el trabajo	15	Anexo C:	
Reportar emergencias	16	Números de teléfono de los servicios de emergencia	
Sistema de Alerta de Emergencias (EAS)	18	locales.....	58
Primeros auxilios y RCP	22	Anexo D:	
Catástrofes naturales	32	Mapa del condado de Sacramento	59
Inundaciones	33		
Terremotos	36		
Incendios	38		
Clima extremo	40		



¿A quién va dirigida esta guía?

Cada residente que trabaje con el personal de seguridad y salud pública puede beneficiarse de esta guía. Su propósito es ayudarlo a que la preparación ante emergencias forme parte de su vida diaria. Los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001, los estragos causados por el huracán Katrina a finales de agosto de 2005 y los incendios forestales que suceden todos los años en California demuestran la innegable necesidad de que todos los estadounidenses estén mejor preparados ante emergencias y catástrofes de todo tipo. Ya sean consecuencia del terrorismo, fallas mecánicas, errores operativos o de la fuerza de los fenómenos naturales, las emergencias generalmente surgen con poca o ninguna advertencia. En consecuencia, todos debemos estar preparados para ayudar a evitar lesiones, minimizar los contratiempos y ayudar a quienes necesitan asistencia.

Esta guía tiene como finalidad ser una fuente única de información sobre la preparación ante emergencias, que las familias y las personas que residen en el condado de Sacramento puedan utilizar para estar al tanto de cómo prepararse ante cualquier tipo de catástrofe. Existe una gran cantidad de información valiosa disponible en varias otras fuentes destacadas. Nuestro objetivo era reunir lo mejor del material relacionado con la preparación en una sola publicación, en aras de la comodidad y la utilidad. La guía "*¿Está preparado?*" está destinada a ayudarlo a prepararse ante emergencias en el hogar, la escuela, el trabajo y en lugares públicos.

Esperamos que usted y su familia revisen la información que contiene esta guía, tomen nota de los puntos que les resultan más importantes y la tengan a mano para poder consultarla.

Información a revisar en esta guía

En el reverso de esta guía encontrará un espacio donde puede anotar números de teléfono personales importantes a los que llamar en caso de una emergencia o evacuación. También encontrará plantillas de tarjetas de billetera que puede imprimir, recortar y repartir a familiares o parientes. Las tarjetas contienen números de teléfono de emergencia locales importantes, así como espacios para que usted escriba sus números de emergencia personales e información de contacto.

La guía incluye instrucciones para preparar un botiquín de primeros auxilios, un "kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe", un "kit portátil" con suministros que debe llevar consigo en caso de una evacuación y un resumen de instrucciones básicas de RCP (reanimación cardiopulmonar) y primeros auxilios.

La guía explica cómo reportar emergencias, qué hacer en caso de que le aconsejen refugiarse en el lugar o evacuar; qué hacer en caso de inundación, terremoto u otra catástrofe natural; cómo actuar ante una amenaza de terrorismo; y otras medidas importantes que puede tomar para protegerse a usted y a su familia.

A lo largo de la guía encontrará números de teléfono y direcciones de Internet donde podrá obtener actualizaciones y consultar información más detallada sobre emergencias en curso y otras situaciones.

Puede descargar e imprimir el archivo PDF de esta guía desde sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.

El sitio web del Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias (CERT) de la región de Sacramento sfdcert.org representa un recurso integral en línea en el que puede obtener más información.

Números de teléfono locales importantes

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate 911
 TTY (ciudad de Sacramento) 911

Desde teléfonos celulares

Dentro de la ciudad de Sacramento 916-732-0100
 Desde otro lugar del condado de Sacramento 916-874-5111

Consulte el reverso para ver otros números de teléfono.



Cómo estar preparado en su casa

Preparación ante emergencias

La preparación ante una emergencia, antes de que ocurra una catástrofe, implica informarse al máximo y elaborar planes para actuar. Leer este folleto y seguir sus consejos y recomendaciones le servirá como un buen punto de partida. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) presenta una publicación útil llamada *Are you ready? An In-depth Guide to Citizen Preparedness* (¿Está preparado? Una guía detallada para la preparación ciudadana). Puede descargar una copia en [fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf](https://www.fema.gov/pdf/areyouready/areyouready_full.pdf). Continúe aprendiendo, manteniéndose al día con los acontecimientos actuales.

Preparación general ante emergencias	
Tenga a mano una lista de números de servicios de emergencia.	Copie, recorte y utilice las tarjetas recortables que se incluyen en el Anexo A de esta guía. Escriba la información de contacto de su familia en los espacios en blanco que cada tarjeta tiene en su reverso. Guarde una copia de la tarjeta en su bolso o billetera y distribuya otras copias a los miembros de su familia. Deje otra copia al lado del teléfono.
Elabore un directorio y un plan para su vecindario.	Incluya información de contacto de emergencia y planes para niños y personas mayores que puedan estar solos en casa durante situaciones de emergencia. Identifique a niños pequeños, personas mayores y vecinos con discapacidades que puedan necesitar ayuda y desarrolle un plan para ayudarlos en caso de emergencia.
Organice un "kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe".	Es posible que le soliciten que se refugie en un lugar durante uno o más días. Es posible que se necesiten suministros suficientes para al menos 3 o 4 días para poder afrontar una emergencia de salud pública. Prepare un "kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe" que pueda organizar rápidamente. En la columna del costado figuran los artículos que suele contener un kit. Guarde los artículos en recipientes de plástico transparente u otros recipientes que pueda identificar fácilmente. Revise las baterías, reemplace el agua almacenada y rote los suministros de alimentos cada seis meses.
Organice un "kit portátil" por separado.	Determine los artículos que necesitaría si le pidieran u ordenaran evacuar su casa. Almacene estos artículos en contenedores fáciles de transportar, como mochilas o bolsos deportivos. Un "kit portátil" puede contener ropa extra, dinero en efectivo, tarjetas de crédito, recetas, anteojos, documentos importantes y artículos personales. No es necesario que incluya agua ni productos alimenticios (a menos que tenga necesidades dietéticas especiales).

Planes de evacuación de emergencia	
Desarrolle un plan de evacuación de su hogar y practique los pasos a seguir.	Tenga presente lo que debe hacer si se le indica que evacúe su hogar o comunidad. Todos los niños y demás miembros de su familia deben tener presente al menos dos vías (si es posible) de escape de su hogar en caso de incendio u otra emergencia. Si vive en un departamento, tenga presente el plan de evacuación del edificio. Establezca un lugar cercano que actúe como punto de encuentro una vez que todos hayan salido.
Planifique cómo cuidar a sus mascotas.	Recuerde que, a excepción de los perros guía, los refugios generalmente no permiten mascotas (consulte el apartado "Si tiene mascotas" en la página 10).
Infórmese sobre cómo cortar los servicios públicos: electricidad, agua y gas	(Consulte el apartado "Cómo cortar el suministro de gas" y "Cómo cortar la electricidad" en la página 20, en la sección Sistema de Alerta de Emergencias). Encontrará la válvula principal de cierre de agua en el exterior, donde la tubería principal ingresa a su vivienda.

Kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe

Entre sus suministros para refugiarse en el lugar puede incluir:

- Suministro de agua para 3 a 5 días a razón de un galón por persona por día
- Alimentos que no se echen a perder y no requieran cocción
- Un abrelatas que no sea eléctrico
- Un par de anteojos de repuesto
- Un juego de llaves de repuesto
- Velas y encendedores
- Botiquín de primeros auxilios y medicamentos necesarios (consulte el apartado "Botiquín de primeros auxilios para el hogar" en la página 28, en la sección "Primeros auxilios y RCP")
- Radio a baterías, linterna y baterías de repuesto
- Papel higiénico, cepillos de dientes, pasta de dientes y bolsas de basura de plástico
- Muda de ropa, ropa de lluvia y calzado reforzado
- Mantas o bolsa de dormir
- Artículos especiales para bebés, ancianos y familiares con discapacidades
- Una baraja de cartas y juegos sencillos para niños (consulte el apartado "Ayude a sus hijos a sobrellevar la situación" en la página 9)
- Una lista de médicos de cabecera y contactos de emergencia
- Un "kit portátil" separado en caso de que tenga que irse

Cómo preparar a su familia

Asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan qué hacer durante una emergencia.

- Enseñe a sus hijos a mantenerse en contacto. Establezca una regla para que se comuniquen con sus padres o tutores inmediatamente después de llegar al hogar de la escuela u otras actividades.
- Asegúrese de que sus hijos sepan los nombres completos de sus padres o tutores, y de que sepan cómo comunicarse con usted en el trabajo.
- Enseñe a sus hijos su número de teléfono y dirección particular, así como los cruces de calles y los puntos de referencia cercanos.
- Trabaje en colaboración con los vecinos para determinar qué lugares pueden ser seguros para que los niños y adolescentes vayan en caso de una emergencia. Estos lugares pueden incluir la casa de un amigo, una estación de bomberos o de policía, una biblioteca o un lugar de culto. El mejor lugar para los niños durante una crisis puede ser la escuela, donde están supervisados y protegidos de los peligros externos. Asegúrese de que sus hijos sepan los números de teléfono y las direcciones de sus refugios.
- Explíquelo a su hijo cómo y cuándo llamar al 911.
- Enseñe a sus hijos y a los adolescentes a estar seguros. Dígalos que busquen ayuda inmediatamente de un docente, oficial de policía u otro personal de seguridad si escuchan a sus compañeros amenazar con lastimarse a sí mismos o a otros.

Los niños y las catástrofes

Las catástrofes son traumáticas para los niños incluso si saben cómo actuar en esas situaciones. Durante una catástrofe, su familia podría tener que abandonar su hogar y rutina diaria. Los niños pueden sentirse ansiosos, confundidos o asustados. Es fundamental orientar a los niños para ayudar a reducir sus miedos. En caso de una catástrofe, los niños acudirán a usted y a otros adultos en busca de ayuda. La forma en que usted reacciona ante una emergencia les transmite indicios sobre cómo actuar. Si usted se alarma, los niños podrían asustarse más. Interpretarán su miedo como prueba de que el peligro es real. Si usted parece abrumado por una sensación de pérdida, el niño puede sentir las pérdidas con más intensidad.

La cobertura mediática de las catástrofes y las reacciones de la gente ante los incidentes pueden resultar muy perturbadoras para los niños. Apague la televisión y otras plataformas de transmisión de video. No es aconsejable dejar que los niños vean noticias en la televisión sobre tales incidentes, sobre todo si las imágenes se muestran repetidamente. Inmediatamente después de una catástrofe, trate de reducir el miedo y la ansiedad de su hijo. Mantenga a la familia unida. Explíqueles la situación con calma y firmeza, y asegúreles que la ayuda está en camino. Aliente a los niños a hablar e inclúyalos en las actividades de recuperación.

Los miedos de los niños

Después de una catástrofe, los niños tienen más miedo de:

- que el incidente vuelva a suceder
- que alguien resulte herido o muera
- ser apartados de su familia
- quedarse solos



Ayude a sus hijos a sobrellevar la situación

Es posible que tenga que abandonar su hogar durante una catástrofe. Tenga en cuenta que debe preparar su propio "kit de supervivencia con actividades para niños" para que tengan cosas que hacer y compartir con otros niños en caso de tener que abandonar su casa.

El kit de supervivencia de sus hijos puede incluir:

- algunos libros de su preferencia
- crayones y lápices
- muchas hojas
- tijeras y pegamento
- algunos juguetes de su preferencia
- juegos de mesa/cartas
- un animal de peluche de su preferencia
- fotos familiares/de mascotas
- una manta o almohada de su preferencia

Plan de escape de su hogar

La próxima vez que ocurra una catástrofe, es posible que no disponga de mucho tiempo para actuar. Prepárese ahora para una emergencia repentina. Para obtener información sobre cómo preparar un plan de escape para su hogar, visite [ready.gov/plan](https://www.ready.gov/plan).

¿Necesita ayuda para preparar un plan familiar de recuperación ante catástrofes?

Puede encontrar ayuda en [fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan](https://www.fema.gov/emergency-managers/national-preparedness/plan).

Preparación personal

Consulte el recurso en línea de FEMA *Are you ready? An in-depth guide to citizen preparedness* (¿Está preparado? Una guía detallada para la preparación ciudadana). Puede ver una guía de planificación detallada y completa para las personas y sus familias en [ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf](https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-11/are-you-ready-guide.pdf).

Personas mayores y personas con discapacidades

Es posible que las personas mayores y las personas con discapacidades deban tomar medidas adicionales para prepararse ante situaciones de emergencia. Si tiene necesidades especiales, tenga en cuenta estas recomendaciones:

- Tenga siempre a mano un suministro de 30 días de los medicamentos necesarios.
- Elabore un plan de emergencia personal para cada lugar donde pase tiempo: en su hogar, en el trabajo, en la escuela y en la comunidad.
- Evalúe sus capacidades, limitaciones, necesidades y entorno para determinar qué tipo de apoyo puede necesitar en caso de emergencia.
- Incluya a su asistente de atención domiciliaria y a otras personas de su círculo en su proceso de planificación.
- Si depende de la electricidad para el uso de su silla de ruedas, respirador o algún otro dispositivo de soporte vital, planifique en caso de que se quede sin luz, y tenga presente dónde ir para cargar los dispositivos.
- Si tiene problemas de audición, organícese con familiares o amigos para asegurarse de recibir advertencias en casos de emergencia.
- Si su movilidad se ve afectada, es posible que necesite ayuda para evacuar los edificios o llegar a un refugio. Tenga en cuenta que es probable que los ascensores no funcionen durante un apagón.
- Lleve un registro escrito de sus necesidades de asistencia y números de contacto. Su lista debe incluir afecciones médicas y dosis, alergias, equipamiento especial, seguro médico, tarjetas de seguro de Medicare e información de contacto personal y médico. Quédese con una copia de esta lista y entréguele otra copia a un amigo.
- Si cuenta con un animal de asistencia, asegúrese de que esté registrado para recibir una identificación de asistencia.

Estas recomendaciones fueron elaboradas por Indianápolis and Marion County Emergency Management Agency en Indiana.

Si tiene mascotas

- Es posible que se prohíba el ingreso de mascotas a los refugios de emergencia, incluso aquellas que se pueden transportar en jaulas. Organícese de antemano con amigos o familiares para que cuiden a sus mascotas en caso de que deba trasladarse a un refugio.
- American Kennel Club desaprueba que se abandonen las mascotas, sin importar la circunstancia. Pero si no tiene otra alternativa, asegúrese de que tengan suficiente comida y agua disponibles, y coloque un cartel en su heladera u otro lugar visible, indicando cuál será su destino en una situación de evacuación para ayudar a los servicios de emergencia a que puedan reunirlo con sus mascotas.
- Coloque una "calcomanía de alerta de rescate" o una nota escrita a mano en la puerta de entrada para informar a los trabajadores de emergencia que hay una mascota adentro esperando que la rescaten. Puede conseguir calcomanías de alerta de rescate en una sede local de American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA).
- Si puede llevarse a sus mascotas, empaque un suministro de productos básicos que sea suficiente para, al menos, tres días para cada una de ellas.

Puede encontrar más información en [aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/](https://www.aspca.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness/).

Seguridad en el agua

Cada año, 6,000 personas se ahogan en los Estados Unidos. De ese total, unos 5,000 habrían sobrevivido si hubieran tenido puesto un chaleco salvavidas. Más de 3,000 personas que se ahogan cada año habrían consumido alcohol o drogas en ese momento (consulte las instrucciones del apartado "Primeros auxilios en caso de ahogamiento" en la página 29).

Las tres causas principales de ahogamiento son:

1. No ponerse un chaleco salvavidas
2. Beber alcohol o consumir drogas
3. No saber nadar bien

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([cdc.gov/disasters/winter/index.html](https://www.cdc.gov/disasters/winter/index.html)). U.S. Army Corps of Engineers (USACE)

Consejos de seguridad para actividades acuáticas

Al nadar en ríos o lagos, o al hacer rafting o navegar en bote:

- Póngase un chaleco salvavidas. No dependa de su balsa u otra embarcación inflable para mantenerse a flote. De marzo a octubre, se prestan chalecos salvavidas en muchos parques de American River de Sacramento. Busque el cartel que dice "Kids Don't Float" (Los niños no flotan) y siga las señalizaciones.
- El uso de un chaleco salvavidas es obligatorio para los niños menores de 13 años en ríos y lagos públicos del condado de Sacramento. Los padres o tutores que no equipen a sus hijos con un dispositivo de flotación pueden ser citados por un delito menor y multados con hasta \$500.
- Aprenda a nadar.
- No beba ni consuma drogas.
- Puede rescatar a alguien sin arriesgar su vida. Para llamar la atención, grite "Help!" (Ayuda). Para ayudar a alguien que esté en dificultades en el agua, acérquese una caña, una rama o un remo, o arrójale algo que flote, como una hielera o una cámara de aire de un neumático.
- Si se ve involucrado en un accidente de navegación, quédese junto a su embarcación. Suba a la parte más alta y espere la ayuda.
- Recuerde que las corrientes de agua de los lagos y ríos de Sacramento pueden ser frías y agitadas. Salga del agua ante los primeros signos de hipotermia, que es una peligrosa disminución de la temperatura corporal que puede afectar la función de sus músculos y su cerebro. Los síntomas de hipotermia incluyen temblores, agotamiento, confusión, pérdida de memoria, dificultad para hablar y visión borrosa.

Consejos de seguridad para piscinas

- Aprenda a nadar.
- Nunca pierda de vista a un niño en inmediaciones de una piscina.
- Cierre la piscina por completo con una reja de cierre automático.
- Consulte la sección "Primeros auxilios/RCP" en las páginas 22 a 31 de esta guía.

Prevención de accidentes en el hogar

Accidentes domésticos

El Consejo Nacional de Seguridad ofrece estas sugerencias para evitar accidentes domésticos:

- Instalar pasamanos, barras de apoyo y luces nocturnas en los hogares para reducir el riesgo de caídas, especialmente en hogares donde viven o donde suelen recibir visitas de personas mayores.
- Revisar las recetas con regularidad para evitar una sobredosis involuntaria.
- Evitar las lesiones por incendio instalando detectores de humo y extintores de incendio.
- Revisar las baterías de los detectores de humo con regularidad, y elaborar y practicar un plan de escape en caso de incendio.
- El Consejo Nacional de Seguridad ofrece información sobre prevención y preparación contra incendios en el hogar, en [nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire](https://www.nsc.org/home-safety/safety-topics/emergency-preparedness/fire).

Cascos

La ley del estado de California exige que cualquier persona menor de 18 años use un casco al andar en bicicleta, monopatín o patineta, o al usar patines en línea o de ruedas. La ley de California exige que cualquier persona que se traslade en motocicleta o monopatín motorizado, independientemente de su edad, use un casco.

Seguridad con armas de fuego

Todas las armas de fuego deben almacenarse descargadas. Las pistolas deben guardarse bajo llave usando un dispositivo de seguridad para armas de fuego aprobado por el Departamento de Justicia de California, o se las debe poner en una caja fuerte para pistolas. Almacenar las armas de fuego de forma segura es especialmente importante en un hogar con un niño menor de 18 años. Puede obtener más información visitando la Oficina de Armas de Fuego del Departamento de Justicia de California en [oag.ca.gov/firearms](https://www.oag.ca.gov/firearms) o llamando al 916-227-7527.

Intoxicación

Utilice pasadores y cerraduras de seguridad en gabinetes y cajones que contengan materiales nocivos en la cocina, el baño y otros lugares. En el sitio web [cpsc.gov](https://www.cpsc.gov) de Consumer Product Safety Commission, puede encontrar pautas detalladas para lograr que su hogar sea seguro para los niños.

Seguridad informática

Mucha gente no se da cuenta de que sus sistemas informáticos pueden utilizarse para efectuar ataques contra el gobierno y la industria, a menudo para robar o destruir información como datos financieros o incluso identidades personales.

Para protegerse:

- Tenga cuidado al comunicarse con extraños a través de Internet.
- Informe a las autoridades sobre actividades inusuales.
- Utilice contraseñas que no se puedan adivinar fácilmente.
- Realice copias de seguridad periódicas de archivos con datos importantes.
- Utilice un software de protección antivirus y un cortafuegos de hardware, como el que viene incluido en un router.
- Desconecte su computadora de Internet cuando no la esté usando.
- Descargue periódicamente parches de seguridad de desarrolladores de software que sean de su confianza.

A pesar de que la exploración informática en línea abre un mundo de posibilidades para los niños, pueden estar expuestos a ciertos peligros. El FBI presentó la guía *A Parent's Guide to Internet Safety* (Una guía para padres sobre la seguridad en Internet). Puede consultarla en www2.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm.



Seguridad doméstica

Un hogar seguro es aquel en el que:

- Las puertas de entrada son de madera maciza o revestidas de metal.
- Las puertas de entrada están aseguradas con una cerradura de alta calidad.
- Las puertas de entrada tienen una mirilla que permite mirar hacia afuera sin abrir la puerta.
- Las llaves de repuesto no se dejan escondidas fuera de la casa.
- Las puertas de entrada se mantienen cerradas con llave.
- Las puertas corredizas de vidrio tienen cerraduras de llave resistentes y funcionales.
- Las puertas corredizas de vidrio tienen un taco o un pasador para que no se pueda salir del riel.
- Las ventanas cuentan con al menos dos dispositivos de cierre funcionales.
- Las ventanas se pueden abrir rápidamente ante un escape de emergencia.
- La dirección se puede ver claramente.
- Los arbustos se podan para que no haya lugares donde esconderse.
- Las puertas de entrada laterales están cerradas con llave.
- La iluminación exterior está instalada y es funcional.
- La puerta que va del garaje a la casa es de madera maciza o revestida de metal y se mantiene cerrada con llave.
- Las ventanas del garaje tienen algún tipo de cubierta para evitar que se vea el interior desde afuera.
- Los sistemas de alarma están activados.

Esté atento a actividades sospechosas

Vigile de manera constante su propio vecindario. Preste atención a lo siguiente:

- Un extraño entra en la casa de sus vecinos cuando ellos no están.
- Cualquier persona que inspeccione o entre por la fuerza en un vehículo cerrado.
- Sonidos inusuales, como vidrios rotos, disparos o gritos.
- Ventanas abiertas o rotas en un negocio o residencia cerrado.
- Vehículos estacionados y con personas en su interior, especialmente si se los ve en un horario inusual.
- Un vehículo desconocido que dejaron en marcha, estacionado y sin ocupantes en su calle.
- Cualquier persona que sustraiga accesorios, patentes o gasolina de un vehículo.
- Entradas y salidas extrañas o frecuentes de hogares o negocios.
- Transacciones comerciales realizadas desde un vehículo.
- Personas no autorizadas manipulando el alumbrado público, la televisión por cable o los equipos telefónicos.

Funciones comunitarias	Descripción
La función de la Patrulla Caminera de California en la Alerta Amber	<p>La Patrulla Caminera de California (CHP) es responsable de la coordinación estatal de la Alerta AMBER (America's Missing: Broadcast Emergency Response) y otras actividades de respuesta de emergencia asociadas con el secuestro infantil. La CHP está preparada para ayudar en las labores de recuperación de niños secuestrados proporcionando notificaciones a todo el estado con información sobre secuestros infantiles.</p> <p>Para obtener más información visite https://www.chp.ca.gov/Pages/Amber-Alert.aspx</p> <p>Línea directa de niños desaparecidos: 800-222-3463</p>
Neighborhood Watch	<p>Neighborhood Watch es un grupo organizado de vecinos que constantemente observan e informan cualquier actividad o situación que afecte la apariencia o seguridad de su comunidad. Si está interesado en convertirse en miembro activo, llame al Departamento del Sheriff al 916-874-5115 o llame al Departamento de Policía Local.</p>
Oportunidades de voluntariado	<p>En California se creó un programa de Cuerpos Ciudadanos para ayudar a coordinar las actividades de voluntariado de respuesta ante emergencias en el estado. Los Consejos Locales de Cuerpos Ciudadanos promueven y fortalecen los programas de Cuerpos Ciudadanos a nivel comunitario. Los programas locales pueden incluir voluntarios en el servicio policial y en equipos comunitarios de respuesta ante emergencias compuestos por grandes empresas, organizaciones de padres y docentes, grupos religiosos, los Cuerpos de Reserva Médica, el Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias (CERT) y grupos de vigilancia vecinal.</p> <p>Consejo de Cuerpos Ciudadanos de la Región de Sacramento (SRCCC)</p> <p>SRCCC está compuesto por un grupo multidisciplinario de líderes de empresas, escuelas, el ámbito de la salud, agencias de respuesta ante emergencias, organizaciones religiosas y otras entidades comunitarias. SRCCC se fue creado para planificar y coordinar recursos y llevar a cabo programas educativos a través de los cuales capacitar a voluntarios en funciones de preparación, respuesta ante emergencias y recuperación. Para obtener más información, visite srccc.org, envíe un correo electrónico a sacramentoresponds@gmail.com, o llame al 916-601-6539.</p> <p>También puede llamar a la Oficina de Servicios Voluntarios del Departamento del Sheriff del condado de Sacramento al 916-874-7339.</p> <p>Consulte sacsheriff.com/pages/volunteer_services.php para más información.</p> <p>Puede obtener más información en:</p> <ul style="list-style-type: none"> California Volunteers, administered by the Office of the Governor, at californiavolunteers.ca.gov El sitio web del Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias (CERT) community.fema.gov/PreparednessCommunity/s/cert-find-a-program
Radio meteorológica de National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA)	<p>Considere la posibilidad de comprar una radio compatible con el sistema de información meteorológica de National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) y que incluya un sistema de alerta sonora para advertir sobre condiciones severas.</p> <p>Las radios meteorológicas de NOAA reciben anuncios meteorológicos y de servicios públicos de NOAA y de Emergency Alert System (EAS). NOAA transmite pronósticos locales las 24 horas, condiciones para viajar y advertencias de clima severo. Las radios meteorológicas a baterías pueden adquirirse por menos de \$50. Se pueden encontrar varias empresas que ofrecen este tipo de radios en línea utilizando las palabras clave "NOAA Weather Radio".</p> <p>Para obtener más información visite noaa.gov o llame al 202-482-6090.</p>
Cruz Roja Americana	<p>La Cruz Roja puede programar un curso privado de primeros auxilios o RCP para grupos de seis o más empleados, en la oficina de la Cruz Roja o en su negocio. Comuníquese con la sede de la Cruz Roja Americana de la región de Gold Country llamando al 916-993-7070 o visite redcross.org/local/california/gold-country.html para más obtener información.</p> <p>Puede obtener más ideas sobre la preparación de su negocio ante catástrofes por parte de la Agencia Federal de Pequeños Negocios visitando sba.gov/business-guide/manage-your-business/prepare-emergencias.</p>

Cómo prepararse en su comunidad

- Manténgase alerta. Conozca a sus vecinos y familiarícese con ellos. Esté atento a paquetes o vehículos inusuales o abandonados y a actividades sospechosas que considere que deberían informarse a la policía.
- Elabore una lista de agencias de servicios de emergencia con sus números de teléfono y direcciones. Incluya refugios, bancos de alimentos, departamentos de policía y bomberos, y distribuya la lista entre sus vecinos.
- Infórmese sobre los planes de emergencia comunitarios. ¿Qué planes tienen previstos sus escuelas? ¿Qué planes tienen previstos en su trabajo?
- Asegúrese de que las escuelas y los lugares de trabajo cuenten con la información de contacto de emergencia actualizada para su familia. Incluya un número de teléfono celular si tiene uno.
- Consulte el plan de emergencia escolar de los hijos en edad escolar que tenga. Es necesario que sepa si sus hijos se quedarán en la escuela hasta que un padre o un adulto designado pueda recogerlos. Tenga en cuenta que la escuela puede designar otro lugar cercano, como un parque público, como lugar de recogida.
- Determine un lugar donde los miembros de su familia puedan reunirse si se separan durante una emergencia. Designe un contacto fuera de la ciudad, como un amigo o familiar, a quien todos puedan llamar e informar. Asegúrese de que el contacto esté de acuerdo y que todos tengan su número y sepan cómo marcarlo. Tenga en cuenta proporcionarles a sus hijos tarjetas telefónicas prepagas y listas de contactos de emergencia. Identifique lugares para reunirse tanto cerca del hogar como a cierta distancia.
- Planifique lo que pueda necesitar en caso de encontrarse lejos de su hogar durante una emergencia. Procure tener agua, una manta y alimentos no perecederos en su auto. Mantenga siempre el depósito de combustible al menos hasta la mitad. Recuerde que si se corta la luz, los surtidores de gasolina no funcionan.
- Infórmese sobre qué organizaciones de su comunidad (por ejemplo, lugares de culto, escuelas, departamentos de bomberos y la Cruz Roja) trabajan en labores de preparación. Averigüe que puede hacer y ofrécase como voluntario para ayudar.

- Únase, inicie o revitalice un programa de Neighborhood Watch. Neighborhood Watch es una forma eficaz para que usted interactúe con sus vecinos, les transmita la información de este folleto y elabore planes vecinales. Averigüe si su zona cuenta con una asociación comunitaria y únase a ella.
- Considere participar en Neighborhood Emergency Training (NET). Obtenga más información en srccc.org/programs.
- Conviértase en miembro del Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias (CERT) de la región de Sacramento, a través del cual puede recibir una amplia capacitación en preparación ante catástrofes sin costo alguno. Visite sfdcert.org para obtener información.
- Los profesionales de la salud activos y jubilados pueden unirse al Cuerpo de Reserva Médica Regional de Sacramento (sacoes.saccounty.net/SacramentoMedicalReserveCorps/Pages/default.aspx) para mejorar la respuesta ante las catástrofes naturales y provocadas por el hombre.



Cómo prepararse en el trabajo

Preparación general ante emergencias

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. Usted y sus compañeros de trabajo deben saber qué hacer durante una emergencia en el trabajo. Incluso aunque piense que no se encuentra en una zona propensa a catástrofes, el accidente de un camión cisterna con productos químicos, un incendio en un almacén, una inundación u otro incidente pueden impedirle llegar o salir de su lugar de trabajo.

Ninguna empresa debería operar sin un plan ante catástrofes. Hasta un 40 por ciento de los pequeños negocios nunca vuelven a abrir después de haber sido dañados por una inundación, un terremoto u otra catástrofe importante. Si usted es propietario de un negocio y está elaborando un plan ante catástrofes para su negocio, tenga en cuenta cómo las catástrofes podrían afectar a sus empleados, clientes y el lugar de trabajo.

Piense en cómo podría continuar operando su negocio en caso de que el área alrededor de sus instalaciones quede cerrada o que no se pueda transitar por las calles. Piense en lo que necesitaría para atender a sus clientes si sus instalaciones dejaran de ser accesibles.

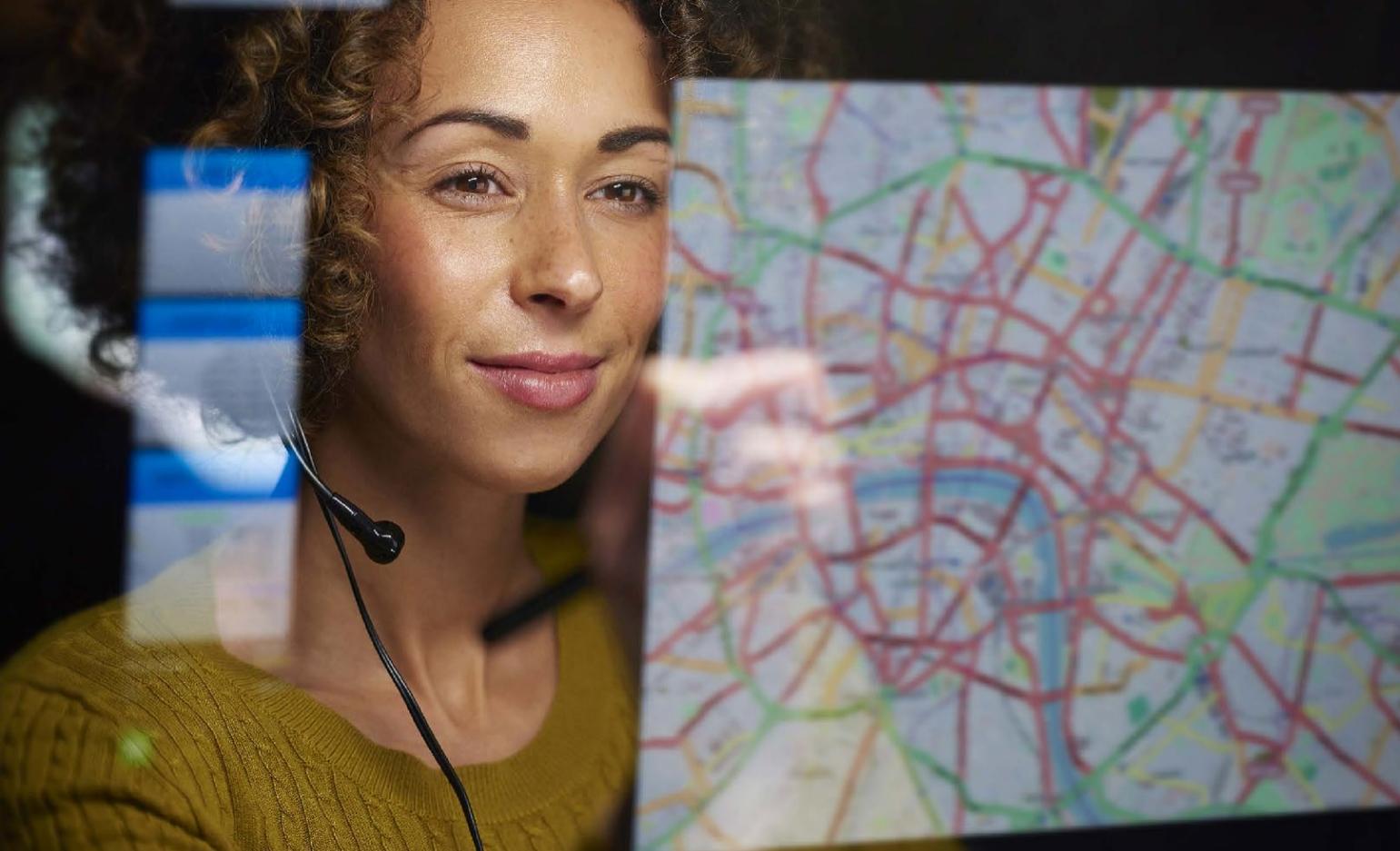
Los empleados deben:

- Aprender y practicar los planes de emergencia.
- Reconocer al menos dos salidas de cada habitación o área de trabajo (si es posible).
- Ensayar cómo escapar en la oscuridad sabiendo, por ejemplo, cuántos escritorios o cubículos hay entre su puesto de trabajo y las dos salidas más cercanas.
- Saber dónde encontrarse con sus compañeros de trabajo después de una evacuación.
- Saber la ubicación de los extintores y cómo utilizarlos.
- Tener una copia de los números de teléfono de sus compañeros de trabajo en su hogar.
- Hacer una lista impresa de números personales importantes y dejarla en su escritorio o cerca de otros teléfonos. No depender de las listas electrónicas, números de teléfono de marcación directa ni organizadores de computadora ya que pueden dejar de funcionar en un caso de emergencia.

- Guardar los suministros personales de emergencia (incluida una linterna, calzado para caminar, una mascarilla contra el polvo, una botella de agua y alimentos no perecederos) en un cajón del escritorio.
- Informar daños o mal funcionamiento del sistema de seguridad.
- Nunca cerrar con llave ni bloquear las salidas o puertas contra incendios. Sin embargo, hay que mantener las puertas contra incendios cerradas para frenar la propagación del humo y el fuego.
- Elaborar planes específicos para ayudarse mutuamente en caso de que el transporte público se encuentre suspendido o no se pueda transitar por las carreteras. Considerar la posibilidad de ofrecer alojamiento, transporte o alimentación temporal a sus compañeros de trabajo en caso de emergencia.

Los empleadores deben:

- Asegurarse de que se elabore, actualice y practique un plan de emergencia al menos cada seis meses.
- Elaborar planes específicos con los empleados discapacitados o que puedan necesitar asistencia durante una emergencia.
- Armar un árbol telefónico de la oficina. Crear una lista de los números de teléfono residenciales de todos los empleados e identificar quién es responsable de hacer cada contacto. Distribuir una copia a cada empleado (después de recibir el permiso de cada empleado que figura en la lista).
- Llevar siempre consigo una lista telefónica de todos los empleados principales.
- Asignar un número especial en su sistema de correo de voz (si tiene uno) en el que pueda grabar mensajes para los empleados y asegurarse de que todos los empleados sepan el número.
- Disponer de un desvío de llamadas programable para sus principales líneas comerciales.
- Dejarle las llaves y los códigos de las alarmas a un empleado o amigo de confianza en caso de que no pueda llegar a las instalaciones.
- Hacer copias de seguridad de los datos que tiene en la computadora con frecuencia.



Reportar emergencias

Números de emergencia para usuarios de teléfonos celulares

Dentro de la ciudad de Sacramento **916-732-0100**
 Desde otro lugar del condado de Sacramento **916-874-5111**

Llame al 911 cuando:

- Vea fuego.
- Sienta olor a humo o gas.
- Vea o escuche una explosión.
- Necesite asistencia médica o vea a alguien que la necesite.
- Vea a una persona sospechosa dentro o saliendo de un área segura.
- Vea a una persona con un arma.
- Vea un paquete sospechoso en un área pública.
- Vea a alguien que está siendo detenido por la fuerza o que lo están llevando en contra de su voluntad.
- Vea o detecte una amenaza inminente contra la vida y/o propiedad.
- Vea algo notablemente inusual o fuera de lugar que pueda representar una amenaza.

Al llamar al 911

Esté preparado para responder estas preguntas:

- ¿Cuál es la dirección donde ocurrió el incidente?
- ¿El lugar es una casa, departamento o negocio?
- ¿Desde qué dirección está llamando?
- ¿Cómo se llama?
- ¿Cuál es su número de teléfono?
- ¿Cuándo ocurrió el incidente?
- ¿Puede describir al sospechoso (si corresponde)?
 - ¿Cuál es la raza, sexo, edad, altura, peso, color y longitud del cabello del sospechoso?
 - ¿Puede recordar la ropa, si tenía tatuajes, piercings u otras características?
- ¿En qué se trasladaba el sospechoso?
 - ¿El sospechoso iba a pie, en bicicleta, conduciendo un vehículo o en taxi?
- ¿El sospechoso tenía un arma? Si es así, ¿de qué tipo?
 - ¿Era un revólver, una pistola semiautomática, un cuchillo o gas pimienta?
- ¿Dónde estaba el sospechoso la última vez que lo vio y en qué dirección se trasladaba (por ejemplo, norte, sur, este u oeste, hacia el río, hacia la autopista)?

Qué puede hacer como testigo

Observar al sospechoso con cautela

- Evite mirar fijamente.
- Empiece observando la parte superior de su cabeza.
- Preste atención a la mayor cantidad de detalles posibles.
- Identifique si tiene rasgos particulares.
- Tome nota de los detalles antes de que empiece a olvidarlos.
- Observe el vehículo con cautela.
- Identifique la marca, modelo y color.
- Preste atención al año aproximado.
- Identifique el estilo de la carrocería (sedán, SUV, deportivo).
- Mencione cualquier característica particular (calcomanías, abolladuras u otros daños).
- Preste atención al número de patente y el estado.
- Observe hacia qué dirección se traslada.

Antes de llamar

Asegúrese de poder identificar su ubicación. Los operadores no pueden enviar ayuda si no saben dónde se encuentra.

Cuando usted llame

- Un operador bien capacitado contestará el teléfono.
- Espere a que el operador le haga preguntas.
- Si es posible, esté preparado para entregarle el teléfono a la víctima o al testigo en caso de que el operador se lo solicite.

No llame de verdad al 911 para “practicar” con sus hijos

Polly Klaas Foundation tiene recomendaciones para que los niños se sientan cómodos en caso de tener que llamar al 911. Obtenga más información en <https://www.pollyklaas.org>.



Sistemas de alerta de emergencia

IPAWS (combina EAS, WEA, NWEM)

Integrated Public Alert & Warning System (IPAWS) es el sistema nacional de FEMA para alertas locales que proporciona información autenticada de emergencia y salvamento al público por teléfonos móviles usando alertas inalámbricas de emergencia, a la radio y la televisión a través del Sistema de Alerta de Emergencia, y en la radio meteorológica de National Oceanic and Atmospheric Administration a través de mensajes de emergencia no meteorológicos (FEMA.gov, 2022).

Alerta regional de Sacramento (SacAlert)

Sacramento Alert (SacAlert) es un sistema de notificación masiva utilizado por los condados de Sacramento, Yolo y Placer, así como por las ciudades adheridas dentro de cada condado, para difundir mensajes a los residentes y las empresas relacionados con la salud, la seguridad o el bienestar de una comunidad afectada por una emergencia percibida, inminente o real. SacAlert tiene la capacidad de enviar miles de mensajes en cuestión de minutos por teléfono, notificación automática, correo electrónico, TTY y por mensajes de texto. El sistema contiene números de teléfono fijos residenciales y comerciales de toda la población del condado de Sacramento. De conformidad con California Public Utilities Commission (CPUC), los números de teléfonos fijos se obtuvieron de la base de datos telefónica del 911 de AT&T y Verizon. También se alienta a los residentes a registrarse en sacramento-alert.org e ingresar otros números de teléfono, direcciones de correo electrónico y direcciones físicas, como también a suscribirse para recibir notificaciones que no sean de emergencia (clima severo, mensajes comunitarios, alertas de seguridad, etc.).

Si ocurre una catástrofe cerca

- Utilice o elabore su kit de suministros de emergencia, que contenga alimentos, agua, linternas, radio AM/FM, baterías nuevas, suministros de primeros auxilios y dinero en efectivo.
- Mantenga su refrigerador y congelador cerrados el mayor tiempo posible para evitar que los alimentos se echen a perder.
- Si tiene a su disposición, utilice cargadores portátiles o estaciones de energía. Utilice generadores al aire libre, lejos de las ventanas, para evitar la intoxicación por monóxido de carbono.
- Utilice la capacidad de carga de batería y radio de su vehículo si es necesario, pero no ponga el motor en marcha en un espacio cerrado (por ejemplo, un garaje cerrado), ya que esto puede provocar intoxicación por monóxido de carbono.
- Aprenda a abrir la puerta de su garaje manualmente.
- Tengo en cuenta los medicamentos que necesiten refrigeración o los dispositivos médicos que requieran energía. Asegúrese de que su compañía eléctrica esté al tanto de su dispositivo.

Pérdida de energía eléctrica

- Si se queda sin energía eléctrica en una situación de emergencia y no tiene una radio que funcione con baterías, use la radio de su vehículo (si es seguro hacerlo).
- Mantenga su refrigerador y congelador cerrados la mayor parte del tiempo posible.
- Si utiliza el motor de su vehículo como fuente de energía o electricidad, asegúrese de que el vehículo no esté en un espacio cerrado para evitar el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.

Si le recomiendan refugiarse en el lugar

Los funcionarios locales pueden recomendarle que se quede en su casa u oficina (refugiarse en el lugar) y que se resguarde allí, si esto sucede:

- Lleve las mascotas al interior.
- Cierre y trabete todas las ventanas y puertas exteriores.
- Apague todos los ventiladores y los sistemas de calefacción y aire acondicionado.
- Cierre la compuerta de la chimenea.
- Localice su kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe (consulte la página 8).
- Asegúrese de que su radio a batería funcione.
- Diríjase a una habitación interior que tenga la menor cantidad de ventanas y puertas posible y que esté por encima del nivel del suelo.
- En el caso de una amenaza química, es preferible optar por un lugar que esté sobre el nivel del suelo porque algunas sustancias químicas son más pesadas que el aire y pueden filtrarse a los sótanos incluso aunque las ventanas están cerradas.
- No se acerque a las ventanas.
- En caso de emergencia, confíe en las autoridades locales para obtener la información más precisa.
- Escuche la radio local para obtener más información de emergencia. KFBK AM 1530 ha sido designada como la estación principal para comunicar mensajes de alerta en la región de Sacramento, KXJZ FM 88.9 es la estación secundaria, y KSTE 650 AM es una alternativa.

Refugiarse en el lugar

Para obtener más información sobre cómo refugiarse en el lugar, visite emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp.

Refugios de la Cruz Roja

Se pueden abrir refugios de la Cruz Roja si una catástrofe afecta a un gran número de personas y/o se espera que la emergencia dure varios días.

Esté preparado para dirigirse a un refugio en caso de que:

- una emergencia relacionada con materiales nocivos afecta su área
- el nivel del agua en una inundación está subiendo
- su casa ha sido gravemente dañada
- la policía y/u otras autoridades locales le indican que evacúe

Los refugios de la Cruz Roja proporcionan alimentos, alojamiento temporal y primeros auxilios básicos de forma gratuita a los evacuados.

Sacramento Alert

Las agencias de emergencia de los condados de Sacramento, Yolo y Placer gestionan de manera cooperativa un sistema de alerta de emergencia de tecnología avanzada conocido como Sacramento Alert. Sacramento Alert es una aplicación basada en la web que permite a los funcionarios de seguridad pública autorizados del condado, la ciudad y el distrito especial difundir información de seguridad pública de manera rápida y eficiente a los residentes de Sacramento por teléfono, mensaje de texto y correo electrónico. Regístrese en sacramento-alert.org.

Si le recomiendan evacuar

Las autoridades locales sólo le pedirán que abandone su casa si existe una buena razón, así que siga sus consejos de inmediato. Escuche su radio o televisión para obtener más instrucciones. Será dirigido a una ubicación específica.

Siga estos útiles consejos:

- Póngase camisas de manga larga, pantalones largos y calzado resistente.
- Lleve su "kit portátil" para catástrofes (consulte la página 7 para obtener más información).
- Coordine con su proveedor de cuidado infantil.
- Prepárese para trasladar a sus mascotas (consulte la página 10 para obtener más información).
- Corte el servicio de electricidad, agua y gas propano.
- Para obtener más información sobre cómo refugiarse en el lugar, visite emergency.cdc.gov/shelterinplace.asp.

- Deje abierto el suministro de gas natural (a menos que se le indique lo contrario).
- Asegure sus objetos de valor.
- Cierre su casa con llave.
- Utilice las rutas de viaje especificadas por las autoridades locales. No utilice atajos, que pueden resultar intransitables.
- Comparta el vehículo cuando sea posible.
- Aléjese del tendido eléctrico caído.
- Conozca su zona: Revise el Anexo de evacuación del condado de Sacramento en <https://sacoes.saccounty.gov/EmergencyManagement/Pages/Planning.aspx>.

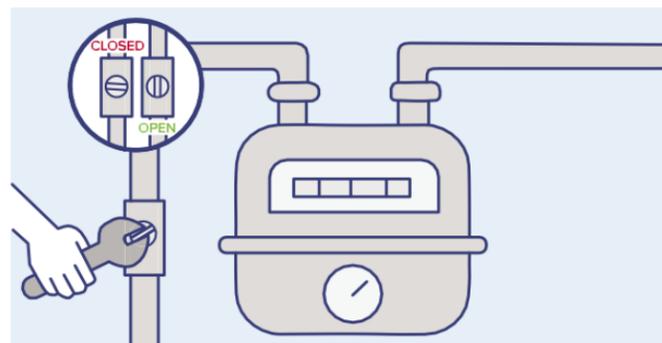
Patrulla de policía

En caso de una evacuación, los agentes policiales locales seguirán patrullando su vecindario.

Cómo cortar el suministro de gas

Corte el suministro de gas natural sólo si observa daños estructurales en su casa, huele y/o escucha una fuga de gas o ve que el medidor de gas gira, lo que indica que hay una fuga de gas.

- Busque la válvula de cierre principal, que se encuentra al lado de su medidor en la tubería de entrada.
- Utilice una llave inglesa o de tubo y gire la válvula un cuarto de vuelta en cualquier dirección. Cuando la manija de la válvula está perpendicular (transversalmente) a la tubería, la conexión está cerrada. No vuelva a abrir el suministro de gas una vez que la emergencia termine. Pídale a la compañía de gas que lo haga.



Cómo cortar la electricidad

- Localice su caja de disyuntores o caja de fusibles.
- Identifique el disyuntor principal, el interruptor de alimentación o el fusible (normalmente el interruptor o fusible más grande del panel eléctrico).
- Usando solo una mano, mueva el interruptor a la posición "apagado" (o retire el fusible principal).

Evacuaciones de edificios de varios pisos

En caso de una emergencia en un edificio de varios pisos:

- Salga del área rápidamente.
- Siga el plan de evacuación de emergencia de ese edificio.
- Compruebe qué tan caliente están las puertas antes de abrirlas.
- No utilice los ascensores en un edificio en llamas.
- Utilice la escalera más cercana donde no haya fuego ni humo.
- Arrástrese por debajo del humo.

Si está atrapado en un edificio:

- Mantenga la calma.
- Diríjase a una habitación que tenga ventanas exteriores y un teléfono.
- Quédese donde los rescatistas puedan verlo.
- Agite un trapo de color claro.
- Abra las ventanas, pero ciérrelas si entra humo.
- Tape las rendijas de las puertas con ropa o periódicos.
- Ayude a los demás.

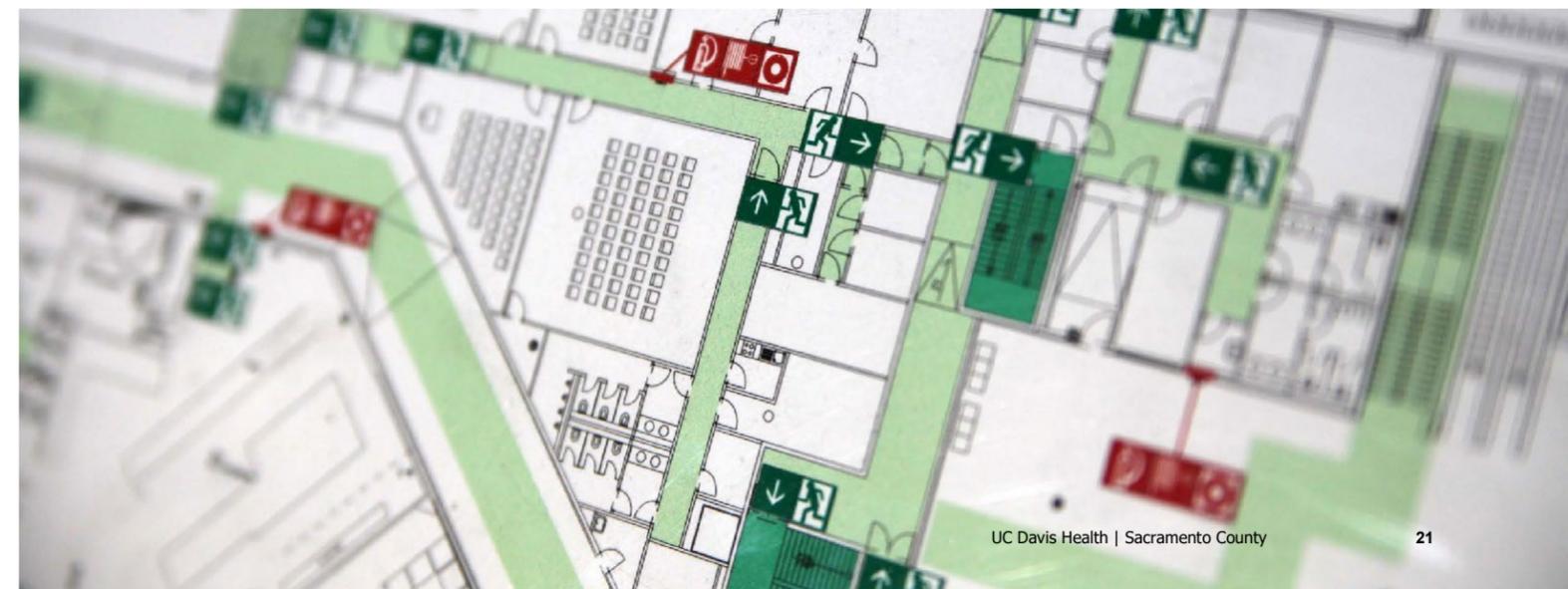
Para obtener información sobre cómo ayudar a las personas con discapacidades durante una evacuación, visite ready.gov/disability.

Si queda atrapado en el lugar de un incidente con materiales nocivos (HAZMAT)

- Si ve un incidente, llame al 911. Si es posible, informe al operador el nombre y/o número del material nocivo (consulte el artículo de la columna lateral titulado "Identificar materiales nocivos").
- Diríjase cuesta arriba, contra el viento y contracorriente del lugar del incidente.
- No pise ni toque ninguna sustancia derramada.
- Evite inhalar gases, vapores o humo.
- De ser posible, cúbrase la boca con un trapo al salir.
- Si se expone a materiales nocivos, solicite al personal del departamento de bomberos que lo descontamine antes de irse.

Identificar materiales nocivos

Los vehículos que transportan HAZMAT deben exhibir una placa (cartel) que utiliza un sistema de números y palabras para identificar la clase de peligro del material que se transporta. Visite fmcsa.dot.gov/sites/fmcsa.dot.gov/files/docs/Hazardo_us_Materials_Markings_Labeling_and_Placarding_Guide.pdf para obtener más información.





RCP solo con las manos para adultos (RCP simplificada)

Utilice esta técnica si **NO** ha recibido capacitación en RCP.

- 1. Verificar la seguridad de la escena**
Verifique que la escena sea segura para usted y la víctima. Lo último que desearía es transformarse en otra víctima.
- 2. Llamar**
Compruebe si la víctima no responde. Si no responde a su voz, llame al 911 y regrese con la víctima. El operador de emergencias le brindará instrucciones de RCP.
- 3. Bombear**
Si la víctima no respira normalmente, no tose ni se mueve, comience a realizar las compresiones torácicas. Empuje hacia abajo en el centro del pecho al menos a dos pulgadas de distancia de los pezones.

Bombear a un ritmo de al menos 100 veces por minuto, más rápido que una vez por segundo. Permita que el pecho vuelva a su posición normal entre cada pulsación.

Continúe a ese ritmo hasta que llegue la ayuda.



Primeros auxilios y RCP

La reanimación cardiopulmonar (RCP) es una técnica que puede ayudar a salvar la vida de alguien que esté sufriendo un paro cardíaco. Durante un paro cardíaco, el corazón deja de bombear sangre, la presión arterial cae a cero y el pulso desaparece.

A los 10 segundos desde que comienza el paro cardíaco, la víctima pierde el conocimiento y deja de responder. La RCP hace que la sangre oxigenada continúe circulando hacia el cerebro, el corazón y otros órganos vitales, evitando así posibles daños. La RCP puede mantener viva a la víctima hasta que se realicen procedimientos más avanzados, incluida la desfibrilación (una descarga eléctrica para estimular la actividad cardíaca normal). Si un transeúnte comienza inmediatamente a realizar trabajos de RCP en caso de un paro cardíaco, duplica las posibilidades de que la víctima sobreviva.

American Heart Association ha elaborado dos clasificaciones de RCP para adultos: una versión estándar que incorpora compresiones torácicas y respiración boca a boca (para personas que han recibido entrenamiento en RCP), y un método más sencillo "solo con las manos" que cualquiera puede realizar.

Respiración anormal

Una persona puede seguir respirando, aunque de forma anormal, durante varios minutos tras sufrir un paro cardíaco. Esta respiración anormal se produce cuando el centro respiratorio del cerebro continúa enviando señales a pesar de que la circulación sanguínea se haya detenido. Esta respiración anormal puede sonar como gruñidos, jadeos o ronquidos. Desaparece en dos o tres minutos. Una víctima que respira de esta manera necesita que le realicen RCP inmediatamente. La víctima necesita aire desesperadamente y sólo usted puede proporcionárselo.

Tome clases de RCP y primeros auxilios

Al tomar clases de RCP y primeros auxilios, usted será mucho más eficaz en caso de emergencia. Llame a American Heart Association al **916-446-6505** y a la Cruz Roja Americana al **916-993-7070** para obtener información sobre las clases.



Complicaciones de la RCP

El vómito es la complicación más frecuente en una situación de RCP. En caso de vómito, gire la cabeza de la víctima hacia un lado e intente retirar o limpiar el vómito. Continúe con la RCP.

La transmisión de una infección de la víctima al rescatista es algo que no sucede a menudo. Ningún estudio ha relacionado la transmisión del HIV o AIDS con la RCP.

Adaptado de *Learn CPR: You Can Do It*, published online (<http://depts.washington.edu/learncpr/quickcpr.html>) by the University of Washington. Utilizado aquí con su permiso.

RCP estándar para adultos y niños de 8 años o mayores (soplado y bombeo estándar)

Utilice esta técnica si ha recibido capacitación en RCP y se siente cómodo con el método tradicional.

1. Verificar la seguridad de la escena

Verifique que la escena sea segura para usted y la víctima. Lo último que desearía es transformarse en otra víctima.

2. Llamar

Compruebe si la víctima no responde. Si no responde a su voz, llame al 911. Consiga un desfibrilador externo automático (AED) si tiene uno a su alcance, y regrese con la víctima. El operador de emergencias le brindará instrucciones de RCP.

3. Soplar

Incline la cabeza de la víctima hacia atrás y escuche si respira. Si no detecta una respiración normal, tos ni movimiento, apriete la nariz de la víctima y cubra su boca con la suya, luego sople hasta que vea que el pecho se eleva. Proporcione dos respiraciones. Cada respiración debe durar aproximadamente un segundo.

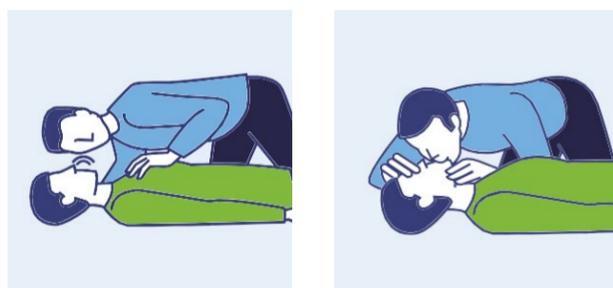
4. Bombear

Si la víctima aún no respira normalmente, no tose ni se mueve, comience a realizar las compresiones torácicas. Empuje hacia abajo el pecho al menos dos pulgadas 30 veces justo entre los pezones. Bombee a un ritmo de al menos 100 veces por minuto, más rápido que una vez por segundo. Permita que el pecho vuelva a su posición normal entre cada pulsación.

5. Repetir

Continúe con el patrón de dos respiraciones y 30 bombeos hasta que llegue la ayuda. No deje de presionar el pecho durante más de 10 segundos.

AVISO: Esta proporción es la misma para la RCP realizada por una persona y por dos personas. En la RCP realizada por dos personas, la persona que bombea el pecho se detiene mientras la otra lleva a cabo la respiración boca a boca.



Desfibriladores externos automáticos (AED)

Los AED son dispositivos computarizados que se conectan al pecho de la víctima con cables. Un AED puede reconocer algunos problemas cardíacos que requieren estimulación eléctrica y le da una descarga eléctrica al corazón, de ser necesario. Con capacitación, los AED son fáciles de usar. Realizar RCP de inmediato y usar un AED en cuestión de pocos minutos aumenta las posibilidades de supervivencia de la víctima.

Puede obtener más información sobre los AED por parte de American Heart Association en heart.org.

RCP estándar para niños de 1 a 8 años

1. Verificar la seguridad de la escena

Verifique que la escena sea segura para usted y la víctima. Lo último que desearía es transformarse en otra víctima.

2. Llamar

Compruebe si la víctima no responde. Si está solo con el niño, administre dos minutos de RCP antes de llamar al 911. **Este enfoque difiere de la técnica de RCP para adultos, que recomienda llamar primero al 911 para pedir ayuda.** El operador de emergencia le proporcionará instrucciones para realizar la RCP.

3. Soplar

Incline la cabeza hacia atrás y escuche si respira. Si no detecta una respiración normal, apriete la nariz del niño, cúbrale su boca con la suya y sople hasta que vea que el pecho se eleva. Proporcione dos respiraciones. Cada respiración debe durar aproximadamente un segundo.

4. Bombear

Si la víctima aún no respira normalmente, no tose ni se mueve, comience a realizar las compresiones torácicas. Empuje hacia abajo el pecho en un tercio, aproximadamente dos pulgadas del pecho, 30 veces justo entre los pezones.

Puede utilizar una o dos manos, según el tamaño del niño. Bombee a un ritmo de al menos 100 veces por minuto, más rápido que una vez por segundo. Permita que el pecho vuelva a su posición normal entre cada pulsación.

5. Repetir

Continúe realizando dos respiraciones y 30 bombeos hasta que llegue la ayuda. Después de cinco series o aproximadamente dos minutos, llame al 911 si aún no lo ha hecho, y consiga una unidad de desfibrilador externo automático (AED), en caso de que haya una disponible. Continúe la RCP de ser necesario. No deje de presionar el pecho durante más de 10 segundos.



Sillas de seguridad para niños

Los niños deben trasladarse en vehículo asegurados con un sistema de retención infantil apropiado (silla de seguridad o silla elevada) hasta que tengan al menos seis años o pesen al menos 60 libras. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local de la Patrulla Caminera de California o visite chp.ca.gov/programs-services/programs/child-safety-seats.

El programa de prevención de lesiones traumáticas de UC Davis Health también ofrece servicios y capacitación. Obtenga más información en health.ucdavis.edu/injuryprevention/childhoodsafty/child_passenger_safety.html.

RCP estándar para bebés menores de 1 año

1. Llamar

Grite y golpee suavemente el pie del niño. Si no percibe una respuesta, coloque al bebé boca arriba. Si está solo con el niño, realice RCP por dos minutos antes de llamar al 911. El operador de emergencias le brindará instrucciones de RCP.

2. Soplar

Mantenga la cabeza en una posición neutral y escuche si respira. Mire si el pecho se eleva. Sienta el flujo de aire contra su mejilla.

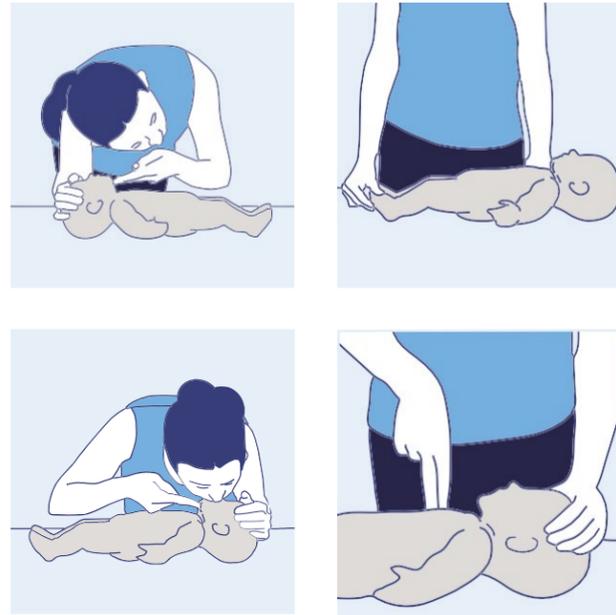
Si el bebé no respira, cúbrale la boca y la nariz con su boca y proporcione dos respiraciones suaves. Cada respiración debe durar aproximadamente un segundo. Debería ver cómo el pecho del bebé se eleva con cada respiración.

3. Bombear

Realice 30 compresiones torácicas suaves. Coloque dos o tres dedos en el centro del pecho del bebé, exactamente por debajo de los pezones. Presione hacia abajo alrededor de un tercio de la profundidad del pecho, aproximadamente 1 1/2 pulgadas. Bombee a una ritmo de al menos 100 compresiones por minuto. Permita que el pecho vuelva a su posición normal entre cada pulsación.

4. Repetir

Continúe con el patrón de dos respiraciones y 30 compresiones hasta que llegue la ayuda. Después de cinco series o aproximadamente dos minutos, llame al 911 y continúe proporcionando respiración y haciendo compresiones según sea necesario. No deje de presionar el pecho durante más de 10 segundos.



Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)

SIDS es la muerte repentina de un bebé menor de un año que continúa siendo un fenómeno inexplicable a pesar de las investigaciones exhaustivas que se han llevado a cabo.

Cómo reducir el riesgo de SIDS para su bebé

- Acueste al bebé boca arriba a la hora de dormir.
- Utilice un colchón firme y ajustado en una cuna que cumpla con las normas de seguridad vigentes.
- Retire de la cuna cualquier almohada, colcha, edredón, piel de oveja, juguetes de peluche y otros objetos blandos.
- Vista a su bebé con ropa de dormir para evitar el uso de mantas o cualquier otro tipo de abrigo.
- Mantenga a su bebé abrigado pero no demasiado.
- Asegúrese de que la cabeza del bebé permanezca descubierta.
- Comprenda los peligros que supone la ropa de cama blanda.
- Evite las camas para adultos, camas de agua, sofás u otras superficies blandas a la hora de dormir.



Procedimientos de primeros auxilios en caso de asfixia.

A continuación se indican algunos pasos que pueden ayudar a despejar una vía aérea obstruida en un adulto o un niño consciente.

Adultos conscientes

Paso 1

Determine si la persona puede hablar o toser. En caso negativo, continúe con el siguiente paso.

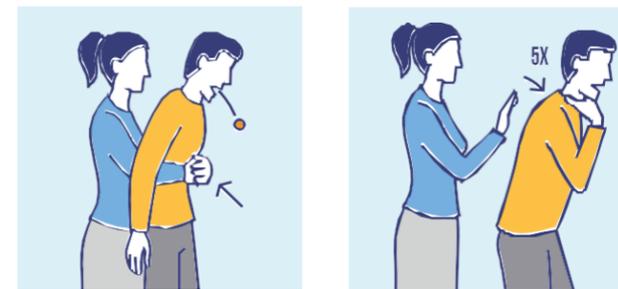
Paso 2

Realice una compresión abdominal (maniobra de Heimlich):

- Desde atrás, rodee la cintura de la víctima con sus brazos.
- Cierre el puño y coloque el lado del pulgar contra la parte superior del abdomen de la víctima, por debajo de la caja torácica y por encima del ombligo.
- Agarre su puño con la otra mano y presione la parte superior del abdomen realizando una rápida compresión hacia arriba. No apriete la caja torácica. Concentre toda la fuerza de la compresión en sus manos.

Paso 3

- Repita hasta que el objeto sea expulsado.
- Se puede utilizar una compresión torácica en personas considerablemente obesas o en las últimas etapas del embarazo.
- Si el adulto o el niño deja de responder, realice RCP.
- Si ve un objeto en la garganta o la boca, retírelo.



Primeros auxilios para situaciones de asfixia adaptado de *Learn CPR: You Can Do It*, publicado en línea (<http://depts.washington.edu/learncpr/chokeconscious.html>) . por University of Washington. Utilizado aquí con su permiso.

Niños conscientes de 1 a 8 años

Paso 1

Determine si el niño puede hablar o toser. En caso negativo, continúe con el siguiente paso.

Paso 2

Realice una compresión abdominal (maniobra de Heimlich) repetidamente hasta que se expulse el cuerpo extraño.

Paso 3

Se puede utilizar una compresión torácica en niños considerablemente obesos.

Si el niño deja de responder, realice RCP.

Si ve un objeto en la garganta o la boca, retírelo.

PRECAUCIÓN: No intente retirar el objeto con sus dedos sin ver, ya que de esta forma se puede empujar el objeto hacia las vías respiratorias.

Bebé consciente menor de 1 año

Paso 1

Determine si el bebé puede llorar o toser. En caso negativo, continúe con el siguiente paso.

Paso 2

Proporcione cinco golpecitos en la espalda.

Paso 3

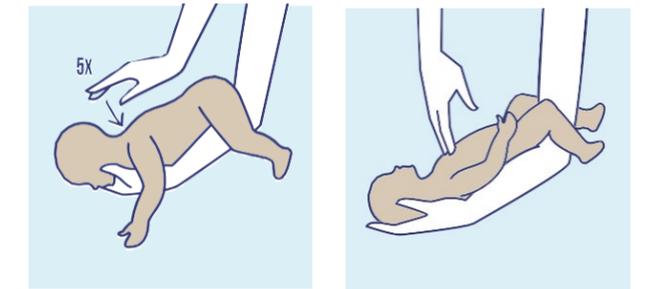
Proporcione cinco compresiones en el pecho.

Paso 4

Repita los pasos 2 y 3 detallados arriba, hasta que surtan efecto o el bebé pierda el conocimiento.

Si el bebé deja de responder, realice RCP.

Si ve un objeto en la garganta o la boca, retírelo.



PRECAUCIÓN: No intente retirar el objeto con sus dedos sin ver, ya que de esta forma se puede empujar el objeto hacia las vías respiratorias.

Botiquín de primeros auxilios para el hogar		
<p>El botiquín de primeros auxilios de su hogar puede contener:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Guantes desechables ■ Apósitos estériles para detener hemorragias ■ Producto desinfectante o jabón y toallitas antibióticas para desinfectar ■ Ungüento antibiótico para evitar infecciones 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ungüento para quemaduras para evitar infecciones ■ Vendas adhesivas de varios tamaños ■ Solución de ojos para enjuagar los ojos o como desinfectante general ■ Un termómetro sin mercurio ■ Tijeras ■ Pinzas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Medicamentos recetados de toma diaria, como insulina, medicamentos para el corazón e inhaladores para el asma (alternados con medicamentos más nuevos con fechas de vencimiento posteriores). ■ Suministros médicos recetados, como equipos y suministros para controlar la glucosa y la presión arterial.
<p>El botiquín de primeros auxilios de su hogar también puede incluir estos y otros medicamentos sin receta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Analgésicos con o sin aspirina ■ Medicamentos antidiarreicos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Antiácidos (para el malestar estomacal). ■ Laxantes. ■ Carbón activado, si lo recomienda Poison Control Center. 	<p>AVISO: American Academy of Pediatría ya no recomienda el jarabe de ipecacuana para los primeros auxilios domésticos.</p>



MEDICATIONS



FIRST AIDKIT



NON-PERISHABLE FOOD AND WATER



PERSONAL HYGIENE ITEMS



BABY SUPPLIES



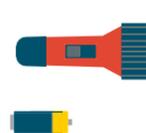
PET SUPPLIES



PERSONAL DOCUMENTS



USEFUL TOOLS



LIGHT AND POWER SOURCES



DETERGENTS AND SANITIZERS

Procedimiento de primeros auxilios en caso de ahogamiento

Extreme las precauciones para evitar el contacto directo con la víctima. Una víctima que está atravesando un ataque de pánico también puede ahogar accidentalmente al rescatista.

Si la víctima está consciente:

- Empuje un objeto flotante hacia la víctima o intente extender una rama larga, una caña, una prenda de vestir u otro objeto que la víctima pueda agarrar. Los rescatistas no deben ponerse en peligro.
- Llame al 911 para obtener ayuda.

Si la víctima está inconsciente:

- Si tiene que entrar al agua para llegar hasta la víctima, lleve consigo un dispositivo de flotación si es posible. Saque a la víctima del agua inmediatamente, procurando sostener el cuello y la espalda en línea recta. Al llegar a la orilla o la cubierta de una piscina, se debe colocar a la víctima boca arriba
- Si la víctima no respira, compruebe si hay obstrucciones en las vías respiratorias y despéjelas de ser necesario. Si después de unos segundos la víctima todavía no respira, comience inmediatamente la RCP (consulte la sección de RCP en la página 23).
- Si la víctima está consciente, manténgala abrigada (con una manta, abrigo u otro objeto) y recostada mientras espera que llegue la ayuda.

Procedimiento de primeros auxilios en caso de convulsión

No se puede detener una convulsión una vez que ha comenzado. Deje que la convulsión siga su curso.

Signos de una convulsión:

- Las extremidades pueden sacudirse violentamente.
- Los ojos pueden ponerse en blanco.
- La respiración puede volverse dificultosa, con salivación o espuma en la boca.
- En algunos casos, la respiración puede llegar a detenerse temporalmente.
- La víctima puede morderse la lengua con tanta fuerza que puede sangrar y provocar una obstrucción de las vías respiratorias.

Durante la convulsión:

- Solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.
- No intente introducir nada a la fuerza en la boca de la víctima. Usted y/o la víctima pueden resultar con lesiones.
- Ayude a la víctima a acostarse para evitar que se caiga y se lesione.
- Aleje los objetos peligrosos de la víctima.
- NO use la fuerza ni intente sujetar a una víctima con convulsiones.

Después de la convulsión:

- Compruebe si la víctima respira. En caso negativo, proporcione respiración boca a boca (consulte el paso 2 "Soplar" en la sección de RCP).
- Coloque a la víctima en una posición de recuperación. Haga esto después de que hayan cesado sus temblores. Con la víctima acostada boca arriba, arrodílese a un lado. Agarre el brazo de la víctima más cercano a usted y doble el codo en ángulo recto con respecto al cuerpo, moviendo el brazo hacia la cabeza con la palma hacia arriba.

Sobredosis de drogas

Una sobredosis de drogas es una intoxicación. No hay que tomar esto ni las borracheras a la ligera. El alcohol solo o en combinación con otras drogas puede matar.

PRECAUCIÓN: Las personas bajo los efectos del alcohol o las drogas pueden ponerse violentas. Tenga cuidado.

1. Si la víctima está inconsciente, llame al 911. Si la víctima está consciente, llame a Poison Control al **800-222-1222**.
2. Compruebe si la víctima respira. Si la respiración se ha detenido o es muy débil, abra las vías respiratorias. Si después de unos segundos la víctima todavía no respira, comience inmediatamente a darle respiración boca a boca (consulte el paso 2 “Soplar” en la sección de RCP).
3. Mientras espera que llegue la ayuda:
 - vigile su respiración
 - mantenga abrigada a la víctima con una manta o abrigo
 - no le tire agua a la víctima en su cara
 - no le dé a la víctima nada de comer o beber a menos que se lo indique el 911 o el personal de Poison Control
4. Si está inconsciente, ponga a la víctima de costado para mantener las vías respiratorias despejadas en caso de que vomite.

Pulsera de MedicAlert

Asegúrese de revisar a las víctimas en busca de una pulsera o colgante de MedicAlert. En dicha pulsera se indican las condiciones médicas de la persona, el número de identificación personal y un número de teléfono al que se puede llamar para obtener información adicional.



Primeros auxilios en caso de hemorragia: heridas

La mejor forma de controlar las hemorragias es presionando directamente sobre el área de la herida. No intente aplicar un torniquete por su cuenta. Evite siempre el contacto de la piel con la sangre de la víctima. De ser necesario, utilice varias capas de tela.

- Aplique presión directa firme y constante durante 5 a 15 minutos. La mayor parte de la hemorragia se detendrá en unos pocos minutos.
- Si la hemorragia proviene de un pie, mano, pierna o brazo, utilice la gravedad para ayudar a retardar el flujo de sangre. Si considera que no hay ningún hueso roto, eleve la extremidad para que quede por encima del corazón de la víctima.
- La hemorragia nasal a menudo se puede controlar mediante presión directa apretando las fosas nasales con los dedos con la víctima sentada. Aplicar presión durante 10 minutos sin interrupción.

Hemorragia: lesiones en la cabeza

- Llame para pedir ayuda de emergencia. Deje que un profesional médico se ocupe de la herida.
- Siempre considere que puede haber una lesión en el cuello cuando se haya producido una lesión grave en la cabeza. Mantenga el cuello y la cabeza de la víctima estables.
- Al detener la hemorragia, no presione demasiado. No intente utilizar presión directa para detener una hemorragia que proviene del oído.
- No le dé a la víctima ningún líquido, cigarrillos u otras drogas que puedan enmascarar síntomas importantes.

Hemorragia: interna

Las señales de advertencia de una hemorragia interna incluyen:

- toser o vomitar sangre, o la presencia de sangre en la orina o las heces
- piel fría, húmeda y pálida; pulso acelerado y débil; mareos

1. Consiga ayuda médica de emergencia inmediatamente.
2. Haga que la víctima se recueste con los pies ligeramente elevados y ayude a que se relaje. Mantenga la calma y abrigue a la víctima.
3. No le dé a la víctima nada de beber ni de comer.

Fracturas

- Llame para obtener ayuda médica de emergencia o pídale a alguien que llame de inmediato.
- No mueva a la víctima a menos que esté en peligro inminente de sufrir más lesiones.
- No intente volver a poner el hueso roto en su lugar si sobresale de la piel.
- No intente enderezar una fractura. Deje que lo haga un médico o una persona capacitada. Si debe mover o transportar a la víctima, inmovilice o estabilice la fractura tanto como sea posible.
- Mantenga a la víctima abrigada y no le dé líquidos ni estimulantes. No eleve las piernas si considera que tiene una lesión en las piernas, el cuello, la espalda o la cabeza.

Descarga eléctrica

- No toque a una persona que haya estado en contacto con una corriente eléctrica hasta que esté seguro de que se ha cortado el suministro eléctrico.
- Si la víctima está en contacto con un cable o tendido eléctrico caído, utilice un palo seco para apartarlo. Si el suelo está mojado, no se acerque. Llame al 911 para obtener ayuda.
- Si puede acercarse con seguridad, compruebe si respira. Si la respiración de la víctima es débil o se ha detenido, abra las vías respiratorias. Si después de unos segundos la víctima todavía no respira, comience inmediatamente la RCP (consulte la sección de RCP en la página 23).





Catástrofes naturales

Como todas las regiones del país, el condado de Sacramento está expuesto a las catástrofes naturales. Aunque no es frecuente, aquí pueden ocurrir inundaciones, incendios de pastizales y terremotos.

Inundaciones

Los terrenos de muchas partes del condado de Sacramento, corren el riesgo de inundarse debido a los arroyos y ríos. Sacramento se encuentra emplazado en una vasta llanura aluvial a través de la cual fluyen los ríos Sacramento y American. Esos dos ríos, así como Arcade Creek, Ruble Creek, Elder Creek, Laguna Creek, Hagginwood Creek, el río Cosumnes, y muchos otros arroyos y canales de drenaje que atraviesan la zona, pueden desbordarse debido a las fuertes lluvias en el valle y en las montañas vecinas. Los diques de tierra que se diseñaron para contener los cursos de los ríos a veces pueden sufrir daños por erosión, provocando inundaciones localizadas o generalizadas sin previo aviso.

¿Cómo saben los funcionarios locales que se avecina una inundación?

La Evaluación local automatizada en tiempo real (ALERT), creada por el Servicio Meteorológico Nacional, alerta a las agencias municipales sobre posibles inundaciones. El sistema ALERT de Sacramento transmite informes continuos y automáticos de los medidores del nivel de los ríos y de pluviómetros. El sistema genera una advertencia anticipada sobre una subida inminente de los niveles de agua.

Cómo prepararse ante las inundaciones

- Consulte la información sobre tormentas e inundaciones Be Winter Wise de California OES en news.caloes.ca.gov/cal-oes-resources-for-californias-winter-weather.
- Visite el sitio web de la Agencia de Control de Inundaciones del Área de Sacramento en safca.org.
- Flood insurance information can be found at <https://www.floodsmart.gov>.
- Consulte el folleto "Living next to a levee" publicado por el Departamento de Recursos Hídricos de California en arfc.org/living-next-to-a-levee.

Antes de una tormenta

- Guarde las pólizas de seguro, documentos y otros objetos de valor en una caja fuerte. Si los tiene en su hogar, asegúrese de llevarlos consigo cuando salga de su residencia.
- Compruebe si su póliza de seguro de propietario o inquilino incluye cobertura contra inundaciones. Adquiera una póliza de este tipo si es que aún no tiene una.
- Tenga siempre su automóvil lleno de combustible. Si se corta la energía eléctrica, es posible que las estaciones de servicio no puedan funcionar.
- Tenga presente las rutas seguras desde su hogar u oficina hasta terrenos elevados y seguros. Antes de irse de su casa, recuerde consultar la televisión o la radio con el fin de encontrar una ruta de su preferencia para salir de su área. Las estaciones de radio que generan mensajes de alerta de emergencia para la región de Sacramento son KFBK 1530 AM, KXJZ 88.9 FM y KSTE 650 AM.
- Tenga a mano sacos de arena, madera terciada, láminas de plástico, tablas de madera y otros materiales de construcción de emergencia para impermeabilizar. No apile sacos de arena directamente contra los cimientos de su edificio. Apílelos a cierta distancia del mismo, para evitar que el agua de la inundación llegue hasta la estructura.
- En épocas de fuertes lluvias, es frecuente que se produzcan daños en viviendas y propiedades debido a la inundación de las calles, particularmente aquellas que tienen sus desagües obstruidos. Quite las hojas y los residuos de las alcantarillas y rejillas de desagüe de su calle.

Durante una tormenta

- Evite áreas propensas a inundaciones repentinas.
- No intente cruzar un arroyo cuyo nivel del agua esté por encima de sus rodillas. Incluso en profundidades de tan solo 6 pulgadas, el agua puede hacer que pierda el equilibrio y que sea arrastrado por fuertes corrientes.
- No conduzca por una carretera inundada, podría quedar varado y atrapado. Si su automóvil se para en una calle inundada, abandónelo y busque un terreno más elevado. Se han producido muchas muertes debido a que las personas intentan mover sus vehículos parados ante la crecida del nivel del agua.
- No haga "turismo" en áreas inundadas. No intente ingresar a áreas que hayan sido bloqueadas por las autoridades locales.
- Evite traslados innecesarios. Si debe trasladarse durante una tormenta, póngase capas de ropa holgada y abrigada. Informe a otros sobre su destino.
- Utilice el teléfono sólo para necesidades de emergencia o para informar situaciones peligrosas.
- En caso de que existan probabilidades de que ocurra una inundación, si tiene tiempo, traslade las pertenencias valiosas del hogar a los pisos superiores.
- Si las autoridades locales le aconsejan que abandone su hogar, trasládese a un área segura antes de que el agua de la inundación corte los accesos.
- Antes de irse, desconecte todos los aparatos eléctricos y, si así lo recomienda su empresa de servicios públicos local, corte el suministro eléctrico en el panel de fusibles y el suministro de gas en el medidor.

Tenga presente las advertencias:

En caso de una emergencia por inundación, la ciudad y el condado de Sacramento pueden utilizar diferentes formas de alertarlo sobre situaciones y posibles rutas de evacuación.

- Preste atención a las sirenas o megáfonos. En caso de una emergencia, la policía y los bomberos utilizarán sirenas y altavoces para ayudar a alertar a los residentes.
- Encienda la televisión o la radio. Durante tormentas grandes, o si oye sirenas, encienda un televisor o una radio y sintonice una estación local para obtener información sobre rutas de emergencia y evacuación. La principal estación de radio de emergencia de Sacramento es KFBK, 1530 AM.
- Sistema de alerta y notificación del condado de Sacramento (Sacramento-Alert.org)** Las agencias de respuesta ante emergencias del área de Sacramento gestionan de manera cooperativa un sistema de alerta de emergencia de última generación conocido como Sacramento Alert, una aplicación web que permite a los funcionarios de seguridad pública autorizados brindar información de seguridad pública de manera rápida y eficiente a los residentes del área de Sacramento. Para garantizar una mejor recepción de las alertas y las notificaciones de advertencia de seguridad pública, se recomienda a los residentes que inicien sesión en el portal de Sacramento Alert Citizen Opt-In y proporcionen su información de contacto para poder recibir notificaciones. Esto puede incluir números de teléfono, direcciones de correo electrónico e información del dispositivo TTY. Escuche atentamente la información de evacuación y las instrucciones sobre cómo obtener ayuda, de ser necesario, para evacuar su hogar.

Advertencia/alerta emitido	Qué hacer
Alerta por inundación	<ul style="list-style-type: none"> Traslade las pertenencias valiosas del hogar a los pisos superiores. Llene el tanque de gasolina de su automóvil en caso de que se emita una orden de evacuación.
Advertencia por inundación	<ul style="list-style-type: none"> Sintonice las estaciones de radio y televisión locales para obtener información y consejos. Cuando le indiquen evacuar, hágalo lo más rápido posible.
Alerta por inundación repentina	<ul style="list-style-type: none"> Esté atento a los indicios de inundaciones repentinas y prepárese para evacuar en cualquier momento.
Advertencia por inundación repentina	<ul style="list-style-type: none"> Si cree que ha comenzado una inundación repentina, evacúe de inmediato porque es posible que solo cuente con unos segundos para escapar. Trasládese a terrenos más elevados y lejos de ríos, arroyos, riachuelos y desagües pluviales. No conduzca cerca de las barricadas. Han sido instaladas en ese lugar para mantenerlo fuera de peligro. Si su automóvil se para debido a la crecida del agua, salga de él inmediatamente y busque un terreno más elevado.

Seguro contra inundaciones

La mayoría de las pólizas de seguro para propietarios de viviendas no cubren las pérdidas causadas por una inundación. Por esa razón, se recomienda adquirir un seguro complementario contra inundaciones para todos los residentes y propietarios de negocios, independientemente de si su propiedad se encuentra dentro de un área especial de riesgo de inundaciones (SFHA) designada por FEMA. Las personas que residen fuera de la SFHA pueden acceder a una "póliza de riesgo preferente" (PRP) con una tarifa reducida.

El seguro contra inundaciones no se limita a los propietarios, los inquilinos también pueden adquirirlo para cubrir el valor de sus posesiones. Además, los residentes de la ciudad de Sacramento que no cumplan con los requisitos para acceder a una PRP, pueden optar por adquirir un seguro contra inundaciones con una tarifa reducida porque la ciudad de Sacramento participa en el Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones y su Sistema de Calificación Comunitaria.

Si usted reside en la ciudad de Sacramento, puede averiguar si su hogar está ubicado dentro de la SFHA, llamando a la línea de información sobre llanuras aluviales de la ciudad de Sacramento al **916-808-5061**. Deje un mensaje identificándose e indicando su dirección y el número de catastro del tasador fiscal (APN). Un representante de la ciudad le responderá en un plazo de dos días. Los residentes de otras áreas pueden llamar a la línea directa de información sobre zonas inundables del condado de Sacramento al **916-874-7517**. Si tiene dudas sobre su APN, puede llamar a la Oficina del Tasador del Condado al **916-875-0700**.

Para obtener información sobre el seguro contra inundaciones, llame a su agente de seguros local, llame al Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones al **1-800-427-4661** para solicitar que le recomienden un agente, o puede visitar floodsmart.gov.

Después de una tormenta

- No vuelva a abrir el suministro de gas por su cuenta. Recorra a los equipos de servicios públicos.
- No consuma alimentos frescos ni productos enlatados que hayan estado en contacto con el agua de la inundación.
- Siga las instrucciones locales sobre la seguridad con respecto al agua potable. Si tiene dudas, hierva o purifique el agua antes de beberla. Extraiga toda el agua del depósito y examine el agua antes de beberla.
- Evite las áreas afectadas por una catástrofe. Su presencia podría dificultar el rescate y otras operaciones de emergencia, y usted podría correr peligro.
- No manipule equipos eléctricos activos en áreas mojadas. Si hay partes de equipos o aparatos eléctricos que han estado en contacto con agua, verifíquelos antes de usarlos.
- Evite el tendido eléctrico caído y las tuberías de gas rotas. Informe esta situación inmediatamente a la compañía eléctrica, a la compañía de gas, a la policía o al departamento de bomberos.
- Utilice linternas (no faroles, fósforos ni velas) para examinar los edificios, puede haber materiales inflamables en su interior.
- Esté atento a la radio o la televisión para obtener información e instrucciones de las autoridades locales.
- Llame a su contacto de emergencia fuera del área después de una tormenta para que los demás puedan saber cómo y dónde se encuentra.
- Su contacto debe ser un familiar o amigo que viva fuera del área, a quien previamente le pidió que actuara como punto central de contacto de su familia en caso de separarse.

Terremotos

Preparación individual y familiar

- Reconozca los lugares seguros de cada habitación: debajo de mesas y escritorios resistentes o contra las paredes interiores.
- Reconozca los lugares peligrosos: ventanas, espejos, objetos colgantes, chimeneas y/o muebles altos.
- Realice simulacros de práctica. Colóquese físicamente con sus hijos en lugares seguros. Practique maniobras de agacharse y cubrirse.
- Aprenda primeros auxilios y RCP en su sede local de la Cruz Roja u otra organización comunitaria. Consulte también las páginas 22 a 30 de esta guía para obtener información sobre primeros auxilios y RCP.
- Infórmese sobre la política de su escuela local en relación con la salida de los niños en caso de que surja una emergencia.
- Decida dónde se reunirá su familia si se separa y conserve una lista de números de teléfono de emergencia.
- Elija un amigo o pariente que viva fuera del estado, al que sus familiares puedan llamar después del terremoto para informar sobre su paradero y en qué condiciones se encuentra.

Preparación en el hogar

- Aprenda cómo cortar el gas, el agua y la electricidad en caso de que las conexiones se dañen (consulte la página 20).
- Compruebe la estabilidad de las chimeneas, los techos y los cimientos de las paredes. Asegúrese de que su casa esté bien anclada a sus cimientos. Llame a un contratista autorizado si tiene alguna duda.
- Asegure la caldera y los electrodomésticos que puedan moverse lo suficiente como para romper las conexiones de servicios públicos.
- Ubique los objetos frágiles y pesados en los estantes más bajos.
- Asegure las plantas colgantes y los cuadros o espejos pesados (especialmente los que cuelgan sobre las camas).
- Coloque pasadores en las puertas de los gabinetes para mantenerlas cerradas.
- Guarde los líquidos inflamables o nocivos como pinturas, insecticidas o productos de limpieza en gabinetes o asegurados en los estantes más bajos.
- Disponga de alimentos, agua y otros suministros de emergencia, incluidos medicamentos, botiquín de primeros auxilios y ropa.

Durante un terremoto

Agacharse, cubrirse y sujetarse

Agacharse

Agáchese o tírese al piso

Cubrirse

Cúbrase debajo de un escritorio, mesa u otro mueble resistente. En caso de no poder hacer eso, refúgiase contra una pared interior y proteja su cabeza y cuello con sus brazos. Evite los lugares peligrosos cerca de ventanas, objetos colgantes, espejos o muebles altos.

Sujetarse

Si se refugia debajo de un mueble resistente, **sujétese** a éste y prepárese para moverse con él. Mantenga su posición hasta que el suelo deje de temblar y sea seguro moverse.

Si siente temblores o recibe una alerta:

Si es posible			
	TÍRESE	CÚBRASE	SUJÉTESE
Con un bastón			
	TÍRESE	CÚBRASE	SUJÉTESE
Con un andador			
	TÍRESE	CÚBRASE	SUJÉTESE
Con una silla de ruedas			
	TÍRESE	CÚBRASE	SUJÉTESE

earthquakecountry.org/step5

Consejos ante terremotos

- Si se encuentra en un **edificio alto**, ubíquese contra una pared interior en caso de no estar cerca de un escritorio o mesa. Proteja su cabeza y cuello con sus brazos. No utilice los ascensores.
- Si se encuentra **al aire libre**, diríjase a un área despejada, que esté apartada de árboles, carteles, edificios o postes y cables eléctricos caídos.
- Si se encuentra en una **acera cerca de edificios**, agáchese debajo del umbral de una puerta para protegerse de la caída de ladrillos, vidrio, yeso y otros escombros.
- Si se encuentra **conduciendo**, orille a un lado de la carretera y deténgase. Evite los pasos elevados y los tendidos eléctricos. Permanezca dentro de su vehículo hasta que cese el temblor.
- Si se encuentra en una **tienda llena de gente u otro lugar público**, aléjese de las estanterías que contengan objetos que puedan caerse. No se apure por llegar a la salida.
- Si se encuentra en un **estadio o teatro**, quédese en su asiento, ubíquese por debajo del nivel del respaldo del asiento y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos.

Sin importar dónde se encuentre, tenga presente cómo protegerse usted mismo y a su familia durante un terremoto. Practique ponerse a cubierto como si hubiera un terremoto y reconozca los lugares más seguros de su hogar y trabajo. Practique cómo salir de su casa y verifique si las salidas planificadas están despejadas y si podrían quedar obstruidas durante un terremoto.

Practique cortar el suministro de electricidad y de agua. Tenga presente cómo cerrar el suministro de gas, pero no practique este paso. En caso de un terremoto, una vez que cierre el suministro de gas, solo su compañía de servicios públicos debe volver a abrirlo por razones de seguridad.

Fuente: California OES: <https://earthquake.ca.gov>

Después de un terremoto

- Compruebe si hay lesiones.
- Verifique si hay peligros, como fuego, fugas de gas, cableado eléctrico dañado, tendido eléctrico dañado o caído, objetos que se hayan caído en armarios y alacenas, chimeneas caídas o dañadas y árboles inclinados o caídos.
- Asegúrese de que cada teléfono esté en su receptor. Los teléfonos descolgados congestionan innecesariamente las redes telefónicas y le impiden recibir llamadas.
- Limpie los materiales o medicamentos potencialmente dañinos que puedan haberse derramado.
- Tenga en cuenta que se pueden producir réplicas. La mayoría son más pequeñas que el terremoto inicial, pero pueden causar daños.



Incendios

Cada vez más personas construyen sus hogares en áreas adyacentes a pastizales, así como en sitios rurales boscosos en los alrededores de Sacramento. Allí, los propietarios y visitantes disfrutan de la belleza del entorno, pero se enfrentan al peligro real de los incendios forestales. Los incendios forestales se propagan rápidamente, quemando matorrales, árboles y hogares. Planifique con su familia adónde iría y qué haría en caso de que su hogar se viera amenazado por un incendio forestal.

La Cruz Roja Americana ofrece estas recomendaciones:

La mayoría de los incendios forestales son provocados por personas, ya sea intencionalmente o accidentalmente. Descubra cómo puede fomentar y practicar la seguridad contra incendios. Comuníquese con el departamento de bomberos, el departamento de salud o la oficina forestal local para obtener información sobre las leyes locales contra incendios. Informe condiciones peligrosas que podrían provocar un incendio forestal.

Cómo	Qué hacer: Recomendaciones de la Cruz Roja Americana
Prepárese con anticipación	<ul style="list-style-type: none"> Tenga el kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe a su disposición (consulte el apartado "Preparación ante emergencias" en la página 7). Planifique varias rutas de escape para salir de su hogar en automóvil y a pie.
Prepárese para un incendio forestal	<ul style="list-style-type: none"> Enseñe a los niños sobre la seguridad contra incendios (mantenga los fósforos fuera de su alcance). Enseñe a los miembros de su familia cómo usar un extintor de incendios y muéstreles dónde se guarda. Coloque los números de teléfono de emergencia al lado de cada teléfono de su hogar. Planifique cómo el vecindario podría trabajar en conjunto para prevenir y responder ante los incendios forestales. Piense en cómo podría ayudar a sus vecinos con necesidades especiales.
Pasos adicionales para proteger a sus mascotas y animales	<ul style="list-style-type: none"> Prepare un kit de emergencia para mascotas para sus animales de compañía.
Pasos adicionales para proteger su hogar	<ul style="list-style-type: none"> Identifique y disponga de una fuente de agua adecuada fuera de su casa, como un estanque pequeño, una cisterna, un pozo o una piscina. Tenga a mano artículos del hogar que puedan usarse como herramientas contra incendios: un rastrillo, un hacha, una sierra de mano, una motosierra, un balde y una pala. Corte el césped, rastrille las hojas y retire las ramas secas. Retire toda la vegetación inflamable. Limpie periódicamente el techo y las canaletas (tenga a su disposición una escalera que llegue hasta el techo). Tenga a disposición una manguera de jardín que sea lo suficientemente larga para llegar a todas las áreas de su hogar y otras estructuras de la propiedad. Instale tomas de agua exteriores a prueba de congelación en al menos dos costados de su hogar. Asegúrese de que los accesos y el número o la dirección de su casa estén claramente marcados para que los vehículos de bomberos puedan llegar a su hogar. Instale tomas de agua adicionales al menos a 50 pies de su casa. Los bomberos podrían utilizarlas.
Antes de que suceda: a medida que el incendio se acerca a su hogar	<ol style="list-style-type: none"> Esté preparado para evacuar en cualquier momento. Escuche las estaciones de radio y televisión locales para obtener información de emergencia actualizada, incluida su ruta de escape más segura. Revise su kit de emergencia y reponga cualquier artículo que falte o escasee, especialmente medicamentos y suministros médicos. Guárdelo en su automóvil. Procure contar con la posibilidad de alojarse temporalmente en la casa de un amigo o pariente fuera del área amenazada. Identifique los refugios cercanos y póngase al tanto de las rutas para llegar ellos.

Cómo	Qué hacer: Recomendaciones de la Cruz Roja Americana
Entonces, de ser posible, haga esto...	<ul style="list-style-type: none"> Meta su automóvil en el garaje o estacione afuera en dirección a su ruta de evacuación. Encierre a sus mascotas en una habitación y planifique cómo cuidarlas en caso de tener que evacuar (consulte el apartado "Si tiene mascotas" en la página 10). Limite su exposición al humo y al polvo. Mantenga limpio el aire interior cerrando ventanas y puertas para evitar que entre humo del exterior. No utilice nada que funcione con fuego y contribuya a la contaminación interior, como velas, chimeneas y estufas a gas. Si tiene asma u otra enfermedad pulmonar, siga los consejos de su proveedor de atención médica. Busque atención médica si sus síntomas empeoran. Use ropa que lo proteja: use ropa de algodón/lana, incluidas camisas de manga larga, pantalones largos y guantes. Encienda una luz en cada habitación para aumentar la visibilidad en caso de que haya mucho humo.
Si todavía tiene tiempo...	<ul style="list-style-type: none"> Cierre el medidor de gas sólo si así lo recomiendan los funcionarios locales. Abra la compuerta de la chimenea y cierre la mampara. Las brasas encendidas no se "aspiran" hacia el interior del hogar desde el exterior. Moje su techo (si es inflamable). Cierre ventanas, respiraderos, puertas, persianas o cobertores de ventanas no inflamables y cortinas pesadas. Retire las cortinas livianas. Mueva los muebles inflamables al centro de su hogar, lejos de ventanas y puertas corredizas de vidrio. Cierre todas las puertas y ventanas dentro de su hogar para evitar las corrientes de aire. Coloque los objetos de valor que se puedan sumergir sin estropearse en una piscina o estanque. Coloque aspersores de riego a una distancia de hasta 50 pies de las estructuras para elevar el nivel de humedad de la vegetación cercana. Selle las rejillas de ventilación del ático y del sótano con madera terciada precortada o selladores comerciales. Retire los artículos inflamables de los alrededores del hogar, el césped y la piscina, como muebles, sombrillas, lonas y leña. Conecte la manguera de jardín a los grifos exteriores. Prepare las herramientas contra incendios (palas, azadas y mangueras) y asegúrese de poder acceder a ellas fácilmente.
Inspeccione su hogar	<ul style="list-style-type: none"> Si no hay luz, verifique que el disyuntor principal esté activado. Los incendios pueden provocar que salten los disyuntores. Si los disyuntores están activados y aún no hay luz, comuníquese con la compañía de servicios públicos. Inspeccione el techo inmediatamente y apague cualquier chispa o brasa. Es posible que los incendios forestales dejen brasas encendidas que podrían reavivarse. Al cabo de varias horas, vuelva a comprobar, en todo el hogar, si hay humo o chispas, incluido el ático. El viento proveniente de un incendio forestal puede acarrear brasas encendidas a cualquier lugar. Continúe revisando su hogar en busca de brasas que puedan provocar incendios. Tome precauciones al limpiar su propiedad. Usted podría estar exponiendo su salud a posibles riesgos derivados de materiales nocivos. Los escombros deben mojarse para minimizar los efectos en la salud por respirar partículas de polvo.
Al volver a construir	<ul style="list-style-type: none"> Despeje toda vegetación que haya en un radio de 30 pies alrededor de su hogar. Almacene la leña al menos a 30 pies de distancia de su hogar. Limpie los escombros del techo, de las canaletas y de las unidades de aire acondicionado. Plante arbustos y árboles resistentes al fuego. Los árboles de madera dura, por ejemplo, son menos inflamables que los pinos, los árboles de hoja perenne, los eucaliptos o los abetos. Utilice vegetación resistente al fuego y que sea autóctona de su área. No importe vegetación. Equipe las chimeneas y tuberías de estufa con un parachispas que cumpla con los requisitos de NFPA 211, una norma específica para la seguridad contra incendios de chimeneas.

Clima extremo

El condado de Sacramento es conocido por sus veranos calurosos y por sus inviernos fríos. Sin una preparación y protección adecuadas, las personas y las mascotas pueden sufrir efectos nocivos para su salud. De vez en cuando, las condiciones climáticas pueden llegar a ser lo suficientemente extremas como para constituir una emergencia. Ya sea que se declare una emergencia o no, siga las prácticas de protección de sentido común.

Trastornos relacionados con el calor

Normalmente el cuerpo se enfría al sudar. Pero en ciertas situaciones, con sudar no alcanza. En tales casos, la temperatura corporal de una persona aumenta rápidamente. Las temperaturas corporales muy altas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales.

Las personas sufren trastornos por calor cuando sus cuerpos no pueden contrarrestarlo y enfriarse adecuadamente.

Varios factores afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse cuando hace mucho calor. Cuando la humedad es alta, el sudor no se evapora tan rápido, impidiendo que el cuerpo libere el calor rápidamente. Otros factores de riesgo incluyen la edad, la obesidad, la fiebre, la deshidratación, las enfermedades cardíacas, las enfermedades mentales, la mala circulación, las quemaduras solares y el consumo de alcohol y medicamentos recetados.



Cómo protegerse de los trastornos relacionados con el calor

- Disminuya la velocidad y evite las actividades extenuantes. Posponga jugar y realizar actividades al aire libre.
- Evite las quemaduras solares. Permanezca en la sombra, use ropa protectora y use protector solar con un factor de protección solar (SPF) alto y una clasificación de rayos ultravioleta tipo A (UVA).
- Reserve la energía eléctrica solo para el uso de los equipos de refrigeración.
- Si su hogar no cuenta con aire acondicionado, diríjase todos los días a algún edificio público que cuente con aire acondicionado y permanezca allí durante varias horas.
- Tome una ducha fría, un baño de inmersión o lávese con una esponja.
- Vístase de forma adecuada.** Use ropa holgada, liviana y de colores claros que cubra la mayor cantidad de piel posible.
- Use un sombrero de ala ancha cuando se encuentre al aire libre.
- Beba muchos líquidos aunque no tenga sed. El agua es el líquido más seguro para beber durante las emergencias por calor. Evite las bebidas extremadamente frías, que pueden provocar calambres.
- Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína.
- Si toma diuréticos o limita la cantidad de líquido que ingiere debido a que su médico se lo ha indicado, pregunte cuánto debería beber cuando hace calor.
- Si toma medicamentos, consulte con su médico para ver si necesita tomar precauciones adicionales en una situación de calor extremo.
- Si debe trabajar al aire libre, tome descansos frecuentes a la sombra o a cubierto.
- Utilice un sistema de trabajo en parejas al trabajar en condiciones de calor extremo.
- Evite el uso de pastillas de sal a menos que se lo indique un médico.
- Nunca deje solos a niños, adultos mayores o incapacitados, ni mascotas en vehículos cerrados.

Estas recomendaciones se basan en la información publicada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades federales.
For more information, visit <http://https://www.cdc.gov/disasters/ extremeheat/index.html>.

Trastornos relacionados con el calor entre las personas mayores

Las personas mayores de 65 años o más son más propensas a sufrir estrés por calor que las personas más jóvenes, por varias razones:

- Las personas mayores suelen no adaptarse bien a los cambios bruscos de temperatura.
 - Es más probable que las personas mayores padezcan una afección médica crónica que interfiera con las respuestas normales del cuerpo al calor.
 - Es más probable que las personas mayores tomen medicamentos recetados que afecten la capacidad del cuerpo para regular la temperatura o que inhiban la transpiración.
- ### Cómo ayudar a proteger a parientes y vecinos mayores
- Controle a los adultos mayores en situación de riesgo. Vaya a visitarlos al menos dos veces al día, de ser posible.
 - Si no cuentan aire acondicionado, ponga un ventilador eléctrico a su disposición.
 - Llévelos a lugares con aire acondicionado en caso de que no tengan cómo transportarse.

Cómo ayudar a alguien que padezca de un trastorno relacionado con el calor

Los trastornos relacionados con el calor pueden suponer una emergencia potencialmente mortal. Si observa indicios de síntomas de trastornos relacionados con el calor, llame al 911 para obtener asistencia médica inmediata a la vez que comienza a enfriar a la persona afectada. A continuación le proporcionamos medidas que puede tomar para ayudar:

- Lleve a la persona a un área donde haya sombra o aire acondicionado.
- Enfríe a la persona rápidamente utilizando cualquier método disponible. Puede sumergir a la persona en agua fría en una tina o ducha; rocíe a la persona con agua fría utilizando una manguera de jardín; o, en condiciones de baja humedad, envuelva a la persona en una sábana fresca y húmeda y abaníquela de forma energética.
- Controle la temperatura corporal de la persona y continúe con los trabajos de enfriamiento hasta que la temperatura corporal baje a 102 grados o menos.
- Si el personal de respuesta ante emergencias se retrasa, llame a la sala de emergencias de un hospital local para obtener más instrucciones.
- No le dé alcohol a la persona.

Proteger a las mascotas del calor

El estrés por calor puede causar daños cerebrales y orgánicos en perros, gatos y otras mascotas. Los síntomas del estrés por calor incluyen jadeos intensos, ojos vidriosos, taquicardia, inquietud, sed excesiva, letargo, fiebre, mareos, falta de coordinación, salivación profusa, vómitos, lengua de color rojo intenso o morado e inconsciencia.

Si un animal muestra síntomas de insolación, baje gradualmente su temperatura corporal siguiendo estos pasos:

- Traslade al animal a la sombra o a un espacio con aire acondicionado.
- Aplique compresas de hielo o toallas frías en la cabeza, el cuello y el pecho, o sumerja al animal en agua fresca (no fría).
- Haga que el animal beba pequeñas cantidades de agua fresca o lama cubitos de hielo.
- Lleve al animal al veterinario lo antes posible.

Estas recomendaciones se basan en la información del sitio web de la Humane Society of the United States que es el siguiente <https://www.humanesociety.org/resources/keep-pets-safe-heat>.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una forma más leve de trastorno relacionado con el calor que puede desarrollarse tras varios días de exposición a altas temperaturas y una reposición inadecuada o desequilibrada de líquidos.

Las señales de advertencia y los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- sudoración intensa
- palidez
- calambres musculares
- fatiga
- debilidad
- mareos
- dolor de cabeza
- náuseas o vómitos
- piel fría y húmeda
- pulso acelerado pero débil
- respiración acelerada pero poco profunda

Insolación

La insolación es un trastorno más grave relacionado con el calor. Sucede cuando el cuerpo deja de ser capaz de controlar su temperatura. Como resultado, la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y pierde la capacidad de sudar, una función necesaria para el enfriamiento adecuado. La temperatura corporal no regulada puede aumentar peligrosamente hasta los 106 grados o más en cuestión de 10 a 15 minutos. Si sospecha que alguien está sufriendo una insolación, llame al 911. Se requiere tratamiento de emergencia para prevenir la muerte o una discapacidad permanente.

Las señales y síntomas de advertencia de una insolación incluyen:

- temperatura corporal extremadamente alta (más de 103 grados F)
- piel enrojecida, caliente y seca (sin sudar)
- pulso acelerado y fuerte
- dolor de cabeza punzante
- mareos
- náuseas

Consejos de seguridad en climas fríos

- Traslade a las mascotas de su familia al interior o a un recinto resguardado del clima. También proteja al ganado u otros animales grandes del frío.
- Tenga siempre un suministro abundante de combustible para calefaccionar.
- Aísle las tuberías y permita que los grifos goteen cuando haga frío para evitar la congelación.
- Cuando hace frío, las personas pueden recurrir a fuentes de calefacción alternativas sin tomar las precauciones de seguridad necesarias, exponiéndose al riesgo de incendios domésticos. Disponga de extintores a mano y asegúrese de que todos en su casa sepan cómo usarlos.
- No introduzca en el hogar aparatos de calefacción exteriores, como parrillas, ahumadores u otros dispositivos de combustión. Estos artículos pueden producir monóxido de carbono mortal.
- Aprenda cómo cerrar las válvulas de agua en caso de que reviente una tubería.
- Use varias capas de ropa holgada, liviana y abrigada en lugar de una sola capa de ropa pesada. Las prendas exteriores deben ser de tejido compacto e impermeable.
- Use manoplas, que son más cálidas que los guantes.
- Use un sombrero.
- Si tiene que viajar, asegúrese de que su automóvil tenga mantenimiento y esté equipado para las condiciones de la carretera. Lleve suministros de emergencia y mantenga el nivel del combustible en su tanque por encima de la mitad.

Adaptado de información que los Centros para el Control de Enfermedades prepararon y publicaron en <http://www.cdc.gov/disasters/winter/>.

Cómo ayudar a alguien con hipotermia

Reconocer la hipotermia

Conozca estas importantes señales de advertencia de la hipotermia.

Adultos

- escalofríos, agotamiento
- confusión, manos torpes
- pérdida de memoria, dificultad para hablar
- somnolencia

Bebés

- piel roja y fría
- muy poca energía

Si nota alguna señal de hipotermia, tome la temperatura de la víctima. Si está por debajo de los 95 grados, la situación representa una emergencia. Solicite atención médica inmediatamente.

Si no hay atención médica disponible, comience a calentar a la víctima de la siguiente manera:

- Traslade a la víctima a una habitación cálida o a un refugio.
- Si la víctima tiene su ropa mojada, quítesela.
- Caliente primero el centro del cuerpo (pecho, cuello, cabeza e ingle) utilizando una manta eléctrica, si tiene una a disposición. De lo contrario, utilice el contacto piel con piel debajo de capas sueltas y secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
- Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura corporal, pero no le dé bebidas alcohólicas. No Intente darle bebidas a una persona que está inconsciente.
- Después de que la temperatura corporal haya aumentado, mantenga a la persona seca y envuelta en una manta cálida, incluyendo la cabeza y el cuello.
- Solicite atención médica lo antes posible.

Una persona en estado de hipotermia grave puede estar inconsciente y parecer no tener pulso ni respirar. En tal caso, atienda a la víctima con cuidado y solicite asistencia de emergencia inmediatamente. Incluso si la víctima parece muerta, se debe realizar RCP. Continúe con las labores de RCP mientras se calienta a la víctima, hasta que la víctima responda o hasta que se disponga de asistencia médica. En algunos casos, las víctimas de hipotermia que parecen estar muertas pueden ser resucitadas.

HEAT EXHAUSTION OR HEAT STROKE

Faint or dizzy — Throbbing headache

Excessive sweating — No sweating

Cool, pale, clammy skin — Body temperature above 103°
Red, hot, dry skin

Nausea or vomiting — Nausea or vomiting

Rapid, weak pulse — Rapid, strong pulse

Muscle cramps — May lose consciousness

• Get to a cooler, air conditioned place

• Drink water if fully conscious

• Take a cool shower or use cold compresses

CALL 9-1-1

• Take immediate action to cool the person until help arrives

SacramentoReady.org @SacramentoOES



Emergencias de salud pública

Las emergencias de salud pública pueden ser naturales (epidemias o brotes de enfermedades) o causadas por el hombre (bioterrorismo). Normalmente, se trata de enfermedades transmisibles que se propagan por la comunidad. Una enfermedad transmisible o infecciosa se transmite de una persona infectada a otra. Esto puede suceder a través de diferentes vías, como la inhalación de un virus transmitido por el aire, el contacto con la sangre o ser picado por un insecto.

Las inundaciones, los terremotos y otros desastres naturales pueden causar daños, incluida la interrupción del suministro de agua potable o del funcionamiento del sistema de alcantarillado, lo que puede provocar una emergencia de salud pública. El funcionario de Salud Pública del condado de Sacramento emitirá consejos generales sobre qué hacer en tales circunstancias, pero también está autorizado a emitir órdenes legales que deben acatarse.

Puede encontrar información antes y durante una emergencia de salud pública en el sitio web de Salud Pública del Condado de Sacramento en dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/PUB-Home.aspx.

Para protegerse y proteger a su familia durante una emergencia de salud pública, siga estas recomendaciones.

- Escuche las noticias de radio y televisión para obtener información actualizada sobre la emergencia e instrucciones.
- Siga las instrucciones de las autoridades de salud pública, como presentarse a los centros (o POD) identificados para recibir medicamentos o vacunas.
- En el kit de suministros para el hogar en caso de una catástrofe incluya medicamentos para combatir los síntomas de una enfermedad. Consulte el apartado "Preparación ante emergencias" en la página 6, para obtener detalles sobre suministros en caso de una catástrofe.
- Llame a su médico para pedirle consejos.
- Diríjase al hospital o llame al 911 si tiene una emergencia que ponga en peligro su vida.

Para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades transmisibles, siga estas pautas.

- Quédese en su hogar cuando esté enfermo (aislamiento).
- Quédese en su hogar si recientemente estuvo expuesto a un familiar o un amigo cercano enfermo (cuarentena).
- Evite el contacto cercano con otras personas (manténgase al menos a seis pies de distancia).
- Cúbrase al toser o estornudar con un pañuelo desechable, la manga o incluso una mascarilla médica.
- Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos a base de alcohol si no cuenta con agua corriente y jabón. Tenga especial cuidado en lavarse las manos y seguir otras medidas de higiene cuando cuide a un familiar enfermo.
- Use una mascarilla médica (quirúrgica o antipolvo) cuando le resulte imposible entrar en contacto cercano con otras personas (como en el transporte público).

Punto de dispensación (POD)

Un punto de dispensación (también conocido como POD) es un lugar que se utiliza durante una emergencia de salud pública para distribuir rápidamente medicamentos o vacunar a una gran cantidad de personas. Los POD pueden abrirse en toda la comunidad cuando se determina que una gran parte de la población corre un alto riesgo de contraer una enfermedad contagiosa u otro agente biológico. Distintos tipos de instalaciones podrían operar como POD, como un negocio, escuela, iglesia o centro comunitario.

Influenza (gripe)

Influenza estacional (gripe)

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar enfermedades de leves a graves y, en ocasiones, puede provocar la muerte.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra ella cada año.

La vacunación de personas de alto riesgo es particularmente importante para disminuir su riesgo de contraer una gripe grave. Entre las personas con alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe se incluyen los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los adultos de 65 años o más, y las personas con ciertas enfermedades crónicas como asma, diabetes o enfermedades cardíacas y pulmonares.

Las medidas cotidianas para detener la propagación de gérmenes también pueden ayudar a prevenir la propagación de la gripe (consulte el apartado "Prevención de la influenza").

La gripe es diferente a un resfriado. La gripe suele presentarse de manera repentina. Los síntomas de la gripe incluyen:

- fiebre* o sensación de fiebre/escalofríos
- dolor de cabeza
- cansancio extremo
- tos seca
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores musculares
- síntomas estomacales como náuseas. También pueden presentarse vómitos y diarrea, pero son más comunes en niños que en adultos.

***Es importante tener en cuenta que no todas las personas con gripe presentan fiebre.**

Si tiene gripe, se pueden usar fármacos antivirales para tratar su enfermedad. Los fármacos antivirales son medicamentos recetados y no se venden sin receta. Estos fármacos pueden ayudar a que su enfermedad sea más leve y acortar la duración de la misma, y también pueden prevenir complicaciones graves de la gripe. Los antivirales son más efectivos cuando se toman dentro de las 48 horas posteriores al comienzo de la enfermedad, pero si se comienza a tomarlos más tarde, igualmente puede resultar beneficioso. Para obtener mayor información por favor visite, cdc.gov/flu.

Influenza pandémica

Una pandemia de gripe es un brote mundial de un nuevo virus de gripe A en personas que es muy diferente de los virus de gripe A estacionales actuales y de reciente circulación. Es probable que una gripe pandémica infecte a muchas personas porque pocas son inmunes a ella. Es posible que no se disponga de una vacuna en las primeras etapas de una pandemia.

Las pandemias de gripe ocurren raramente. En los últimos 100 años se han producido cuatro pandemias de gripe, pero los expertos coinciden en que es inevitable que se produzca otra. Aunque es imposible predecir cuándo sucederá la próxima pandemia, los departamentos de salud federales, estatales y locales están trabajando para coordinar y mejorar los esfuerzos a fines de prevenir, controlar y responder a los virus con potencial pandémico.

En la planificación para una pandemia de gripe se contempla que muchas personas se enfermarán y no podrán trabajar. Contemple que los servicios pueden verse interrumpidos (incluidos los servicios públicos, las tiendas de comestibles y otros negocios) y que las escuelas y las guarderías pueden cerrar temporalmente. Planifique para cuidarse y cuidar a su familia en su hogar en la medida de lo posible. Disponga de un suministro de agua y alimentos no perecederos que alcancen para al menos tres o cuatro días. Tenga a mano suministros adecuados de medicamentos recetados y de venta libre. Ofrézcase como voluntario en grupos locales para aprender más y ayudar a preparar y asistir en la respuesta ante emergencias.

Si se presenta una influenza pandémica, siga las instrucciones de las autoridades de salud pública locales.

Para obtener más información sobre la influenza pandémica, visite el sitio web de los Centros para la Prevención y Enfermedades [cdc.gov/flu/pandemic](https://www.cdc.gov/flu/pandemic).

¿Qué es la influenza (también llamada “gripe”)?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar enfermedades de leves a graves y, en ocasiones, puede provocar la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose contra ella cada año.

Cada año en los Estados Unidos, en promedio:

- entre el 5 % y el 20 % de la población contrae la gripe,
- más de 200,000 personas ingresan al hospital por complicaciones relacionadas con la gripe y,
- unas 36,000 personas mueren a causa de la gripe.

Algunas personas, incluidas las personas mayores, los niños pequeños y las personas con determinadas afecciones de salud (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas), tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe.

Los síntomas de la gripe incluyen:

- fiebre (generalmente alta)
- dolor de cabeza
- cansancio extremo
- tos seca
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores musculares
- También pueden aparecer síntomas estomacales, como náuseas, vómitos y diarrea, pero son más comunes en niños que en adultos.

Tratamiento del agua

Si no tiene la certeza de que su agua sea potable, no la beba sin antes tratarla. Utilice únicamente agua que haya sido desinfectada adecuadamente para beber, cocinar, preparar cualquier bebida o para cepillarse los dientes.

- Utilice agua embotellada que no haya estado expuesta a inundaciones.
- Si no dispone de agua embotellada, hierva el agua para que no correr riesgos. Hervir el agua mata la mayoría de los tipos de microorganismos causantes de enfermedades que puedan estar presentes. Sin embargo, al desinfectarla o hervirla no se eliminan otros contaminantes como metales pesados, sales y otras sustancias químicas.
- Si el agua está turbia, fíltrela con un paño limpio o un filtro de café, o déjela reposar y extraiga el agua clara para desinfectarla. Hierva el agua durante al menos un minuto, déjela enfriar naturalmente y almacénela en recipientes limpios con tapa.
- Si no puede hervir el agua, desinfectela con lejía doméstica. La lejía mata algunos de los tipos de organismos causantes de enfermedades que puedan estar en el agua, pero no todos. Si el agua está turbia, fíltrela con paños limpios o déjela reposar y extraiga el agua clara para desinfectarla.

Agregue 1/8 de cucharadita (u ocho gotas) de lejía doméstica líquida común y sin fragancia por cada galón de agua, revuélvala bien y déjela reposar durante 30 minutos antes de usarla. Almacene el agua desinfectada en recipientes limpios con tapa. Si tiene un pozo que se ha inundado, se debe analizar y desinfectar su agua una vez que el agua de la inundación haya retrocedido. Si sospecha que su pozo podría estar contaminado, comuníquese con su departamento de salud local o estatal o con su agente de extensión agrícola para obtener asesoramiento específico.

Desinfección de emergencia con lejía		
Cantidad de agua	Agua clara	Agua turbia
1 cuarto	2 gotas	4 gotas
1 galón	8 gotas	10 gotas
5 galones	1/2 cucharadita	1 cucharada

La información sobre la desinfección de emergencia del agua potable se basó en las pautas que la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. publicó en línea en [epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water](https://www.epa.gov/ground-water-and-drinking-water/emergency-disinfection-drinking-water).

Alimentos no perecederos o de larga duración para tener a mano

- carnes, pescado, frutas, verduras, legumbres y sopas enlatados listos para comer
- barras de proteínas o frutales
- cereal seco o granola
- mantequilla de maní o frutos secos
- fruta deshidratada
- galletas saladas
- jugos enlatados
- agua embotellada
- comida para bebés y fórmula en latas o frascos
- alimento para mascotas

Suministros médicos, de salud y de emergencia

- suministros médicos recetados, incluidos equipos de control de glucosa y presión arterial
- jabón y agua, o jabón de manos a base de alcohol (60–95 %)
- medicamentos para controlar la fiebre, generalmente acetaminofén o ibuprofeno
- termómetro
- medicamento antidiarreico
- vitaminas
- linterna
- baterías
- radio portátil
- abrelatas manual
- bolsas de basura
- pañuelos, papel higiénico y pañales desechables





Terrorismo y amenazas

Un mensaje del Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU.

Las amenazas terroristas nos obligan a tomar una decisión. Podemos tener miedo o podemos estar preparados. No tenga miedo, esté preparado: una persona, una familia, una comunidad a la vez.

La campaña Ready del Departamento de Seguridad Nacional procura ayudar a las familias estadounidenses a estar mejor preparadas incluso para escenarios de emergencia poco probables. A pesar de que no siempre podemos predecir un ataque, usted y su familia pueden tomar medidas sencillas para prepararse para un ataque terrorista.

Puede obtener la información necesaria de las siguientes maneras:

- visitando ready.gov,
- llamando al **800-BE READY** (237-3239) para solicitar material impreso.

Miembros de nuestro ejército, la CIA, el FBI, el Servicio de Aduanas de EE. UU., la Administración de Seguridad en el Transporte, la Patrulla Fronteriza y los socorristas locales participan en la guerra contra el terrorismo. La campaña Ready también le ayudará a prepararse, para que usted y los miembros de su familia puedan vivir sin miedo.

Números locales importantes

Todos los números llevan el código de área (916) a menos que se indique lo contrario.

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate 911
 TTY (ciudad de Sacramento) 732-0110

Desde teléfonos celulares

Dentro de la ciudad de Sacramento 264-5151
 Desde otro lugar del condado de Sacramento 874-5111

Números que no son de emergencia

2-1-1 Ciudad y condado de Sacramento (servicio de información las 24 horas) 211
 TTY 446-1434

3-1-1 Ciudad y condado de Sacramento (servicio de información las 24 horas) 311
 TTY 808-8563

Operadora del condado de Sacramento 875-5000
 Sheriff del condado de Sacramento 874-5115
 TTY 874-7128

Policía de Citrus Heights 727-5500
 Policía de Elk Grove 714-5115
 Policía de Folsom 355-7231
 Policía de Galt 209-366-7000
 Policía de Rancho Cordova 362-5115
 Policía de la ciudad de Sacramento 264-5471

Otros números

Personas desaparecidas 800-222-FIND (3463)
 Cruz Roja Americana 800-733-2767
 Crime Alert 443-HELP (4357)
 Poison Control 800-222-1222

Agencia de Agua del Condado de Sacramento

(llame para informar sobre cañerías de agua rotas o inundaciones urbanas).... 875-7246

Atención al cliente de SMUD, de lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p. m. 888-742-7683

Servicio de información sobre cortes de luz de **SMUD las 24 horas** 888-456-7683

Servicio de **PG&E las 24 horas** 800-743-5000

Posibles amenazas terroristas

La noción de amenazas terroristas evoca las armas de destrucción masiva (incluidos los bombardeos y los agentes químicos, biológicos, radiológicos, nucleares o explosivos) capaces de perjudicar la infraestructura y la economía. Los posibles objetivos pueden incluir generadores de energía nuclear y otras instalaciones de servicios públicos; aerolíneas, aeropuertos, ferrocarriles y otros sistemas de transporte; grandes eventos públicos; y sitios emblemáticos de gran relevancia, incluidos puentes, presas, escuelas y otros edificios destacados.

Como en todas las ciudades de Estados Unidos, en el área metropolitana de Sacramento existen posible objetivos. En consecuencia, debemos estar atentos. La Oficina del Sheriff del condado de Sacramento y los departamentos de policía locales, junto con muchas agencias gubernamentales federales, estatales y locales, trabajan en estrecha colaboración para detectar y prevenir actividades terroristas.

Usted también puede participar siguiendo estos pasos:

- Observaciones rutinarias. Manténgase alerta en sus actividades diarias. Familiarícese con las rutinas habituales de su comunidad y lugar de trabajo. Comprender estas rutinas le ayudará a detectar actividades que parezcan fuera de lugar.
- Preste atención a su entorno. Conozca a sus vecinos. Esté atento a personas o actividades sospechosas en su vecindario, lugar de trabajo o mientras viaja.
- Tómese en serio lo que oye. Si oye o se entera de alguien que se ha jactado o hablado de planes para dañar a ciudadanos o que afirma ser miembro de una organización terrorista, tómese el comentario en serio e infórmelo de inmediato a los agentes policiales.

Abrir el correo y los paquetes

Inste a los miembros de su familia, amigos y compañeros de trabajo a ser precavidos a la hora de abrir el correo y los paquetes.

Sospeche de cartas o paquetes que:

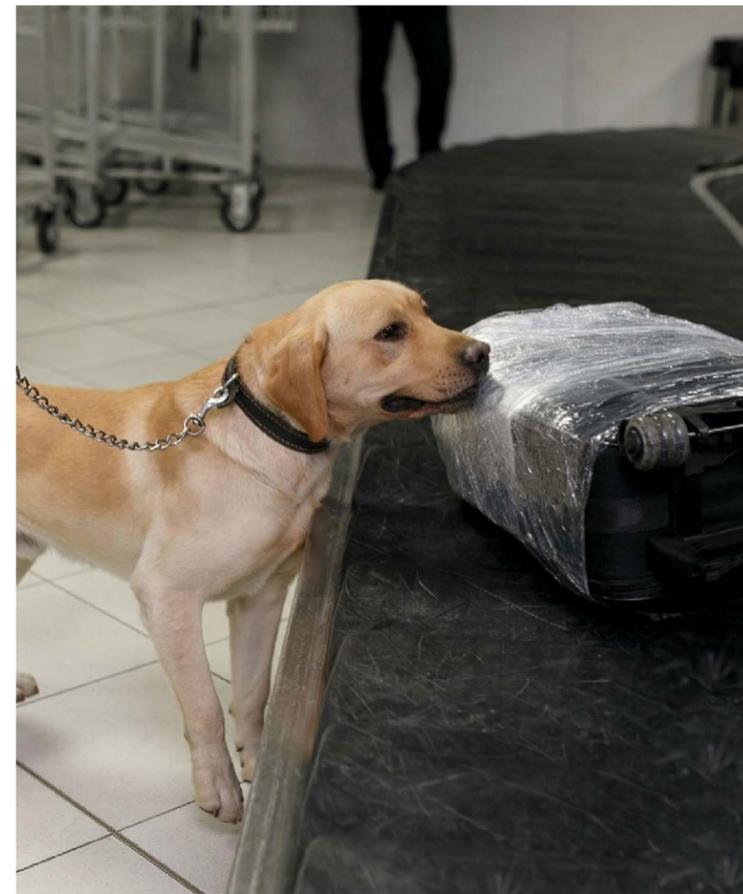
- lleguen de manera inesperada o provengan de alguien que no conoce
- no estén dirigidos a una persona específica
- estén dirigidos a alguien que ya no vive en su dirección
- no se vean prolijos y tengan errores ortográficos
- escritos a mano con una dirección de remitente ilegible o sin dirección de remitente
- asimétricos o con protuberancias, o que tengan cables que sobresalen u otros contenidos inusuales a la vista
- con matasellos de una ciudad que no coincide con la dirección del remitente
- marcados con una frase restrictiva, como "personal" o "confidencial"
- estampados con franqueos excesivos
- mal dirigidos, con títulos incorrectos o con títulos sin nombre
- sucios o manchados
- parezcan estar perdiendo sustancias polvorizas
- tengan expresiones amenazantes anotadas
- emitan un olor intenso
- sean excesivamente pesados
- emitan sonidos de tictac o electrónicos

¿Qué hacer con el correo sospechoso?

- No agite, huela, toque, pruebe ni mire de cerca un paquete sospechoso.
- No lleve el paquete a ningún otro lugar, no se lo muestre a otras personas ni permita que lo toquen.
- Si comenzó a sospechar, pero ya lo tiene en sus manos, colóquelo con cuidado sobre una superficie estable y no lo manipule más.
- Alerte a otras personas cercanas y abandone el área con ellas.
- Cierre todas las puertas y evite que otras personas ingresen al área.
- De ser posible, apague el sistema de ventilación para evitar la propagación de cualquier contaminante que pueda contener el paquete.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de manipular un paquete sospechoso.

Notifique a los agentes policiales de inmediato.

Dependiendo del nivel de amenaza y preocupación, llame al 911 o al número que no es de emergencia del Sheriff del condado de Sacramento o del departamento de policía municipal.



Amenazas de bomba

Si recibe una amenaza de bomba:

- Recabe la mayor cantidad de información posible de la persona que llama.
- Mantenga a la persona que llama en línea y anote todo lo que diga.
- Tenga en cuenta cualquier particularidad en la voz de la persona que llama, como un acento, un ceceo o un tono nasal o ronco.
- Notifique a la policía y al gerente del edificio.

Si localiza un paquete o dispositivo sospechoso:

- No lo toque.
- No utilice teléfonos inalámbricos o celulares cerca del mismo.
- Despeje el área y notifique a la policía inmediatamente.
- Describale el paquete o dispositivo en detalle a las autoridades.
- Durante una evacuación, manténgase alejado de ventanas y otros peligros potenciales.

Informar una amenaza de bomba

Llame al 911. Tras informar una amenaza de bomba, es posible que se le solicite que realice una revisión superficial de su edificio. Nadie conoce mejor su lugar de trabajo que usted y sus compañeros. Debido a su familiaridad, es probable que detecte cualquier cosa sospechosa incluso más rápido que la policía.

Palabra final

Proteger a los residentes del condado de Sacramento representa algo más que un simple trabajo para las agencias policiales, los departamentos de bomberos, los servicios médicos de emergencia y los funcionarios de salud locales. Nuestras familias y amigos también viven aquí y continuaremos haciendo todo lo personal y profesionalmente posible para proteger nuestro hogar y el suyo. Pero no podemos hacerlo solos. Debemos trabajar en conjunto para lograr derrotar al terrorismo.

La seguridad nacional comienza en su hogar. Ya sea que esté preparado para guiar a su familia en un simulacro de incendio, ayudar a un vecino a aprender sobre primeros auxilios u ofrecerse como voluntario para ayudar al personal de los servicios de emergencia, cada acción es apreciada y nos acerca un paso más a una comunidad y una nación más seguras.



Homeland Security

Sistema Nacional de Alerta contra el Terrorismo (NTAS)

En 2011, el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) reemplazó las alertas codificadas por colores del Sistema de Alerta de Seguridad Nacional (HSAS) por el Sistema Nacional de Alerta contra el Terrorismo (NTAS), creado para comunicar de manera más eficiente la información sobre amenazas terroristas al proporcionar información oportuna y detallada al público estadounidense.

Reconoce que todos los estadounidenses comparten la responsabilidad de la seguridad nacional y siempre deben ser conscientes del mayor riesgo de ataque terrorista en Estados Unidos y de lo que deben hacer.

Alertas de NTAS

Cuando se disponga de información específica y creíble sobre una amenaza terrorista contra los Estados Unidos, el DHS compartirá una alerta de NTAS con el público estadounidense cuando las circunstancias lo justifiquen. Dicha alerta puede incluir información específica, en caso de estar disponible, sobre la naturaleza de la amenaza, incluida la región geográfica, el modo de transporte o la infraestructura importante que podría verse afectada por la amenaza, así como los pasos que las personas y las comunidades pueden seguir para protegerse y ayudar a prevenir, mitigar o responder ante la amenaza. Esta alerta puede adoptar una de dos formas: "Elevada", si tenemos información creíble sobre la amenaza, pero solo información general sobre el momento y el objetivo, de modo que resulte razonable recomendar la implementación de medidas de protección para frustrar o mitigar el ataque; o "Inminente", si consideramos que la amenaza es creíble, específica e inmediata a muy corto plazo.

Las alertas de NTAS contienen una disposición de caducidad que marca la fecha de expiración prevista de la alerta. Antes de esta fecha de expiración, si la información o las condiciones de la amenaza cambian, la Secretaría de Seguridad Nacional puede anunciar una actualización del aviso para modificarlo, ampliarlo o rescindirlo. Todos los cambios, incluido el anuncio de cancelación de un aviso de NTAS, se distribuyen de la misma manera que la alerta o boletín original.

Alerta de amenaza inminente

Advierte sobre una amenaza terrorista creíble, específica e inmediata contra los Estados Unidos.

Amenaza elevada

Advierte sobre una amenaza terrorista creíble.

Disposición de caducidad

Se emite una alerta de amenaza individual durante un período de tiempo específico y luego caduca automáticamente. La alerta puede ampliarse si se dispone de nueva información o si la amenaza evoluciona.

If you see something, say something™ (Veo algo, digo algo)

Informe actividad sospechosa a la policía local o llame al 911.

Preguntas frecuentes sobre NTAS

P1: ¿Qué pasó con el sistema de alerta codificado por colores?

R: En 2011, el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) reemplazó las alertas codificadas por colores del Sistema de Alerta de Seguridad Nacional (HSAS) por el Sistema Nacional de Alerta contra el Terrorismo (NTAS), creado para comunicar de manera más eficiente la información sobre amenazas terroristas al proporcionar información oportuna y detallada al público estadounidense.

P2: ¿Cómo funciona NTAS?

R: NTAS ahora consta de dos tipos de avisos: Boletines y alertas. El DHS ha agregado boletines al sistema de avisos para poder comunicar acontecimientos actuales o tendencias generales con respecto a las amenazas de terrorismo. Los boletines de NTAS permiten a la Secretaría comunicar información importante sobre terrorismo que, si bien no necesariamente indica una amenaza específica contra los Estados Unidos, puede llegar rápidamente a los socios de seguridad nacional o al público, permitiendo así a los destinatarios implementar las medidas de protección necesarias. Debido a que el DHS puede emitir boletines de NTAS en circunstancias que no justifican una advertencia más específica, los boletines de NTAS le proporcionan a la Secretaría mayor flexibilidad para brindar información oportuna a las partes interesadas y al público.

Del mismo modo, cuando se disponga de información específica y creíble sobre una amenaza terrorista contra los Estados Unidos, el DHS compartirá una alerta de NTAS con el público estadounidense cuando las circunstancias lo justifiquen. Dicha alerta puede incluir información específica, en caso de estar disponible, sobre la naturaleza de la amenaza, incluida la región geográfica, el modo de transporte o la infraestructura importante que podría verse afectada por la amenaza, así como los pasos que las personas y las comunidades pueden seguir para protegerse y ayudar a prevenir, mitigar o responder ante la amenaza. Esta alerta puede adoptar una de dos formas: "Elevada", si tenemos información creíble sobre la amenaza, pero solo información general sobre el momento y el objetivo, de modo que resulte razonable recomendar la implementación de medidas de protección para frustrar o mitigar el ataque, o "Inminente", si consideramos que la amenaza es creíble, específica e inmediata a muy corto plazo.

P3: Como ciudadano, ¿cómo me entero de que se ha anunciado una alerta o boletín de NTAS?

R: El DHS anuncia los avisos públicamente. Todos los avisos se publican simultáneamente en [DHS.gov](https://www.dhs.gov), y se envían a los principales medios de comunicación para su difusión. El DHS también difunde avisos a través de sus canales de redes sociales, incluidos Twitter y Facebook.

P4: ¿Qué deben hacer los estadounidenses cuando se anuncia una alerta o un boletín de NTAS?

R: Los avisos de NTAS, ya sean alertas o boletines, alientan a las personas a seguir las pautas proporcionadas por los funcionarios estatales y locales y a informar actividades sospechosas. Cuando es posible y corresponde, los avisos de NTAS incluyen pasos que las personas y las comunidades pueden seguir para protegerse de la amenaza, así como para ayudar a detectar o prevenir un ataque antes de que ocurra. Las personas deben revisar la información contenida en la alerta o boletín y, según las circunstancias, tomar las medidas de precaución o preparación recomendadas para ellos y sus familias.

P5: ¿Qué información proporciona un boletín de NTAS y en qué se diferencia de una alerta?

R: Los boletines de NTAS proporcionan información más general sobre tendencias terroristas y posibles amenazas en situaciones en las que puede estar justificado adoptar precauciones adicionales, pero en las que las circunstancias no indican una amenaza nacional de suficiente credibilidad o especificidad para emitir una alerta. Los boletines de NTAS resumen el tema y por qué es importante para la concientización pública, describen las labores antiterroristas del gobierno de EE. UU., y ofrecen recomendaciones al público sobre cómo puede contribuir a las labores antiterroristas en general.

P6: ¿Cómo debo informar actividad sospechosa?

R: Las personas deben informar actividades sospechosas a las autoridades locales. A menudo, los agentes policiales y de seguridad pública son los más indicados para proporcionar detalles específicos sobre qué buscar y cómo informar actividades sospechosas. La campaña "See Something, Say Something", promovida en todos los Estados Unidos, alienta al público y a los líderes de las comunidades a estar atentos a los indicadores de posible actividad terrorista y a seguir las pautas proporcionadas por los funcionarios asesores y/o estatales y locales para obtener información sobre amenazas en lugares específicos.

P7: Veo las noticias en línea. ¿Cómo me puedo enterar de que NTAS ha emitido un aviso?

R: Los estadounidenses pueden dirigirse a [DHS.gov/alerts](https://www.dhs.gov/alerts) para ver los avisos más recientes. Además, los avisos son ampliamente difundidos a través de las redes sociales y los principales medios de comunicación.

P8: ¿Cómo se cancelan o actualizan las alertas de NTAS?

R: Los boletines de NTAS disponen de mecanismos y establecen plazos para reevaluar periódicamente la amenaza o el riesgo identificado en el boletín. Debido a que se basa en información más específica, una alerta de NTAS incluye una "disposición de caducidad" que indica la fecha de expiración prevista de la alerta. Antes de esta fecha de expiración, si la información o las condiciones de la amenaza cambian, la Secretaría de Seguridad Nacional puede anunciar una actualización del aviso para modificarlo, ampliarlo o rescindirlo. Todos los cambios, incluido el anuncio de cancelación de un aviso de NTAS, se distribuyen de la misma manera que la alerta o boletín original.

Fuente: <http://www.dhs.gov/national-terrorism-advisory-system>

Anexo A: Tarjetas personales de billetera

Utilice estas plantillas de tarjetas de billetera para llevar consigo los números de teléfono de los servicios de emergencia locales y personales. Saque fotocopias a estas páginas. Complete los espacios en blanco con los números de las agencias de servicios de emergencia locales (enumeradas en la página 49), recorte las tarjetas de billetera individuales y distribúyalas entre los miembros de su familia. Guarde una copia en su billetera o bolso y deje una copia al lado de su teléfono.



Números de teléfono personales

Médico de adultos _____

Medico infantil _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Niñera _____

Vecino _____

Otro _____

Números de teléfono personales

Médico de adultos _____

Medico infantil _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Niñera _____

Vecino _____

Otro _____

Números de teléfono personales

Médico de adultos _____

Medico infantil _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Niñera _____

Vecino _____

Otro _____

Números de teléfono personales

Médico de adultos _____

Medico infantil _____

Veterinario _____

Escuela _____

Celular _____

Celular _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Niñera _____

Vecino _____

Otro _____

Anexo B: Tarjetas de billetera con números de teléfono de emergencia locales

Haga copias para usted y su familia. Conserve una copia al lado del teléfono y que cada miembro de su familia conserve otra copia en su billetera.



Números de teléfono locales Sacramento (916)

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate 911

TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110

Desde teléfonos celulares

Ciudad de Sacramento 264-5151

Desde otros lugares del condado de Sacramento 874-5111

Poison Control 800-222-1222

Números que no son de emergencia

Policía 808-5471

Sheriff 874-5115

SMUD 888-742-7683

Servicio de PG&E las 24 horas 800-743-5000

Números de teléfono locales Sacramento (916)

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate 911

TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110

Desde teléfonos celulares

Ciudad de Sacramento 264-5151

Desde otros lugares del condado de Sacramento 874-5111

Poison Control 800-222-1222

Números que no son de emergencia

Policía 808-5471

Sheriff 874-5115

SMUD 888-742-7683

Servicio de PG&E las 24 horas 800-743-5000

Números de teléfono locales Sacramento (916)

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate 911

TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110

Desde teléfonos celulares

Ciudad de Sacramento 264-5151

Desde otros lugares del condado de Sacramento 874-5111

Poison Control 800-222-1222

Números que no son de emergencia

Policía 808-5471

Sheriff 874-5115

SMUD 888-742-7683

Servicio de PG&E las 24 horas 800-743-5000

Números de teléfono locales Sacramento (916)

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate 911

TTY (ciudad de Sacramento)..... 732-0110

Desde teléfonos celulares

Ciudad de Sacramento 264-5151

Desde otros lugares del condado de Sacramento 874-5111

Poison Control 800-222-1222

Números que no son de emergencia

Policía 808-5471

Sheriff 874-5115

SMUD 888-742-7683

Servicio de PG&E las 24 horas 800-743-5000

Anexo C: Números de teléfono de emergencia locales

Todos los números llevan el código de área (916) a menos que se indique lo contrario.

Números de emergencia

Policia/Bomberos/Rescate 911
 TTY (ciudad de Sacramento) 732-0110

Desde teléfonos celulares

Dentro de la ciudad de Sacramento 264-5151
 Desde otro lugar del condado de Sacramento 874-5111

Números que no son de emergencia

2-1-1 Ciudad y condado de Sacramento (servicio de información las 24 horas) 211
 TTY 446-1434

3-1-1 Ciudad y condado de Sacramento (servicio de información las 24 horas) 311
 TTY 808-8563

Operadora del condado de Sacramento 875-5000

Sheriff del condado de Sacramento 874-5115
 TTY 874-7128

Policia de Citrus Heights 727-5500

Policia de Elk Grove 714-5115

Policia de Folsom 355-7231

Policia de Galt 209-366-7000

Policia de Rancho Cordova 362-5115

Policia de la ciudad de Sacramento 264-5471

Otros números

Personas desaparecidas 800-222-FIND (3463)

Cruz Roja Americana 800-733-2767

Crime Alert 443-HELP (4357)

Poison Control 800-222-1222

Agencia de Agua del Condado de Sacramento

(llame para informar sobre cañerías de agua rotas o inundaciones urbanas) ... 875-7246

Atención al cliente de SMUD, de lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p. m. 888-742-7683

Servicio de información sobre cortes de luz de **SMUD las 24 horas** 888-456-7683

Servicio de **PG&E las 24 horas** 800-743-5000

Números de teléfono personales

Agregue su propia información en los espacios en blanco.

Médicos

Médico de adultos _____

Medico infantil _____

Veterinario _____

Contactos de emergencia

Fuera del estado _____

Familia _____

Vecino _____

Evacuación y reencuentro

Hogar _____

Escuela _____

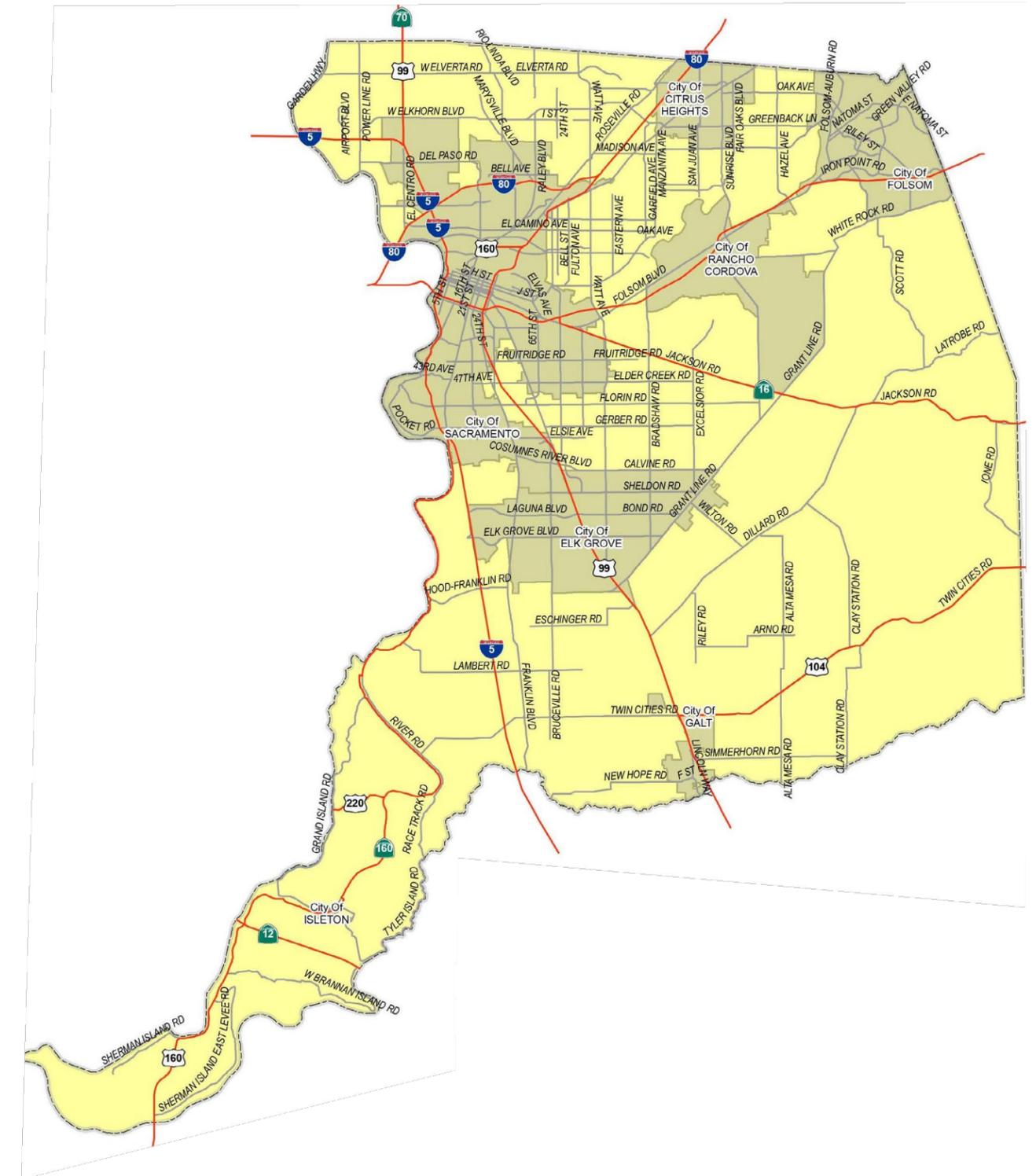
Teléfono del trabajo de los padres _____

Teléfono del trabajo de los padres _____

Niñera _____

Otro _____

Anexo D: Mapa del condado de Sacramento





Departamento de Servicios de Salud y Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Sacramento

“Este documento ha sido elaborado gracias a una subvención de Grant Programs Directorate de FEMA, Departamento de Seguridad Nacional de EE. UU. Los puntos de vista u opiniones expresados en este documento son los de los autores y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas de Grant Programs Directorate de FEMA o del Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.”.

JUNTA DE SUPERVISORES DEL CONDADO DE SACRAMENTO
DIRECTOR EJECUTIVO DEL CONDADO DE SACRAMENTO
OFICIAL DE SALUD DEL CONDADO DE SACRAMENTO
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DEL CONDADO DE SACRAMENTO
UC DAVIS HEALTH

Puede ver o descargar esta guía en línea en
sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.
El Equipo Comunitario de Respuesta ante Emergencias (CERT) de la Región de Sacramento pone a su disposición, información adicional que puede encontrar en **sfdcercert.com**.

Este folleto ha sido elaborado en colaboración por la Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Sacramento, UC Davis Health y varias agencias y departamentos de respuesta ante emergencias del condado de Sacramento.

Números locales importantes

Todos los números llevan el código de área (916) a menos que se indique lo contrario.

Números de emergencia

Policía/Bomberos/Rescate	911
TTY (ciudad de Sacramento).....	732-0110
Desde teléfonos celulares	
Dentro de la ciudad de Sacramento.....	264-5151
Desde otro lugar del condado de Sacramento	874-5111

Números que no son de emergencia

2-1-1 Ciudad y condado de Sacramento (servicio de información las 24 horas)	211
TTY	446-1434
3-1-1 Ciudad y condado de Sacramento (servicio de información las 24 horas)	311
TTY.....	808-8563
Operadora del condado de Sacramento	875-5000
Sheriff del condado de Sacramento	874-5115
TTY	874-7128
Policía de Citrus Heights	727-5500
Policía de Elk Grove.....	714-5115
Policía de Folsom.....	355-7231
Policía de Galt.....	209-366-7000
Policía de Rancho Cordova.....	362-5115
Policía de la ciudad de Sacramento.....	264-5471

Otros números

Personas desaparecidas.....	800-222-FIND (3463)
Cruz Roja Americana	800-733-2767
Crime Alert.....	443-HELP (4357)
Poison Control.....	800-222-1222
Agencia de Agua del Condado de Sacramento (llame para informar sobre cañerías de agua rotas o inundaciones urbanas)....	875-7246
Atención al cliente de SMUD, de lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p.m.....	888-742-7683
Servicio de información sobre cortes de luz de SMUD las 24 horas	888-456-7683
Servicio de PG&E las 24 horas.....	800-743-5000

Puede ver o descargar esta guía en línea en sacramentoready.saccounty.net/prepare/pages/are-you-prepared-guide.aspx.

