

Prepare un equipo de emergencia

Si alguno de sus familiares o amigos tienen necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepare equipos de emergencia con los siguientes artículos:

- Alimentos no perecederos para dos semanas y un abrelatas manual.
- Suministro de agua para dos semanas (un galón de agua por persona, por día).
- Medicamento recetado.
- Equipo de primeros auxilios.
- Extintor de incendios.
- Radio o televisor portátil, operado a batería y baterías extras.
- Linterna con baterías extras.
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- Silbato; ropa extra y mantas.
- Herramientas y un mapa del área local.
- Artículos para bebés, como fórmula, pañales, biberones y chupetes.
- Artículos para limpieza e higiene (desinfectante de manos, toallas húmedas y papel higiénico).
- Copias de documentos importantes (Identificación, acta de nacimiento) tarjetas de crédito, dinero efectivo y monedas.
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.
- Prepare una lista detallada de contactos de emergencia que incluya a su familia, amigos y médicos.

Consideraciones específicas para personas con discapacidades:

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades.
- Anteojos extras, baterías, audífono y auxiliares para movilidad en caso que se dañe el equipo.
- Prepare un lista de información importante que incluya el equipo especial que usa e instrucciones si tiene dificultad para comunicarse.

Recursos

OC Links

OC-Links o (855) 625-4657
Número de TDD : (714) 834-2332
www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/
Lunes - Viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

El Equipo de Evaluación Centralizado

(Evaluación Psiquiátrica de Emergencia)
(866) 830-6011
7 días a la semana, 24 horas al día

Línea de 24 horas para la Prevención de Suicidio

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747
www.suicidepreventionlifeline.org/

Línea Cálida de NAMI

Apoyo para situaciones que no sean de crisis
(877) 910 WARM o (877) 910-9276
www.namio.org
Lunes - Viernes, 9:00 a.m. a 3:00 a.m.
Sabado- Domingo 10:00 a.m. a 3:00 a.m.

Línea de información del Condado de Orange

Marcar al 211
www.211OC.ORG

SAMHSA

Asistencia telefónica de 24 horas para para las personas que sufran de angustia por causa de un desastre
800-985-5990 o
Envíe mensaje de texto: TalkWithUs a 66746
www.disasterdistress.samhsa.gov/

OC Agencia de Cuidados de Salud

Gestión del Riesgo de Desastres y Salud
www.healthdisasteroc.org/

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Condado de Orange
Agencia de Cuidados de Salud
Servicios de Salud del Comportamiento
Responder a Desastre

405 W. 5th Street, Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>

Condado de Orange Agencia de Cuidados de Salud



Emergencia por causa de un
terremoto



Servicios de Salud del
Comportamiento
Responder a Desastre

405 W. 5th Street, Suite 550
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



Declaración de Misión

Haciendo el Condado de Orange un lugar seguro, saludable y agradable para vivir, trabajar y jugar, hoy y para las generaciones por venir, proporcionando servicios excepcionales, regionales públicos y económicos.

¿Que es un terremoto?

Un terremoto es la sacudida, movimiento ondulante o choque repentino de la superficie de la Tierra. Es el medio natural de la Tierra para liberar tensión. Los terremotos pueden causar grandes colapsos de edificios y de otras estructuras creadas por el hombre, ruptura de líneas de energía y gas (y el incendio consecuente), desmoronamientos de terrenos, avalanchas de nieve, maremotos (olas marinas gigantes) y erupciones volcánicas.

Los terremotos ocurren de repente, violentamente y sin advertencia. Nadie sabe cuándo o dónde ocurrirá un terremoto pero todos pueden reducir su riesgo de muerte, lesión y pérdida de propiedad en un terremoto siguiendo precauciones de seguridad.

Prepárese antes de un terremoto

Fijese qué puede ser peligroso en su hogar

Asegúre los objetos pesados. Coloque los artículos que puedan romperse y los objetos grandes o pesados en los estantes más bajos.

Identifique lugares seguros dentro y fuera del hogar

Dentro del hogar: Debajo de una mesa resistente o contra una pared interior alejada de ventanas, libreros o muebles altos que podrían caerle encima.

Afuera: Lejos de edificios, árboles, líneas de teléfono y electricidad, pasos elevados o vías rápidas elevadas.

Edúquese usted y a los miembros de su familia

Practique simulacros de evacuación. Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1. Aprenda cómo y cuándo cortar el gas, la electricidad y el agua.

Tenga a mano provisiones para desastres

Prepare un equipo de emergencia con artículos para cada miembro de la familia, que incluya comida, ropa, medicamentos y juguetes.

Cree un plan de comunicación de emergencia

Seleccione un número de teléfono de algún pariente o amigo

Durante un terremoto

Si está adentro:

- **TÍRESE** al suelo, **REFÚGIESE** debajo de una mesa resistente u otro mueble y **SOSTÉNGASE** hasta que las sacudidas se detengan.
- Si no hay una mesa o escritorio cerca suyo, cúbrase la cara y la cabeza con los brazos y acurríquese en una esquina interna del edificio.
- Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas y paredes exteriores y de cualquier cosa que podría caerse, tal como lámparas o muebles.
- Permanezca adentro hasta que las sacudidas paren y sea seguro salir. La mayoría de las lesiones ocurren cuando las personas que están adentro de los edificios intentan moverse a otro lugar dentro del edificio o tratan de salir.
- No encienda fósforos.
- NO use los ascensores.

Si está afuera:

- Muévase a un área despejada si puede hacerlo de manera segura; evite las líneas de alta tensión, los árboles y otros peligros.
- Si está conduciendo, hágase a un lado del camino (alejado de edificios y árboles), deténgase y permanezca en su coche hasta que deje de sacudir. Evite los pasos elevados, los caminos dañados, los puentes y las rampas.

Después del terremoto

Espere que hayan temblores secundarios

Las ondas de choque secundarias generalmente son menos violentas que el terremoto principal pero pueden ser suficientemente fuertes para hacer más daño.

Manténgase alejado de áreas dañadas

Evite los vidrios rotos. Compruebe las líneas de agua y electricidad. Si están dañadas, corte el servicio. Manténgase alejado a menos que la policía, los bomberos u organizaciones de ayuda hayan específicamente solicitado su asistencia. Regrese a su casa sólo cuando las autoridades le digan que es seguro.

Compruebe si hay fugas de gas

Si siente olor a gas o escucha un ruido de soplido o silbido, abra una ventana y salga rápidamente del edificio. Cierre la válvula principal que está afuera.

Lesiones

Compruebe si hay lesiones. Obtenga primeros auxilios según lo necesite. No mueva a personas que estén gravemente lesionadas a menos que estén en peligro inmediato de sufrir más lesiones.

Reacciones Comunes

- Incredulidad y shock.
- Miedo y ansiedad acerca del futuro.
- Dificultad para tomar decisiones o concentrarse.
- Insensibilidad emocional.
- Pesadillas y pensamientos recurrentes.
- Irritabilidad y coraje
- Tristeza.
- Pérdida del apetito o comer en exceso.
- Llorar sin "ninguna razón aparente".
- Dolores de cabeza, dolores de espalda y problemas estomacales.
- Aumento de consumo de alcohol y/o de drogas.
- Temor a sonidos fuertes o temblores.

Resiliencia:

La mayoría de las personas encontrarán una forma de hacer frente al trauma. Esto frecuentemente se logra haciendo lo siguiente:

- Identifique reacciones emocionales causadas por el terremoto que sean previsibles.
- Manteniendo una rutina en la medida posible.
- Mantener contacto con sus familiares y amistades.
- Encontrando maneras para relajarse que no incluyan el consumo de alcohol y drogas.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Manténgase enfocado en sus puntos fuertes.
-

Impacto de largo plazo

Si usted o un ser querido tienen dificultad para sobrellevar la situación durante este periodo de incertidumbre, considere buscar ayuda profesional.

Consejos para sobrellevar la situación

Lo que puede hacer por sus hijos pequeños y adolescentes:

- Sea honesto y déles explicaciones sobre el evento traumático que sean adecuadas para la edad.
- Ayude a sus hijos a que expresen lo que sienten y bríndeles una válvula de escape artística para expresar sus emociones, como dibujar.
- Escuche sus experiencias.
- Dé estructura a sus días y mantenga la rutina.
- Limite la exposición a los medios de difusión.

Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación:

- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre.
- Concéntrese en sus puntos fuertes.
- Hable sobre sus sentimientos.
- Participe en el proceso de recuperación del desastre; ayudar a otros puede ser beneficioso para su propia recuperación.
- Aceptar ayuda de familiares, amistades y compañeros de trabajo.
- Hacer tiempo para recreación y descanso.

Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones que se dan por radio o televisión.
- Si se le instruye que se "refugie en el lugar," permanezca en la ubicación actual (su hogar, negocio, etc.) hasta que se le de la orden o permiso de salir.