

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/
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 de Incendios Forestales



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 County

Servicios de Salud del Comportamiento

Declaración de Misión

Asegurar que el Condado de Orange sea 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 Incendios Forestales?

Cada vez más personas están construyendo sus hogares en zonas similares a bosques— adentro o cerca de bosques, regiones rurales, regiones montañosas. Allí, los propietarios disfrutan de la belleza de la naturaleza pero al mismo tiempo enfrentan el verdadero peligro que pueden causar los incendios.

Cada año a través de la nación, algunos hogares sobreviven— mientras otros no sobreviven algunos incendios. Esos hogares que sobreviven es porque los propietarios se han preparado en caso de un incendio, ya que es parte de la naturaleza e inevitable especialmente en áreas donde hay bosques. En otras maneras, si es predecible, es prevenible.

Los incendios forestales casi siempre comienzan sin advertencia. Estos incendios normalmente son causados por relámpagos o accidentes. El incendio se esparce pronto y causa que se enciendan los árboles y casas rápidamente. Reduzca el riesgo y prepárese ahora— antes de que haya ataques forestales. Reúna-se con su familia y decidan un plan de que hacer y a donde ir si hay un incendio forestal en su área. Siga los siguientes pasos para proteger a su familia, hogar y propiedad.

www.ready.gov/wildfires



Antes de un incendio forestal

- Prepare un equipo de emergencia para su hogar, incluyendo a todas las mascotas que vivan adentro del hogar y afuera del hogar
- Prepare su hogar en caso de un incendio forestal
- Establezca un plan de las necesidades de agua
- Haga y practique un plan de evacuación

DURANTE UN INCENDIO FORESTAL

Manténgase informado

- Preste atención a los pronósticos del tiempo
- Escuche a las autoridades referente a asesoramiento

Protegerse a sí mismo del humo

- Limite el tiempo al aire
- Evite quemar velas, usar estufas de gas, o espirar
- No use mascarillas de polvo, porque contienen partículas dañinas

Evacuar con seguridad

- Hacer un plan para en caso de un desastre
- complete la lista de artículos necesarios
- Practique su plan

Manténgase saludable durante interrupciones eléctricas

- Seguridad de la comida
- Utilice consume de agua saludable y seguro
- Tenga precaución con las líneas eléctricas
- limite la exposición a los medios de comunicación
- Pida ayuda emocional y asistencia médica cuando sea necesario

www.bt.cdc.gov/disasters/wildfires



Después de un incendio forestal

- Utilizar recursos para la alimentación, vivienda, intervenciones médicas y otro apoyo.
- No regrese a las zonas de evacuación hasta que los oficiales indiquen que está seguro.
- Mantener contacto con amistades y familiares.
- Identifique reacciones emocionales al miedo de ser afectado por causa del incendio.
- Ofrezca comodidad y apoyo a sus hijos y mascotas. Ponga atención a cualquier cambio de comportamiento. Esto es un buen indicador de que estén padeciendo de ansiedad y miedo.
- Manteniendo una rutina.
- Encontrando maneras para relajarse que no incluyan alcohol o consumo de drogas.
- Participando en actividades que disfruta.
- Reconociendo que no puede controlar todo.
- Concéntrese en sus puntos fuertes.

REACCIONES COMUNES

- Miedo de morir, si está cerca del incendio.
- Tristeza por los animales afectados por causa del incendio.
- Preocupación acerca de la seguridad del ambiente.
- Coraje hacia las personas responsables o el gobierno.
- Desesperanza y tristeza.
- Ansiedad
- Problemas para dormir.
- Aislamiento social.

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 deles explicaciones sobre el evento que sean adecuadas para la edad.
- Ayude a los niños y adolescentes a expresar cómo se sienten.
- Anime a los niños pequeños de expresarse a través de dibujar.
- Continúe proporcionándoles estructura a sus días y mantenga la rutina.
- Limite la exposición a los medios de difusión para prevenir ansiedad y miedo.

Estrategias para los adultos para hacer frente a la situación

- Recuerde que es normal tener reacciones físicas y emocionales a un desastre causado por incendios forestales.
- 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. (No se le olvide del cuidado de sus mascotas)
- Acepte ayuda de su familia, amigos, compañeros de trabajo y de los clérigos.
- Haga tiempo para relajamiento y recreación

Manténgase informado

- Preste atención a las instrucciones que se dan por medio de radio o televisión respecto a las evacuaciones, preocupaciones de salud pública, y viajar seguro.
- Si se ordena una evacuación, el anuncio incluirá información acerca de las rutas de evacuación y lugares de refugio. Evacuar rápidamente y seguir todas las instrucciones.
- 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.