

## 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 y baterías extras.
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua.
- Silbato, ropa extra, ropa y equipo para lluvia y mantas.
- Herramientas, provisiones para mascotas 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).
- Fotocopias de tarjetas de identificación y de crédito; dinero en efectivo y monedas.
- Anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes de contacto.

### Consideraciones específicas para personas con discapacidades

- Cree un plan/equipo de emergencia específico para sus necesidades.
- Tenga 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 problemas para comunicarse.

## Recursos

### OC Links

OC-Links o (855) 625-4657  
Número de TDD : (714) 834-2332  
[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://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/](http://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](http://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](http://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/](http://www.disasterdistress.samhsa.gov/)

### OC Agencia de Cuidados de Salud

Gestión del Riesgo de Desastres y Salud  
[www.healthdisasteroc.org/](http://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 de Inundación



## 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.*

### ¿Qué es una emergencia de inundación?

Las inundaciones son los desastres naturales más comunes. Generalmente son causados por tormentas muy intensas que desbordan masas de agua o se acumulan en ciertas secciones del terreno. El flujo de agua puede acumularse lenta o rápidamente, como en una inundación instantánea. Las inundaciones instantáneas son el tipo más peligroso de inundación. Esto ocurre cuando colapsa una estructura construida por el hombre, como una represa o un dique, debido a que hay demasiada agua.

### Vigilancia de inundación

#### Quando se emite una vigilancia de inundación usted debe

- Llenar el tanque de gasolina de su vehículo y asegurarse de que el equipo para emergencias de su automóvil esté preparado.
- Si no tiene un vehículo que pueda usar, haga arreglos de transporte con amigos o familiares.
- Durante una evacuación, lleve con usted documentos de identidad esenciales, tales como registros médicos, tarjeta de seguro y tarjetas de identificación, y colóquelos en un material a prueba de agua.
- Almacene agua potable.
- Esté atento a sirenas de desastres y señales de advertencia.
- Coloque al ganado y a las mascotas de la familia en un área segura. Debido a los requisitos alimentarios y de higiene, los refugios de emergencia no pueden aceptar animales.
- Ajuste el termostato de los refrigeradores y congeladores a la temperatura más fría.

### Derrumbes

Los derrumbes están típicamente asociados con periodos de mucha precipitación o con el derretimiento rápido de nieve y tienden a empeorar los efectos de la inundación que frecuentemente acompaña a estos acontecimientos. Los derrumbes son frecuentes en áreas quemadas por incendios forestales y de zonas abiertas de pastos. Algunos derrumbes se mueven tan rápidamente que pueden destruir propiedad y matar de manera repentina e inesperada.

[redcross.org/](http://redcross.org/)

### Preparación para inundaciones

#### Pasos básicos a tomar para prepararse para la tormenta

- Comuníquese con el Programa de Asegurancia Nacional de Inundaciones a <http://dpw.lacounty.gov/wmd/nfip/> y las zonas de inundación FEMA a <http://gis.dpw.lacounty.gov/floodzone/index.cfm> para saber si su hogar esta localizado en un área o zona propensas a las inundaciones o a los deslizamientos.
- Aprenda sobre los planes de emergencia de su comunidad, las señales de advertencia, las rutas de evacuación y las direcciones de los refugios de emergencia.
- Esté preparado para cortar la corriente eléctrica, el gas y el agua antes de evacuar.
- Planee y practique con su familia una ruta de evacuación en caso de inundación.
- Para los desagües, los inodoros y otras conexiones cloacales, instale válvulas de reflujo para prevenir que entre el agua de la inundación.

#### Guías para después de una inundación

- Evite el agua de la inundación o en movimiento, puede estar contaminada con petróleo, gas o aguas residuales sin tratar.
- El agua también puede estar eléctricamente cargada debido a cables subterráneos de alta tensión o que se han caído.
- Aléjese de cables de alta tensión caídos e informe sobre ellos a la empresa de electricidad.
- Tenga cuidado con las áreas en donde el agua de la inundación se ha secado. Los caminos pueden haberse debilitado y podrían derrumbarse bajo el peso de un coche.

[fema.gov/hazard/flood/fl\\_during/shtm](http://fema.gov/hazard/flood/fl_during/shtm)

### Reacciones

- Lamentar la pérdida de una mascota/ propiedad personal.
- Desesperación
- Tristeza
- Sentirse inquieto, intranquilo o preocupado
- Incapacidad para descansar o relajarse
- Preocupación excesiva
- Temores sobre la seguridad, la seguridad de sus hijos, su cónyuge, sus padres y mascotas
- Temor de fuertes lluvias

#### Resiliencia

Tener éxito en habilidades de afrontamiento por lo general se logran de la siguiente manera:

- Identificar reacciones emocionales a emergencias de inundaciones.
- Manteniendo una rutina.
- Mantener contacto con amistades y familiares.
- Encontrando maneras para relajarse que no incluyan alcohol o consumo de drogas.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Participe en actividades que usted disfrute.
- Enfóquese en sus puntos fuertes.
- Limite su exposición a los medios informativos.
- Pida ayuda médica y emocional cuando sea necesaria.

#### 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 que sean adecuadas para la edad.
- Ayude a los niños y adolescentes a expresar cómo se sienten.
- Continúe proporcionándoles 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; ayudar a otros puede ser beneficioso para su propia recuperación.
- Acepte ayuda de su familia, amigos, compañeros de trabajo y el clero.
- Haga tiempo para relajamiento y recreación

### 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.