



Guía de Preparación para Emergencias

Ciudad de Ontario Gestión de Emergencias
www.ReadyOntario.com



DE NOSOTROS PARA USTED...



CITY OF



ONTARIO

303 EAST "B" STREET, CIVIC CENTER

ONTARIO

CALIFORNIA 91764-4105

(909) 395-2000
FAX (909) 395-2070

PAUL S. LEON
MAYOR

SCOTT OCHOA
CITY MANAGER

DEBRA DORST-PORADA
MAYOR PRO TEM

January 5, 2021

SHEILA MAUTZ
CITY CLERK

ALAN D. WAPNER
JIM W. BOWMAN
RUBEN VALENCIA
COUNCIL MEMBERS

JAMES R. MILHISER
TREASURER

Estimado residente de Ontario:

Un desastre es un evento calamitoso, repentino o imprevisible, que trastorna seriamente el funcionamiento de una comunidad o sociedad y causa pérdidas humanas, materiales, económicas o ambientales. Los desastres son causados por las actividades humanas, que alteran la normalidad del medio ambiente. Para aquellos que están equipados, los desastres naturales pueden fortalecer y aplicar el esfuerzo de personas individual y de una comunidad. La ciudad de Ontario es una comunidad que busca el camino así a la resiliencia. Mantenemos un nivel alto de preparación para situaciones catastróficas que podrían afectar a nuestra ciudad como: eventos bioquímicos, terremotos, incendios, inundaciones, pandemias y el terrorismo. La vigilancia a través de la preparación eficaz protege a personas, propiedades y negocios.

Nuestro sistema de gestión de emergencias sostiene la creencia que "La prevención es nuestra pasión". Estamos equipados con un Centro de Operaciones de Emergencia de última generación, una amplia formación y voluntarios de la ciudad que están preparados para asistir durante una emergencia. Esta colaboración de recursos aporta la certeza y el bienestar de nuestra ciudad. Sin embargo, en caso de una catástrofe, nuestro sistema de administración de emergencia podría verse desbordado por llamadas de personas buscando ayuda inmediata. La Guía de Desastres de ReadyOntario apoya el sistema de administración de emergencias dando información esencial que permite a los residentes estar equipados antes, durante y después de un desastre.

Cuando los ciudadanos están dispuestos, se reduce la intensidad sobre nuestro sistema de administración de emergencias, lo que nos permite trabajar con eficacia para reducir la pérdida de vidas y mitigar los daños causados a las propiedades y empresas. Los ciudadanos preparados para un desastre son líderes cívicos en su comunidad. Contribuyen a la seguridad de la ciudad de Ontario asistiendo a familias y siendo una fuente de información para su comunidad. La ciudad de Ontario, junto con las personas preparadas, puede garantizar que, juntos, podamos estar listos y ser resistentes a cualquier desastre que pueda ocurrir en el futuro. Esperamos que aproveche esta oportunidad para estar preparado Ontario.

Sinceramente,

Scott Ochoa
Administrador de la ciudad

www.ontarioca.gov

Tabla de Contenido

PREPÁRESE

- 6 Regístrese para Recibir Información de Emergencia Importante del Sistema de Alerta
- 8 Haga un Kit de Preparación para Emergencias
- 11 Mantenga Kits para Desastres
- 12 Prepare a Sus Mascotas
- 13 Prepare Su Almacenamiento de Agua
- 15 Conozca Sus Servicios Públicos de Electricidad, Gas y Agua
- 17 Crear un Plan de Emergencia Para la Familia
- 18 Identifique a las Personas Que Necesitan Asistencia
- 19 Prepare Su Hogar
- 20 Lista de Verificación de Evacuación
- 21 Órdenes de Evacuación
- 22 Capacitación Comunitaria
- 23 Primeros Auxilios Básicos
- 24 Prepare Su vecindario

QUÉ HACER CUANDO SE PRODUCE UN DESASTRE

- 25–46 Desastres
 - 26 Respuesta de Tirador Activo
 - 27 Brote de Enfermedad
 - 30 Terremotos
 - 32 Materiales Peligrosos
 - 35 Incendio Doméstico
 - 41 Apagón Eléctricos
 - 43 Tormentas e Inundaciones
 - 45 Terrorismo

APÉNDICE

- ❑ Formulario de Plan Familiar
- ❑ **AUXILIO (HELP) / OKAY** Colgador de Puerta

Regístrese para Recibir una Alerta Importante Sistema de Información de Emergencia

AlertOntario

AlertOntario es un sistema de notificación diseñado para mantener a los residentes y empresas informados de emergencias. Regístrese en AlertOntario para recibir:

- Mensajes de voz urgentes enviados a su hogar, celular o teléfono comercial.
- Mensajes de texto enviados a teléfonos celulares, cuentas de correo electrónico y a personas con dispositivos de asistencia auditiva

Regístrese en AlertOntario enviando un mensaje de texto con **ONTARIO** al **888777**

Alerta de Emergencia Inalámbrica (WEA)

Durante una emergencia, las autoridades de alerta y advertencia deben proporcionar al público con información que salve vidas con rapidez. Las alertas de emergencia inalámbricas (WEA), hechas disponibles a través del Sistema Integrado de Alerta y Alerta Pública (IPAWS) Infraestructura, son mensajes de texto que alertan y advierten al público de emergencias y amenazas. Sin necesidad de registro o suscripción, los WEA son una parte integral del sistema mayor de alerta de emergencia.

Servicio de Comunicación de Emergencia

Comunicaciones de emergencia de Ontario (ECS) es un detalle especializado dentro El CERT que tiene la tarea de proporcionar comunicaciones auxiliares durante eventos especiales y desastres. El equipo está formado por radioaficionados capacitados y con licencia. Los operadores de radioafición con licencia pueden participar en redes semanales de Ontario ECS los jueves por la noche a las 6 pm en 147.480 Simplex y 447.200 Dúplex (minus offset/ PL 114.8). Para obtener más información sobre Ontario ECS, por favor envíe un correo electrónico a k6ont@ontarioca.gov.



Regístrese para recibir alertas de emergencia en el Sitio web de Ontario:
www.ontarioca.gov/AlertOntario



KFRG 95.1FM

ECS: 147.480 Simplex and 447.200
Duplex (minus offset / PL 114.8)



Facebook @CityofOntarioCLC, @OntarioFireDept,
@OntarioCalifornia



Twitter @CityofOntario, @OntarioFireDept,
@OntarioPD, @OntarioPDChief,
@OntarioPD_DC



Instagram @CityofOntario, @OntarioFireDept,
@Ontario_PD



YouTube @CityofOntario

De al Lado

La ciudad de Ontario, el Departamento de Policía de Ontario, el Departamento de Bomberos de Ontario tienen páginas activas para compartir información sobre prevención de delitos, seguridad, eventos públicos y notificaciones de emergencia.

Haga un Kit de Preparación para Emergencias

Porqué se necesita un kit de preparación para emergencias

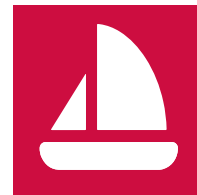
Tener un kit de preparación para emergencias en su hogar es un componente crítico de la Preparación para emergencias eficaz. Con un suministro almacenado de artículos necesarios, proporcione a su familia una red de seguridad para resistir una emergencia.



Incluya un kit en su hogar.



...en cada vehículo de su casa,



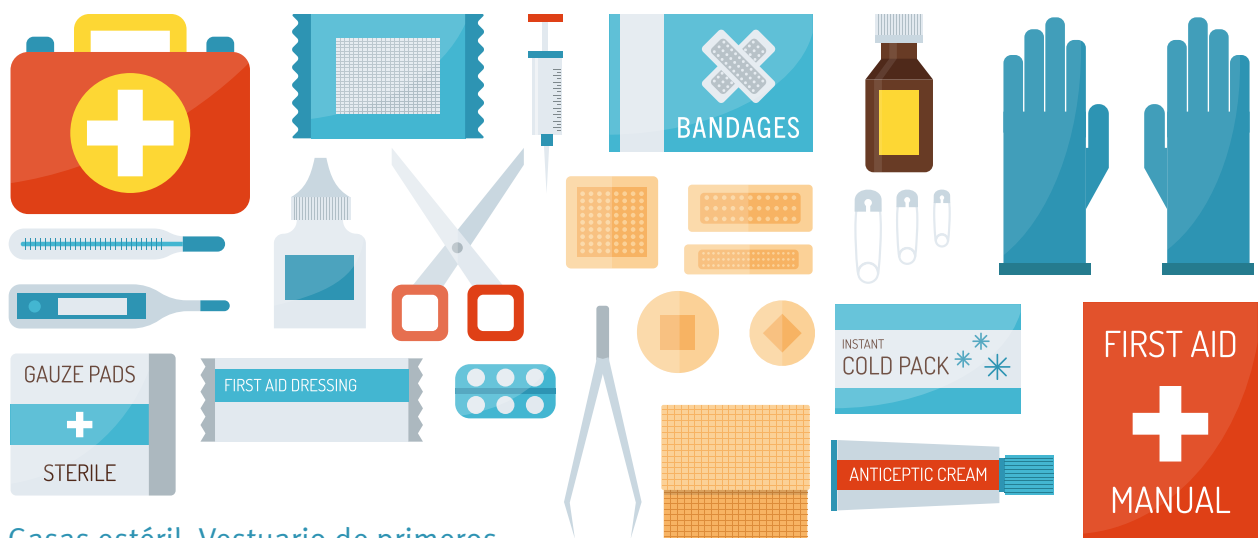
...y en cualquier otro vehículo recreativo.

Suministros

- ❑ **Linterna** Mantenga varias linternas LED en casa y en sus vehículos, con una reserva de baterías adecuadas. Palos luminosos y velas de emergencia son opciones también.
- ❑ La comunicación por **Radio** es vital en todas las emergencias. Almacene varios radios en su casa que tienen capacidades de carga manual / solar. Un radio NOAA (Radio Meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica) es recomendado también.
- ❑ **Ropa** Empaque ropa duradera, versátil y cómoda en su kit de preparación para emergencias. Empaque para el clima estacional en su área.
- ❑ **Bolsas de Basura** Almacene suficientes bolsas de basura grandes y pequeñas para que duren aproximadamente 2 semanas durante una emergencia.
- ❑ **Dinero** Tenga dinero efectivo a la mano en billetes pequeños, como billetes de 5, 10 y 20 dólares. Se recomienda tener \$1000 en efectivo en casa. Dependiendo de usted y sus necesidades familiares, la cantidad puede ser mayor o menor que la recomendada.
- ❑ **Recetas Médicas** Guarde un suministro para una semana de los medicamentos personales necesarios, con un suministro adicional de una semana de medicamentos sin receta.

Suministros (continuación...)

- ❑ **Artículos de aseo personal** pasta de dientes, jabón, papel higiénico, desinfectante de manos, productos para el cuidado femenino y todos los demás artículos de aseo necesarios en su kit de emergencia.
- ❑ **Agua** Almacene al menos un galón de agua por día para cada persona y mascota. Como mínimo, se recomienda un suministro de agua para 3 días.
- ❑ **Utensilios** Asegúrese de tener un abrelatas que funcione correctamente para usar en alimentos y utensilios para comer. Si es necesario, se recomienda tener dos abrelatas.
- ❑ **Documentos personales** Copias de documentos como certificados de nacimiento, pasaportes, licencias de conducir, tarjetas de seguridad social, y cualquier otro documento de importancia, es importante incluir en su equipo de emergencia.
- ❑ **Alimentos no perecederos** Almacene al menos un suministro de alimentos para usted y las necesidades de su familia. Recuerde cualquier necesidad dietética especial y evite los alimentos que le den sed o que requieran una preparación especial.
- ❑ **Botiquín de primeros auxilios** son necesarios para tratar lesiones y dolencias en el hogar. Hay numerosos botiquines de primeros auxilios empaquetados en el internet y en la tienda para su equipo de preparación para emergencias.



Gasas estéril, Vestuario de primeros auxilios, Paquete frío instantáneo, Crema Anticeptica, Manual de primeros auxilios

Haga clic [aquí](#) para ver cómo construir un botiquín de primeros auxilios.

Hacer un kit de preparación para emergencias



Bolsas de basura



Mochila



Cubeta

Para obtener una lista completa de suministros, visite:

www.ReadyOntario.com

Suministros



Linterna



Radio



Kit de primeros auxilios



Ropa



Bolsas de basura



Artículos de aseo



Agua



Abrelatas



Documentos personales



Alimentos no perecederos



Dinero en efectivo



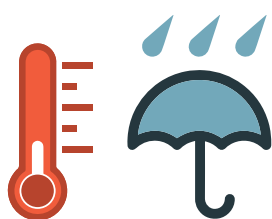
Recetas Médicas

Mantener Kits para Desastres

Cómo mantener su equipo para desastres

Una vez que haya preparado su kit de emergencia, podrá tener mas seguridad sabiendo que estará preparado para lo inesperado. Dicho esto, solo puede descansar tranquilo hasta que llegue el momento de actualizar su kit, lo que debe repasar cada seis meses. Mantener su kit listo en el futuro lleva mucho menos tiempo que armarlo en el momento.

El mantenimiento del kit de emergencia consta de cuatro pasos sencillos:

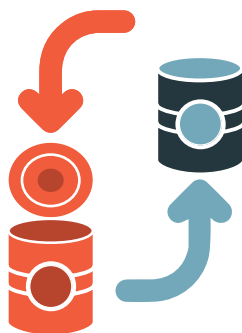


1. **Guarde su kit en un lugar fresco y seco que esté fuera de la luz solar directa.** La cronología en este artículo se basa en seguir esta guía. El calor, la humedad y los rayos ultravioleta pueden reducir la vida útil de los artículos perecederos en su kit.



2. **Haga una verificación de seis meses:** Configure un recordatorio de calendario para cada seis meses. Cuando llegue ese momento, revise y reponga todos los alimentos, agua, medicamentos y otros suministros perecederos vencidos; también reemplace elementos que vencerán en los próximos seis meses.

3. **Realice una verificación anual más exhaustiva:** Reevalúe lo que hay en su kit y su plan de emergencia; actualícelo según sea necesario para abordar necesidades cambiantes de la familia. Inspeccione todo su equipo para asegurarse que todo esté en buen estado de funcionamiento.



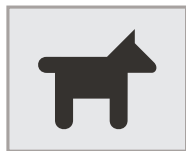
4. **Reponga su kit según sea necesario:** Si alguna vez saca artículos de su kit por cualquier motivo, reemplace de inmediato esos suministros después, reemplace los vendajes sacados del botiquín de primeros auxilios, por ejemplo.

Preparación de Mascota

MASCOTAS PEQUEÑAS

- ❑ **Refugio** Antes de la emergencia, haga arreglos para albergar a sus animales en dos lugares diferentes muy alejados entre sí.
- ❑ **Collar** Asegúrese de que todos los perros y gatos usen collares con identificación actual, incluido su número de teléfono y dirección.
- ❑ **Entrenamiento** Entrene a perros y gatos para que se sientan cómodos al entrar y permanecer en una caja para transporte rápido durante un desastre.
- ❑ **Mascotas al aire libre** Siempre lleve a las mascotas adentro a la primera señal o advertencia de una tormenta o un desastre. Las mascotas pueden desorientarse y alejarse de casa en una crisis.
- ❑ **Animales de servicio** Un animal de servicio es cualquier perro adiestrado individualmente para realizar tareas en beneficio de una persona con discapacidad.
- ❑ **Equipo y almacenamiento para mascotas** Mantenga correas de emergencia para mascotas que estén etiquetadas en un lugar accesible y guárdelas en contenedores resistentes que puedan transportarse fácilmente (bolsas de lona, contenedores de basura cubiertos, etc.)

Suministros



- ❑ Etiquetas de nombre y números de teléfono para collares y arneses.
- ❑ Correas, arneses, guantes y portadores para transportar mascotas de forma segura.



- ❑ Fotos actuales de sus mascotas en caso de que se pierdan.
- ❑ Suministros como tazones, arena para gatos y sartenes, abrelatas manual, tapas de aluminio o plástico para latas.



- ❑ Agua y comida durante 3 a 10 días.

- ❑ Suministro de medicamentos para 3 a 10 días. Registros médicos almacenados en un recipiente impermeable.
- ❑ Mantener información sobre los horarios de alimentación, condiciones médicas, problemas de conducta, y nombre y número de su veterinario en caso de que tenga que abordar sus mascotas.
- ❑ Botiquín de primeros auxilios (incluido grande /pequeños vendajes con elástico cinta, tijeras, pinzas, Q-tips, ungüento antibiótico, colirio salino y peróxido de hidrógeno).

Prepare su Almacenamiento de Agua

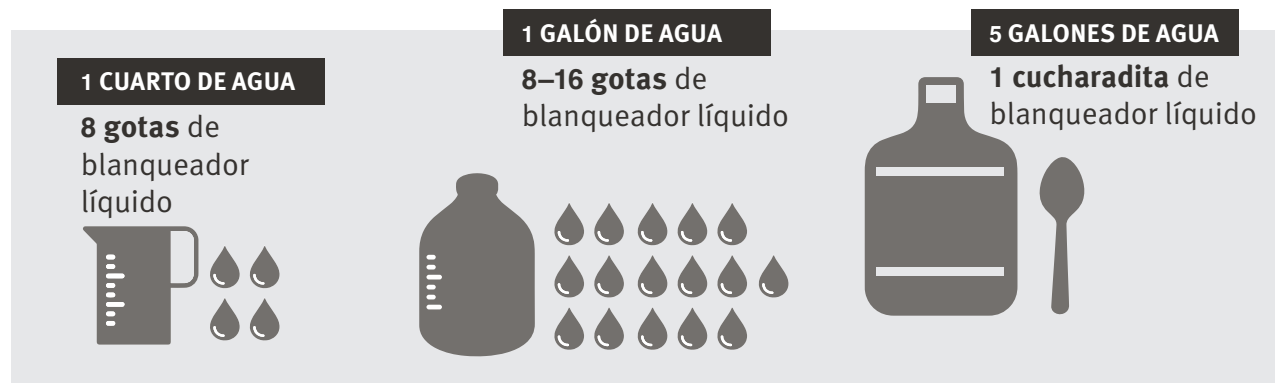
ALMACENAMIENTO DE AGUA

- ❑ **¿Qué cantidad?** Se recomienda almacenar un galón de agua por persona por día para beber y para la higiene personal. Niños, madres lactantes y otros puede necesitar más.
 - Considere el almacenamiento de agua para sus mascotas.
 - Las temperaturas muy altas pueden duplicar la cantidad de agua necesaria.
- ❑ **¿Dónde almacenar?** Almacene el agua en plástico, vidrio, o recipientes de metal revestidos de esmalte.
- ❑ **No beba agua** de piscinas, spas, depósitos de inodoros y similares fuentes. Estos pueden utilizarse únicamente con fines sanitarios. Agua de estos fuentes contienen productos químicos tóxicos y tienen un alto potencial de causar diarrea y deshidratación.

AGUA POTABLE

Cómo purificar el agua con blanqueador líquido:

Ocho gotas de blanqueador líquido puro sin aroma por galón de agua reducirán la contaminantes en el agua.



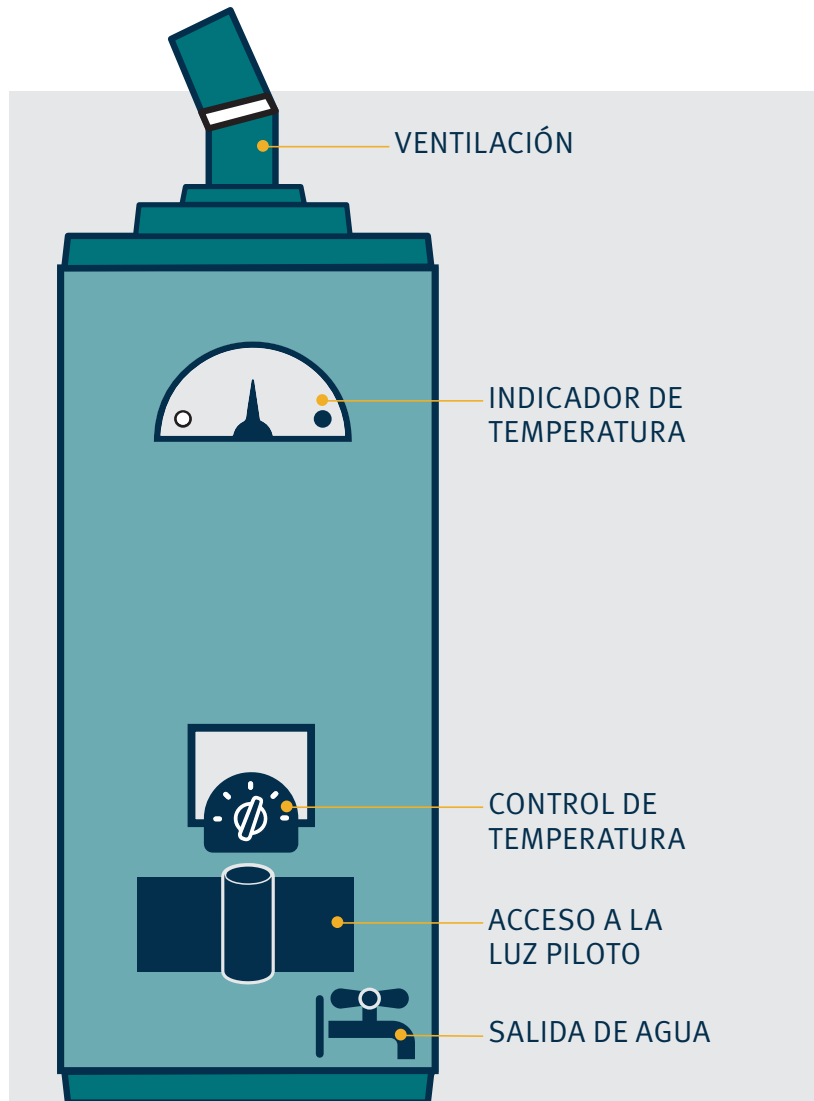
Si el agua está turbia o tiene olor, agregue 1/8 de cucharadita (8 gotas) de blanqueador líquido sin perfume por cada galón de agua, revuelva bien y déjelo reposar durante 30 minutos antes de usarlo.



Agua del tanque del calentador de agua puede estar hirviendo.

En caso de una emergencia puede usar agua dentro de su tanque del calentador, plomería y en cubitos de hielo.

- ❑ **Tenga** mucha precaución. Deje que el agua se enfríe.
- ❑ **Apague** el suministro de agua fría que va al tanque.
- ❑ **Abra** la válvula de drenaje cerca de la parte inferior.



ACCESO A RESERVAS EN SU CALENTADOR DE AGUA:

- ❑ **Recuerde** que al principio puede fluir sedimento en el fondo del tanque. Continúe drenando el agua hasta que se aclare.
- ❑ **No olvide** limpiar y desinfectar su comida y agua antes de utilizarlos. Lávelos con agua y jabón, luego llénelos con un 10% solución de blanqueador líquido sin perfume. Después de 5 minutos, vacíe la solución de blanqueador líquido y deje secar al aire.
- ❑ **El agua sucia** se debe filtrar primero a través de un filtro de café, una gasa, o una toalla de papel para eliminar materia suspendida.

Conozca los Servicios Públicos de su Domicilio



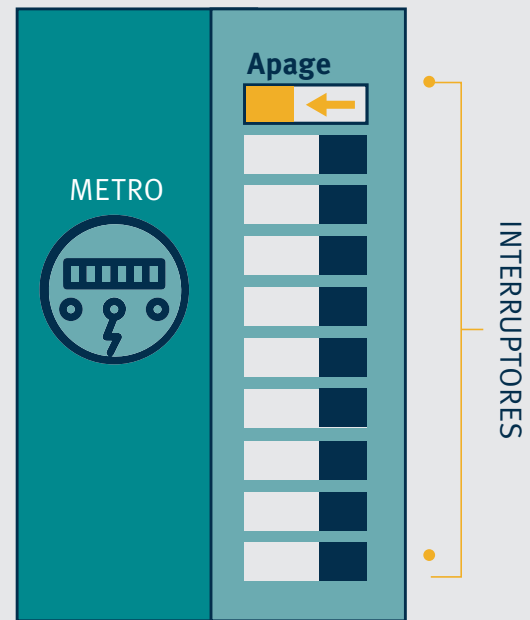
Camine con cuidado alrededor de su propiedad; busque cables de alimentación caído, fugas de agua o gas y daños a la (s) estructura (s). NO ingrese a edificios severamente dañados, especialmente a solas. Espere ayuda y use equipo de seguridad.

APAGUE LA ELECTRICIDAD

❑ Panel eléctrico

Sepa dónde está su panel eléctrico y qué interruptores controlan la energía a su hogar. (Tenga en cuenta los subpaneles en su garaje o sótano)

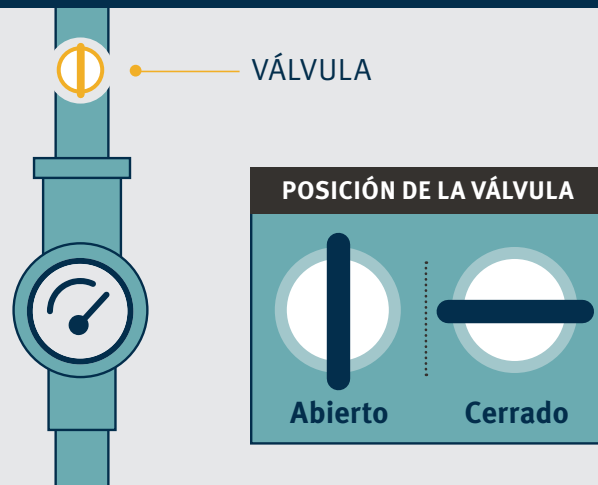
- ❑ **No opere** ningún interruptor eléctrico si se sospecha una fuga de gas.
- ❑ **PASO 1: Apague.** Apague interruptores individuales primero, luego el interruptor principal.
- ❑ **PASO 2: Encienda.** Encienda el interruptor principal primero, luego interruptores individuales.



APAGUE EL AGUA

❑ Localice la válvula principal

La **válvula de cierre de agua** está encontrada donde el suministro de agua alimenta la casa.



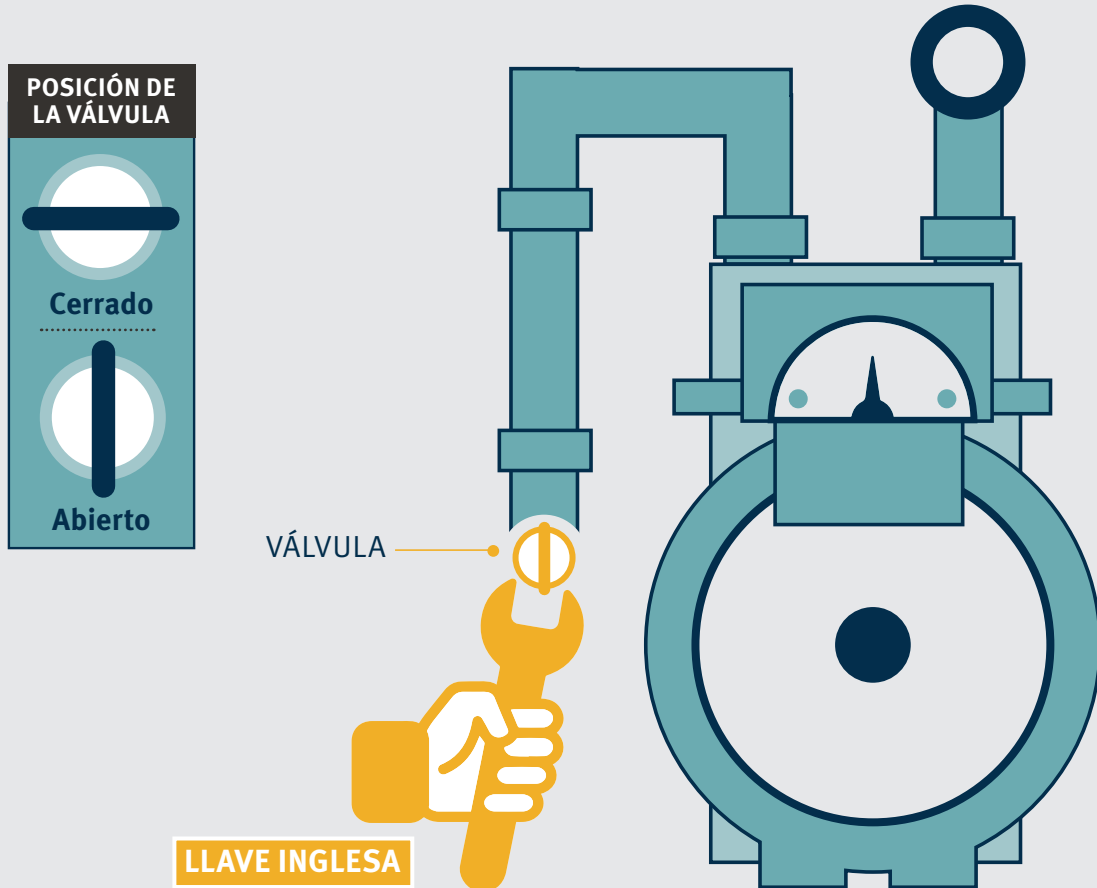
APAGUE SU GAS

❑ Localice su medidor de gas

Aprenda la ubicación de su medidor de gas y cómo cerrar la válvula de suministro.

❑ **No Cierre** la válvula de suministro de gas a menos que huela o escuche una fuga de gas.

❑ **Gas natural** Si tiene “Gas Natural” (una línea desde la calle) la válvula principal de cierre está ubicada al lado de su medidor.



Crear un Plan de Emergencia Familiar



Haga un plan hoy. Es posible que su familia no esté junta si ocurre un desastre, por lo que es importante saber qué tipos de desastres podrían afectar su área. Tenga en cuenta como se comunicará con su seres queridos en caso que se separen durante un desastre. Establezca un punto de reunion familiar en un lugar conocido y fácil de encontrar.

Considere las necesidades específicas de su hogar

Adapte sus planes y suministros a sus necesidades y responsabilidades específicas de su vida diaria. Discuta sus necesidades y responsabilidades y cómo las personas de su red familiar pueden ayudarse entre sí con la comunicación, cuidado de niños, negocios, mascotas o necesidades específicas como funcionamiento de equipos médicos duraderos. Cree su propia red personal para áreas específicas donde pueda necesitar ayuda. Tenga en cuenta algunos de estos factores al desarrollar su plan:

- Diferentes edades de los miembros de su hogar
- Responsabilidades de ayudar a otros
- Lugares frecuentados
- Necesidades nutricionales específicas
- Necesidades médicas (recetas y equipo)
- Discapacidades o necesidades funcionales y de acceso (incluidos equipos y dispositivos)
- Idiomas hablados
- Consideraciones culturales y religiosas
- Mascotas o animales de servicio
- Hogares con niños en edad escolar

Identificar a las Personas Que Necesitan Asistencia

Asegúrese de que su Plan de Emergencia Familiar incluya las necesidades de todos los miembros de su hogar. Considere a sus vecinos como parte de su plan. Los socorristas notificarán a un vecindario que necesita ser evacuado, en este momento...por favor prepárese para salir. Los vecinos suelen realizar el 70% de todos los rescates.



- Embarazada
- Dispositivo de Movilidad
- Anciano
- Lesionado
- Discapacidad Auditiva
- Discapacidades Temporales
- Bebés / Niños
- Sin Acceso a Transporte
- Personas Que no Hablan Inglés

Estrés Relacionado con el Desastre

Las siguientes son reacciones comunes a los desastres:



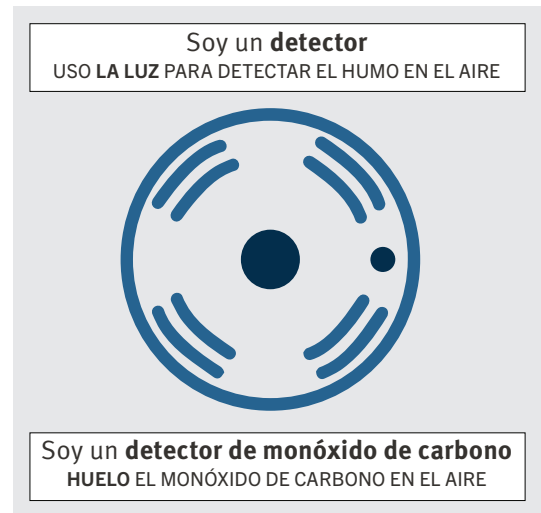
- Náuseas
- Dolores de Cabeza
- Tristeza
- Insomnio
- Consumo de Alcohol/Drogas
- Ira / Irritación
- Pérdida de apetito
- Ansiedad
- Falta de Concentración

CÓMO AFRONTAR LA SITUACIÓN

- Busque ayuda** de consejeros profesionales que se ocupen del estrés posterior al desastre. No se haga responsable ni sienta que no puede ayudar en ninguno de los eventos desastrosos.
- Reabastezca** sus suministros para desastres y actualice su plan familiar.
- Mantenga** una rutina diaria normal y pase tiempo con su familia y amigos.
- Tome medidas** para promover su propia salud física y emocional mediante comer, descansar y hacer ejercicio.
- Planifique** y prepárese para futuros desastres.

Prepare Su Hogar

Alarmas de humo y monóxido de carbono. En caso de incendio, los detectores de humo instalados y con mantenimiento proporcionarán una alarma de advertencia a su hogar. Estas alarmas podría salvar su propia vida y la de sus seres queridos proporcionando una notificación temprana y una oportunidad para escapar. Los detectores de humo son uno de los mejores dispositivos de seguridad que puede comprar e instalar para protegerse a sí mismo, a su familia y a su casa de la amenaza de incendio.



¿Dónde colocar detectores de humo?

Deben instalarse detectores de humo en todos los niveles de su hogar para detectar el aumento de humo en un incendio. Deben colocarse dentro o directamente fuera de cada dormitorio y áreas comunes, y en lavanderías y cocinas donde los incendios pueden originarse. Para reducir las falsas alarmas al cocinar, considere instalar detectores de humo al menos a 10 pies de distancia de cualquier electrodoméstico de cocina. Si tiene una casa más grande, querrá considerar más alarmas, y que sean ubicadas en pasillos y escaleras.

¿Cuánto tiempo durará mi alarma de humo?

La mayoría de las alarmas de humo instaladas en la actualidad tienen una vida útil de aproximadamente 10 años. Después de este tiempo, se debe reemplazar toda la unidad. Al instalar un nuevo dispositivo, Es una buena idea escribir la fecha de compra con un marcador en el interior de su alarma para que sepa cuándo reemplazarla.

¿Cómo sé si mi alarma de humo está funcionando?

Recomendamos revisar sus alarmas de humo dos veces al año. Cuando los relojes cambien para el horario de verano, revise también sus alarmas de humo. Simplemente presione el botón de “prueba” en el dispositivo y escuchará la activación de las alarmas. Si escucha el dispositivo hacer ruidos intermitentes o chirridos, podría ser el momento de reemplazar el dispositivo.

Lista de Verificación de Evacuación



- Kit de Suministros de Emergencia**



- Documentos importantes**
 - tarjeta de seguro social
 - licencia de conducir
 - pasaporte
 - tarjeta médica
 - registros de seguros



- Efectivo y Tarjetas de Crédito**



- Cambio de Ropa**
para cada miembro de la familia



- Fotos de Familia**



- Artículos de Higiene Personal**
 - cepillo de dientes
 - pasta dental
 - champú y desodorante
 - productos para el cuidado femenino
 - jabón y loción



- Plan Completo Familiar y Lista de Contactos Fuera del Estado—**
Consulte el Apéndice



- Combustible (fuel)**

Consideraciones especiales



- Necesidades Médicas**
 - silla de ruedas
 - bastones/andadores
 - medicamentos
 - audífonos
 - baterías extra



- Bebés**
 - pañales
 - fórmula
 - comida
 - ropa
 - toallitas



- Mascotas**
 - identificación/etiquetas
 - portador/jaula
 - comida y agua
 - bozal
 - correa

Órdenes de Evacuación

Las autoridades de seguridad pública utilizan terminología específica a evacuaciones como acción de protección en emergencias para ayudar a salvar las vidas de residentes, visitantes y socorristas. Al recibir una orden de evacuación inmediata, debe irse lo más rápido posible. Las rutas de evacuación se congestionan mucho durante las evacuaciones.

Tipos de órdenes de evacuación

Orden de Evacuación

Orden de evacuación significa que existe una amenaza inminente para la vida y propiedad. Las personas y sus mascotas en el área de la orden de evacuación inmediata deben evacuar sin demora. El personal del orden público declarará claramente que el incumplimiento de evacuar puede resultar en lesiones físicas o la muerte, una oportunidad futura para evacuar puede no existir, y los recursos para rescatarlo pueden no estar disponibles.

Advertencia de Evacuación

Durante eventos con aviso u otros incidentes que se desarrollan lentamente donde una advertencia temprana está disponible, puede haber situaciones en las que la orden de evacuación potencial está garantizada. Orden de evacuación potencial significa que existe una amenaza potencial a la vida y a la propiedad y se deben hacer preparativos en caso de que se emita una orden de evacuación. Las personas con necesidades funcionales o de acceso deben considerar irse. Si en algún momento se siente amenazado, debe tomar medidas para dirigirse a una zona segura.

Notificaciones de emergencia

Usamos dos sistemas de notificación primarios para información de emergencia. AlertOntario es nuestro sistema de alerta de emergencia. Nixle es nuestro sistema de alerta a la comunidad, el cual es un sistema de alerta patrocinado por la ciudad que ofrece información sobre la comunidad, el tráfico, e información de emergencia de toda la ciudad.



everbridge
NIXLE[®]
ALERTOntario

Capacitación Comunitaria

Únase al Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT)

El CERT es un grupo organizado y capacitado de voluntarios listos para ayudar en caso de un desastre. La formación CERT se ofrece a residentes y empresas periódicamente, durante todo el año.

El programa cubre: preparación para desastres, seguridad contra incendios, asistencia médica para operaciones de desastres, búsqueda y rescate ligeros, organización CERT, psicología de desastres, terrorismo psicología de desastres, y terrorismo.

El programa CERT consta de 20 horas de formación presencial y práctica y es gratis. Debe asistir a todas las sesiones para completar el programa. El programa está abierto a personas de 16 años o más que viven o trabajan en la ciudad de Ontario.

CUANDO SE CONVIERTE EN MIEMBRO DEL CERT...

Los graduados del programa tendrán la oportunidad de unirse a la Ciudad de Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias de Ontario. Cuando ocurre un desastre, Los voluntarios del CERT toman medidas al:



Proteger a vecinos incendios



Suprimir pequeños incendios



Realizar búsquedas y rescates en áreas urbanas



Proporcionar primeros auxilios y consuelo



Ayudar a organizar y dirigir voluntarios espontáneos junto con operaciones de refugio durante desastres

Para más información

Visitar: www.ontarioca.gov/CERT

Email: ontariocert@ontarioca.gov



Primeros Auxilios Básicos

En caso de una emergencia, llame al 911 y realice los siguientes pasos...

Manos a la obra de RCP



❑ Llame al 9-1-1



❑ Compruebe si la persona está alerta.



❑ Compruebe la respiración.



❑ Si es necesario, comience la **compresión**. Empuje fuerte y rápido en el centro del pecho. Continuar hasta que llegue la ayuda.

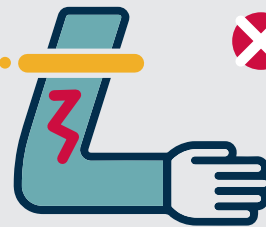
Continúe hasta que llegue la ayuda.

Cómo detener el sangrado

- ❑ Llame al 9-1-1
- ❑ Aplicar presión directa
- ❑ Eleve el área lesionada
- ❑ Envuelva con vendaje

❑ Utilice un torniquete si es necesario.

Ate bien un camisa, sábana, toallas, etc. 2-4 pulgadas sobre el herida.



Nunca aplique directamente en la herida. Solamente use para lesiones en extremidades.

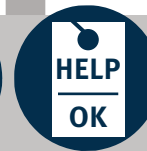
Prepare Su Vecindario

Comunicarse con sus vecinos

Utilice las tarjetas de la página siguiente para informar a sus vecinos que ha evacuado o si necesita ayuda.

SI ES SEGURO HACERLO, CONSULTE A LOS VECINOS O CONTACTE 911

Antes del desastre: Guarde el colgador de puerta AUXILIO (HELP) / OK debajo de su cama (junto con zapatos resistentes, guantes de cuero y cascos).

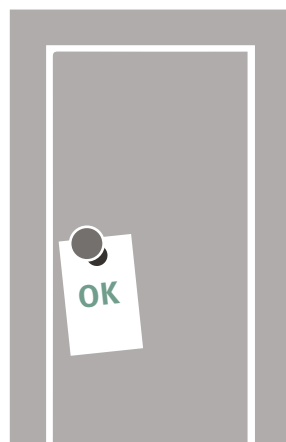


Este colgador de AUXILIO (HELP) / OK está ubicado en el Apéndice

Después del desastre: Use este colgador de puerta en la puerta principal o ventana para que sea visible desde la calle.

PRIMERO: Si las casas son seguras para entrar, revise las casas con colgadores de puerta expuestos que digan “AYUDA” y también las casas que no los tengan.

MÁS TARDE: Revise las casas con colgadores de puerta “OK” para asegurarse de que estén bien.



Qué Hacer Cuando Ocorre un Desastre

Las agencias de primeros auxilios trabajarán para evaluar los daños en toda la ciudad y determinar qué áreas se ven más afectadas. Ellos empezarán a despejar rutas de desastre para que los vehículos de emergencia puedan pasar y ayudar donde se encuentren con mas necesidad. Los servicios públicos y las rutas de transporte se restablecerán más lentamente mientras realizan evaluaciones y se preparan para atender las necesidades de los residentes y socorristas.

LO QUE DEBE HACER...

Inmediatamente después de un desastre, supervise los medios locales para obtener avisos e instrucciones de los funcionarios locales. Las instrucciones variarán según el desastre.

Revise cada desastre para obtener información específica del “antes, durante y después”:



Respuesta Activa
del Tiroteo



Brote de
Enfermedad



Terremotos



Materiales
Peligrosos



Incendios
Domésticos



Apagones
Eléctricos



Tormentas e
Inundaciones



Terrorismo

Respuesta Activa del Tiroteo



LOS PRIMEROS OFICIALES EN ESCENA no se detendrán para ayudar a los heridos. Su prioridad es poner fin al incidente lo más rápido posible. Los equipos de rescate se moverán después de los primeros oficiales y tratará de mover a los heridos a un lugar seguro.

CORRA



- ❑ **Escápese** ¡Ésa es su máxima prioridad!
- ❑ **Deje** sus pertenencias pesadas.
- ❑ **Ayude** a los demás si puede, pero debe escapar.
- ❑ **Advierta** a los demás que se mantengan alejados del área.

ESCONDASE



APAGUE SU TELÉFONO MÓVIL O PONGA EN MODO AVIÓN Los teléfonos que suenan o zumban llamarán la atención hacia los lugares donde se escondan.

- ❑ **Manténgase** fuera de la vista del tirador.
- ❑ **Bloquee** las entradas y apague las luces.
- ❑ **Los grupos de personas** deben dispersarse cuando se escondan.
- ❑ **Envíe un mensaje de texto al 9-1-1** y envíe un mensaje de texto a otros para comunicarse en silencio.
- ❑ **Permanezca** en su lugar hasta que le den la señal de que todo está despejado.

¡LUCHE!



- ❑ **Comprometase** con sus acciones. **Luche.** No lo dude.
- ❑ **Reúna** a otros y ataquen juntos.
- ❑ **Esté preparado** para infligir lesiones graves al tirador.
- ❑ **Lanzar** objetos o improvisar armas (engrapadoras, tijeras, sillas).

Brote de Enfermedad

Tenga a la mano medicamentos de venta libre y otros suministros, como analgésicos, remedios para el estómago, medicamentos para la tos y el resfriado y vitaminas.

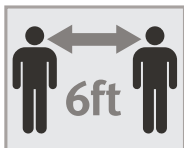
ANTES...



- Almacene** suministros para dos semanas.
- Vuelva a surtir** sus medicamentos recetados.
- Mantenga** hlos registros de salud en un lugar seguro.
- Considere** vacunarse.

Practique otros buenos hábitos de salud. Duerma lo suficiente, sea físicamente activo, maneje su estrés, beba muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

¡DURANTE!



- Manténgase** alejado de otras personas que ya están enfermas.
- Cubra** su tos.
- Mantenga** las manos limpias.
- Comuníquese** con su médico para recibir instrucciones si está enfermo.

CUÁNDO USAR UNA CUBIERTA FACIAL



- Si está cuidando a alguien** que está enfermo
- Si sale de su casa** para hacer diligencias esenciales
- Si está enfermo**, tosiendo y/o estornudando

Antes de cubrirse la cara, **lávese las manos** con agua y jabón o frótese sus manos a fondo con desinfectante para manos. **Evite tocar** la cubierta facial y asegúrese de que **no haya espacios** entre su cara y la cubierta.

Brote de Enfermedad

LA CALIDAD DE LAS MÁSCARAS MASCARILLAS VARÍA

Siga las pautas proporcionadas por el CDC.



MASCARILLA
N95

Ajuste apretado,
filtra al menos
el 95% de
partículas
grandes y
pequeñas en
el aire



MASCARILLA
QUIRÚRGICA

Ajuste
holgado,
solo filtra
gotas
pequeñas –
no filtra las
partículas
en el aire

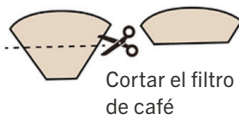


CUBIERTA
FACIAL

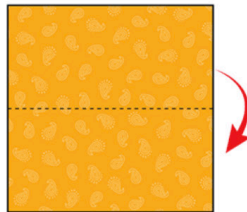
Ajuste holgado,
contiene la toz y
los estornudos y
previene que las
gotas pequeñas
no se transmitan
a otros

CÓMO HACER UNA CUBIERTA FACIAL

1.



2.



Doble el filtro en el centro
del pañuelo doblado.

3.



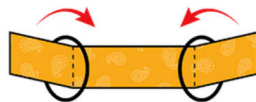
Doblar de arriba hacia abajo.
Doblar de abajo hacia arriba.

4.



Coloque bandas de goma o
cintas para el cabello a unas
6 pulgadas de distancia.

5.



Doble el lado hacia el medio
y pliega.

6.



7.



Para más información visite www.cdc.gov



Visite estos sitios para
aprender cómo prevenir
la propagación de
enfermedades.

Centro de Control de Enfermedades
www.cdc.gov

Influenza (Gripe) de el CDC
www.flu.gov

Departamento de Salud y Servicios
de Salud de EE.UU: www.hhs.gov

Departamento de Salud Pública del Condado
de San Bernardino: wp.sbcounty.gov/dph

CONDICIONES

- ❑ **El distanciamiento social**, también llamado “distanciamiento físico”, significa mantener espacio entre usted y otras personas fuera de su hogar. Practicar distanciamiento social o físico:
 - Manténgase al menos a 6 pies de otras personas
 - No se reúnan en grupos
 - Intente mantenerse alejado de los lugares concurridos y evite las reuniones masivas.
- ❑ **Cuarentena frente a aislamiento** La **cuarentena** separa y restringe movimiento de personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman. Estas personas pueden haber estado expuestas a una enfermedad y no lo saben, o pueden tener la enfermedad pero no mostrar síntomas. El **aislamiento** separa a las personas enfermas con una enfermedad contagiosa de las personas que no está enfermas.

CUÁNDO Y CUÁNTO TIEMPO PERMANECER EN CASA

- ❑ **La orden de refugio en el hogar** generalmente significa que los ciudadanos deben hacer un esfuerzo por quedarse en casa para limitar la propagación de un virus. En algunas jurisdicciones una orden de refugio en el hogar permite que los negocios no esenciales permanezcan abiertos si limitan la capacidad o autoimponen el distanciamiento físico en su tienda.
- ❑ **La orden de quedarse en casa** tiende a ser una medida más agresiva. Cada ciudad es diferente, pero la mayoría de ordenes de quedarse en casa limitan el movimiento de las actividades esenciales (visitas al médico, alimentación, trabajadores esenciales, etc.). La mayoría de los estados permiten a los residentes salir a hacer ejercicio pero deben mantener una distancia física.
- ❑ **La orden de refugio en el lugar** es la más restrictiva. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, la orden de refugio en el lugar generalmente significa que se debe permanecer dentro de un edificio, habitación, o vehículo hasta que se brinde orientación adicional. A pesar de la naturaleza más estricta de estas órdenes, no todas las jurisdicciones las utilizan de la misma manera. En algunas ubicaciones, el transporte público sigue funcionando, así como otros negocios como supermercados y farmacias.

Terremotos

ANTES...

- ❑ **Asegure su lugar** identificando peligros y asegurando los artículos móviles.
- ❑ **Planifique para estar seguro** creando un plan de desastre y decidiendo cómo comunicarse en caso de emergencia.
- ❑ **Organice los suministros** en caso de desastre en lugares convenientes.
- ❑ **Minimice las dificultades financieras** organizando documentos importantes, fortaleciendo su propiedad y al considerar seguros.

¡DURANTE!

- ❑ **Agáchese, cúbrase y agárrese**, cuando la tierra tiemble.
- ❑ **Mejore la seguridad** después de los terremotos evacuando si es necesario, ayudando a los heridos, y evitando más lesiones o daños.

DESPUES

- ❑ **Revise las áreas** Si es seguro, revise si hay fugas de gas y agua, y cableado eléctrico o líneas de alcantarillado. Si hay daños, apague los servicios desde la fuente e informe inmediatamente sobre las fugas de gas a su empresa de servicios públicos.
- ❑ **Manténgase alejado** Manténgase alejado de los cables eléctricos caídos y advierta a los demás que se mantengan lejos. Evite el gas, no intente volver a encender el piloto de gas a menos que su línea de gas haya sido inspeccionado a fondo. Llame a la compañía de gas para obtener ayuda.
- ❑ **Seguridad pública** Coopere plenamente con las autoridades de seguridad pública y siga instrucciones; están capacitados para garantizar la seguridad. Evite conducir, no utilice su vehículo a menos que haya una emergencia.
- ❑ **Después de las sacudidas** Esté preparado para las réplicas. Mantenga la calma y ayude a los demás. Notifique a sus contactos si evacúan, deje un mensaje en su casa para informar a miembros de su familia y otros donde se le puede encontrar.

Evaluación de edificios después de un terremoto

Después de un gran terremoto, el Departamento de Construcción de la Ciudad de Ontario evaluará edificios dañados para su uso. Busque estas notificaciones para determinar si es seguro para entrar a cualquier edificio.



Inseguro
No entre ni ocupe

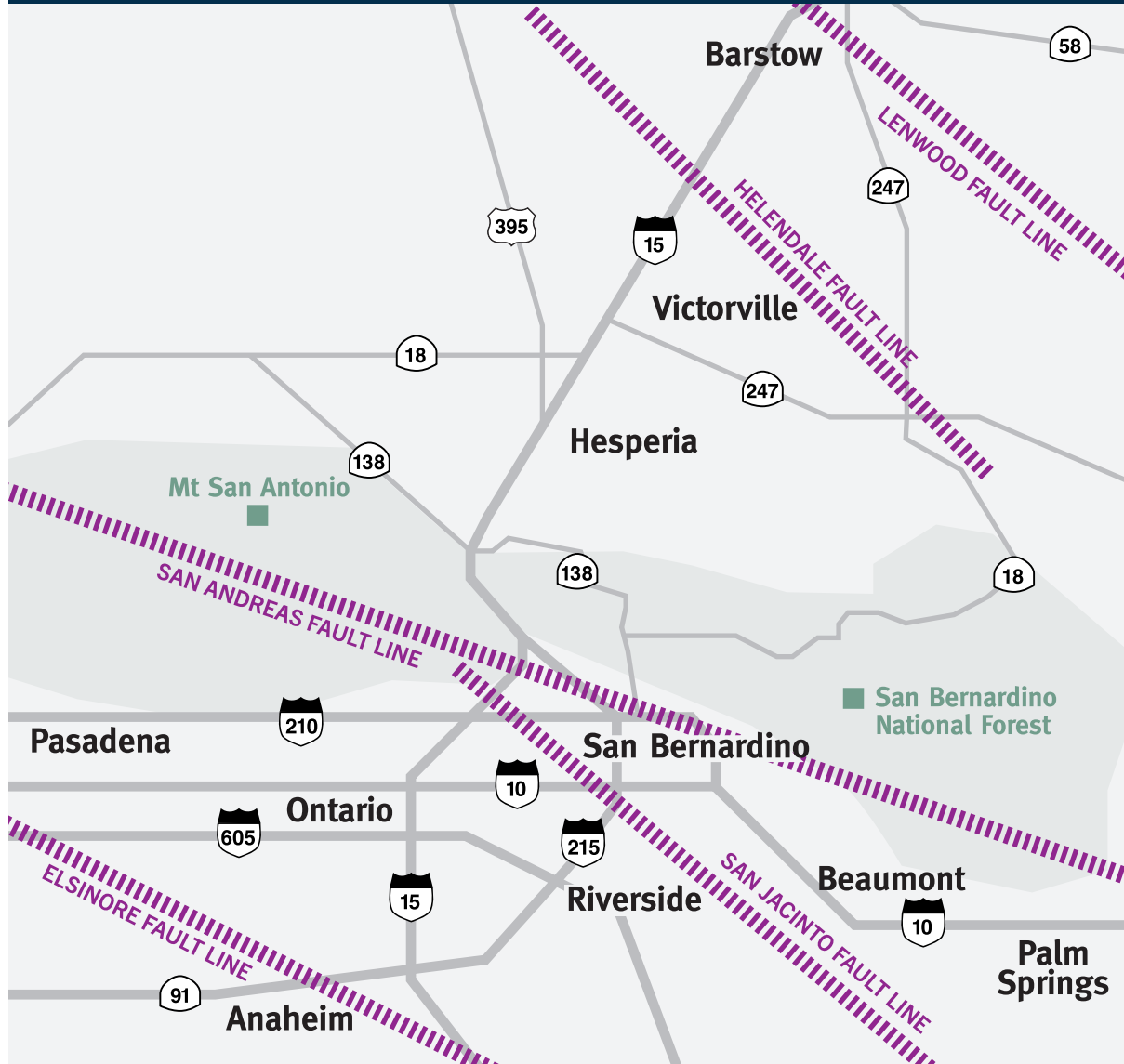


Uso restringido
Entrada u ocupación está restringida según lo especificado



Inspeccionado
Sin peligro estructural aparente, puede tener daños menores

¿DÓNDE ESTÁN LAS LÍNEAS DE FALLA?



Materiales Peligrosos

Los materiales peligrosos pueden incluir explosivos, inflamables y sustancias combustibles, venenos y materiales radiactivos. Las emergencias pueden ocurrir durante producción, almacenamiento, transporte, uso o eliminación.

ANTES DE...

- ❑ **Prepare** un equipo de suministros de emergencia que incluya láminas de plástico y cinta adhesiva.
- ❑ **Haga** un plan de emergencia familiar; consulte el apéndice.
- ❑ **Sepa** cómo operar el sistema de ventilación de su hogar.
- ❑ **Identifique** una habitación de refugio sobre el suelo con la menor cantidad de aberturas posible—lea más sobre refugiarse en el lugar.

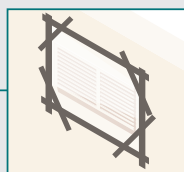
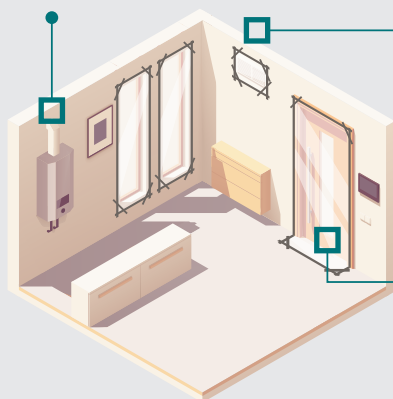
¡DURANTE!

- ❑ **Escuche** las estaciones de radio o televisión locales para obtener información detallada y siga las instrucciones cuidadosamente. Recuerde que algunos químicos tóxicos son no tienen olor.
- ❑ **Si se le pide que evacúe, hágalo inmediatamente.** Esté atento a la radio o televisión para obtener información sobre rutas de evacuación, refugios temporales y procedimientos. Si tiene tiempo, minimice la contaminación en la casa cerrando todas las ventanas, cerrando todas las rejillas de ventilación y apagando los ventiladores del ático. Tome los suministros preparados para desastres. Recuerde ayudar a sus vecinos que puedan requerir asistencia especial: bebés, ancianos y personas con necesidades funcionales y de acceso.
- ❑ **Si se encuentra afuera, manténgase río arriba, cuesta arriba y contra el viento.** En general, trate de ir al menos media milla (generalmente 8-10 cuadras de la ciudad) desde el zona de peligro. No camine ni toque ningún líquido derramado, nieblas en el aire o depósitos químicos sólidos condensados. Trate de no inhalar gases, humos y fumar. Si es posible, cúbrase la boca con un paño o mascarilla mientras abandona el área. Manténgase alejado de las víctimas de accidentes hasta que el material peligroso haya sido identificado.

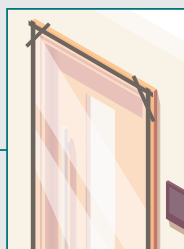
¡DURANTE!

- ❑ **Si está en su automóvil, deténgase y busque refugio en un edificio permanente.**
Si debe permanecer en su automóvil, mantenga las ventanas y los conductos de ventilación y cerrados apague el aire acondicionado y la calefacción.
- ❑ **Si se le pide que permanezca adentro...**
 - Traiga a las mascotas adentro.
 - Cierre y bloquee todas las puertas y ventanas exteriores. Cierre ventilaciones, compuerta de chimenea y tantas puertas interiores como sea posible.
 - Apague los aires acondicionados y los sistemas de ventilación, o configure el sistemas de ventilación al 100 por ciento de recirculación para que no entre aire exterior al edificio.
 - Si pueden haber entrado gases o vapores en el edificio, respire poco a poco a través de un paño o una toalla.
 - Evite comer o beber cualquier alimento o agua que pueda estar contaminado.
 - Vaya a su habitación de refugio preseleccionada.
 - Selle los huecos debajo y alrededor de las siguientes áreas con toallas húmedas, láminas de plástico, cinta adhesiva, papel encerado o papel de aluminio:
 - Puertas y ventanas
 - Unidades de aire acondicionado
 - Extractores de aire en baño y cocina
 - Ventilaciones de estufa y secadora con cinta adhesiva y láminas de plástico

Apague todos los ventiladores, calentador o aire acondicionado.



Usa cinta adhesiva alrededor de las ventanas y puertas y hacer un sello intacto.



Cinta de plástico sobre cualquier ventana en el cuarto.

Materiales Peligrosos

DESPUÉS.

- ❑ **Escuche** las estaciones de radio o televisión locales para conocer la última información de emergencia.
- ❑ **Vaya** a un refugio público designado si le han dicho que evacúe o si siente que no es seguro permanecer en su hogar. Envíe ONTARIO + su código postal al 888-777 para encontrar el refugio más cercano en su área (ejemplo: refugio 12345). Actúe rápidamente si ha tenido contacto o ha estado expuesto a químicos peligrosos.
- ❑ **Siga** las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales.
- ❑ **Busque** tratamiento médico para los síntomas inusuales lo antes posible.
- ❑ **Avise** a los que tengan contacto con usted que es posible que usted haya sido expuesto a una sustancia tóxica.
- ❑ **Coloque** la ropa y los zapatos expuestos en recipientes herméticamente cerrados.
- ❑ **Regrese** a casa solo cuando las autoridades digan que sea seguro. Abra ventanas y ventilaciones y encienda los ventiladores para proporcionar ventilación.
- ❑ **Informe** de cualquier vapor persistente u otros peligros a su oficina de emergencia local.
- ❑ **Infórmese** de las autoridades locales sobre cómo limpiar su tierra y propiedad.

SEÑALES PELIGROSAS

Las etiquetas de advertencia se desarrollaron para estandarizar las notificaciones de materiales tóxicos para materiales como gasolina, anticongelante, sangre, bolsas y tubos intravenosos. Utilice esta tabla para saber cómo leer y comprender los carteles de materiales peligrosos. Cada número representa la severidad del peligro. La forma de diamante en el centro concluye con las 4 categorías.



Incendios Domésticos

En solo dos minutos, un incendio puede poner en peligro la vida. En cinco minutos, una residencia puede ser envuelta en llamas.

¡EL FUEGO ES RÁPIDO!

En menos de 30 segundos, una pequeña llama puede convertirse en un gran incendio. Sólo toma minutos para que el humo negro espeso llene una casa o para que se vea envuelta en llamas. **¡El fuego es caliente!** El calor es más amenazante que las llamas. Temperaturas ambiente en un incendio puede ser de 100 grados al nivel del suelo y elevarse a 600 grados al nivel de los ojos. Inhalar este aire súper caliente quemará sus pulmones y derretirá la ropa en su piel.

¡EL FUEGO ES OSCURO!

El fuego comienza brillante, pero rápidamente produce humo negro y completa oscuridad.

¡EL FUEGO ES MORTAL!

El humo y los gases tóxicos matan a más personas que las llamas. El fuego produce gases venenosos que lo desorientan y le dan sueño. La asfixia es el causa principal de muertes por incendios, superando las quemaduras en una proporción de 3 a 1.

ANTES DE...

❑ Cree y practique un plan de escape en caso de incendio

En caso de incendio, recuerde que cada segundo cuenta. Los planes de escape ayudan para poder salir rápidamente de su casa. Practique el plan de escape en caso de incendio en su hogar dos veces al año por lo menos. Algunos consejos a considerar al preparar este plan incluyen:

- Encuentre dos formas de salir de cada habitación en caso de que la vía principal esté bloqueada por fuego o humo.
- Una ruta secundaria puede ser una ventana a un techo vecino o una escalera plegable para escapar de las ventanas del piso superior.
- Asegúrese de que las ventanas no estén atascadas, las pantallas se pueden quitar rápidamente y que las rejas de seguridad se puedan abrir correctamente.
- Practique a tientas la salida de la casa en la oscuridad o con los Ojos cerrados.
- Enseñe a los niños a no esconderse de los bomberos.

Incendios Domésticos

ANTES...

ALARMAS DE HUMO

Una alarma de humo que funcione aumenta significativamente sus posibilidades de sobrevivir fuego mortal en el hogar.

- ❑ **Instale** detectores de humo de ionización Y fotoeléctricos, o detectores de humo de sensor doble, que contienen sensores de humo fotoeléctricos y de ionización.
- ❑ **Pruebe las baterías mensualmente.** Reemplace las baterías en detectores de humo cableados y de batería por lo menos una vez al año (excepto por baterías de litio no reemplazables que duran 10 años).
- ❑ **En todos los niveles de su casa,** instale detectores de humo, incluyendo el sótano, tanto dentro como fuera de las áreas de dormir.
- ❑ **Reemplace** toda la unidad de alarma de humo cada 8-10 años o según Instrucciones del fabricante.
- ❑ **Nunca** desactive una alarma de humo mientras cocina; puede ser un error mortal.

SEGURIDAD DE ALARMAS DE HUMO PARA PERSONAS CON NECESIDADES DE ACCESO O FUNCIONALES

- ❑ **Las alarmas audibles** para personas con discapacidad visual deben hacer una pausa de silencio entre cada ciclo sucesivo para que puedan escuchar las instrucciones o voces de otros.
- ❑ **Hay alarmas disponibles de humo con almohadilla vibratoria o luz** intermitente para personas con discapacidad auditiva. Comuníquese con su departamento de bomberos local para obtener información acerca de cómo obtener una alarma de humo intermitente o vibratoria.
- ❑ **Utilice** detectores de humo con luz estroboscópica fuera de la casa para captar la atención de vecinos y sistemas de llamadas de emergencia para pedir ayuda también están disponibles.

ANTES DE...

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

- ❑ **Haga copias digitales** de documentos y registros valiosos como certificados de nacimiento.
- ❑ **Duerma** con la puerta cerrada.
- ❑ **Comuníquese** con su departamento de bomberos local para obtener información sobre capacitación en uso y mantenimiento adecuado de los extintores de incendios.
- ❑ **Considere** instalar un sistema automático de rociadores contra incendios en su residencia.

DESPUÉS.

La siguiente lista de verificación sirve como referencia y guía de rapidez que puede seguir después de que se produzca un incendio.

- ❑ **Comuníquese** con su servicio local de auxilio en casos de desastre, como la Cruz Roja, si necesita vivienda temporal, alimentos y medicinas.
- ❑ **Con respecto al seguro**, si está asegurado, comuníquese con su aseguradora para obtener instrucciones detalladas sobre la protección de su propiedad, inventario y contacto con empresas de restauración de daños por incendio. Si no tiene aseguradora, intente ponerse en contacto con organizaciones privadas para obtener ayuda.
- ❑ **Verifique** con el departamento de bomberos para asegurarse de que su residencia sea segura para entrar. Tenga cuidado con cualquier daño estructural causado por el fuego. El departamento de fuego debe asegurarse de que los servicios públicos sean seguros de usar o desconectado antes de salir del sitio. NO intente volver a conectar sus servicios de casa usted mismo.
- ❑ **Realizar** un inventario de bienes y artículos dañados. No tire cualquier mercancía dañada hasta después de que se haga un inventario.
- ❑ **Empiece** a guardar los recibos de cualquier dinero que gaste relacionado con la pérdida por incendio. Los recibos pueden ser necesarios más adelante por la compañía de seguros y para verificar pérdidas reclamadas en su impuesto sobre la renta.
- ❑ **Notifique** a su compañía hipotecaria del incendio.

¡EVITAR!

La siguiente lista de verificación sirve como referencia rápida y guía para que pueda seguir después de que se produzca un incendio.

❑ Cocinar

- Quédese en la cocina cuando esté friendo, o asando alimentos.
- Si usted sale de la cocina aunque sea por un corto período de tiempo, apague la estufa.
- Use mangas cortas, ajustadas o bien enrolladas cuando cocine.
- Mantenga a los niños alejados de las áreas de cocina imponiendo una “zona libre de niños” de tres pies alrededor de la estufa.
- Coloque las parrillas para barbacoa al menos a 10 pies de distancia del revestimiento y las barandillas de la terraza, y por debajo de los aleros y ramas colgantes.

❑ Fumar

- Fume afuera y apague completamente las colillas en un cenicero o una lata llena de arena.
- Remoje las colillas y las cenizas de los cigarrillos en agua antes de tirarlas.
- Nunca arroje colillas de cigarrillos calientes o cenizas a la basura.
- Nunca fume en una casa donde se usa oxígeno, incluso si está apagado.
- El oxígeno puede ser explosivo y hace que el fuego arda más rápido y más caliente.
- Esté alerta, ¡no fume en la cama! Si tiene sueño, ha estado bebiendo o ha tomado medicamentos que le causan sueño, primero apague el cigarrillo.

❑ Seguridad eléctrica y de electrodomésticos

- Los cables deshilachados pueden provocar incendios.
- Reemplace todos los cables desgastados, viejos o dañados de electrodomésticos inmediatamente y no los pase por debajo de alfombras o muebles.
- Si un aparato tiene un enchufe de tres clavijas, utilícelo solo en un tomacorriente de tres ranuras.
- Nunca lo fuerce para que encaje en un tomacorriente de dos ranuras o un cable de extensión.
- Apague inmediatamente, luego reemplace profesionalmente, los interruptores de luz que sean calientes al tacto y luces que parpadeen.

PREVENT!

❑ **Calentadores portátiles**

- Mantenga los objetos combustibles al menos a 3 pies de distancia de dispositivos de calefacción portátil.
- Compre solo calentadores evaluados por un laboratorio reconocido a nivel nacional, como Underwriters Laboratories (UL).
- Compruebe que el calentador portátil tenga un mecanismo de control de termostato y se apague automáticamente si el calentador se cae.
- Utilice únicamente queroseno transparente K-1 en calentadores de queroseno. Nunca lo llene en exceso.
- Utilice el calentador en una habitación bien ventilada.

❑ **Chimeneas y estufas de leña**

- Inspeccione y limpie anualmente los tubos y chimeneas de las estufas de leña y chequee mensualmente por daños u obstrucciones.
- Utilice una pantalla de chimenea lo suficientemente pesada como para detener leños rodantes y suficientemente grande para cubrir toda la abertura de la chimenea para atrapar las chispas que vuelan.
- Asegúrese de que el fuego esté completamente apagado antes de salir de casa o dormir.

❑ **Niños**

- Elimine el misterio del juego con fuego enseñándoles a los niños que el fuego es una herramienta, no un juguete.
- Guarde fósforos y encendedores fuera del alcance y la vista de los niños, preferiblemente en un armario cerrado con llave.
- Nunca deje a los niños desatendidos cerca de estufas en funcionamiento o velas, incluso por poco tiempo.

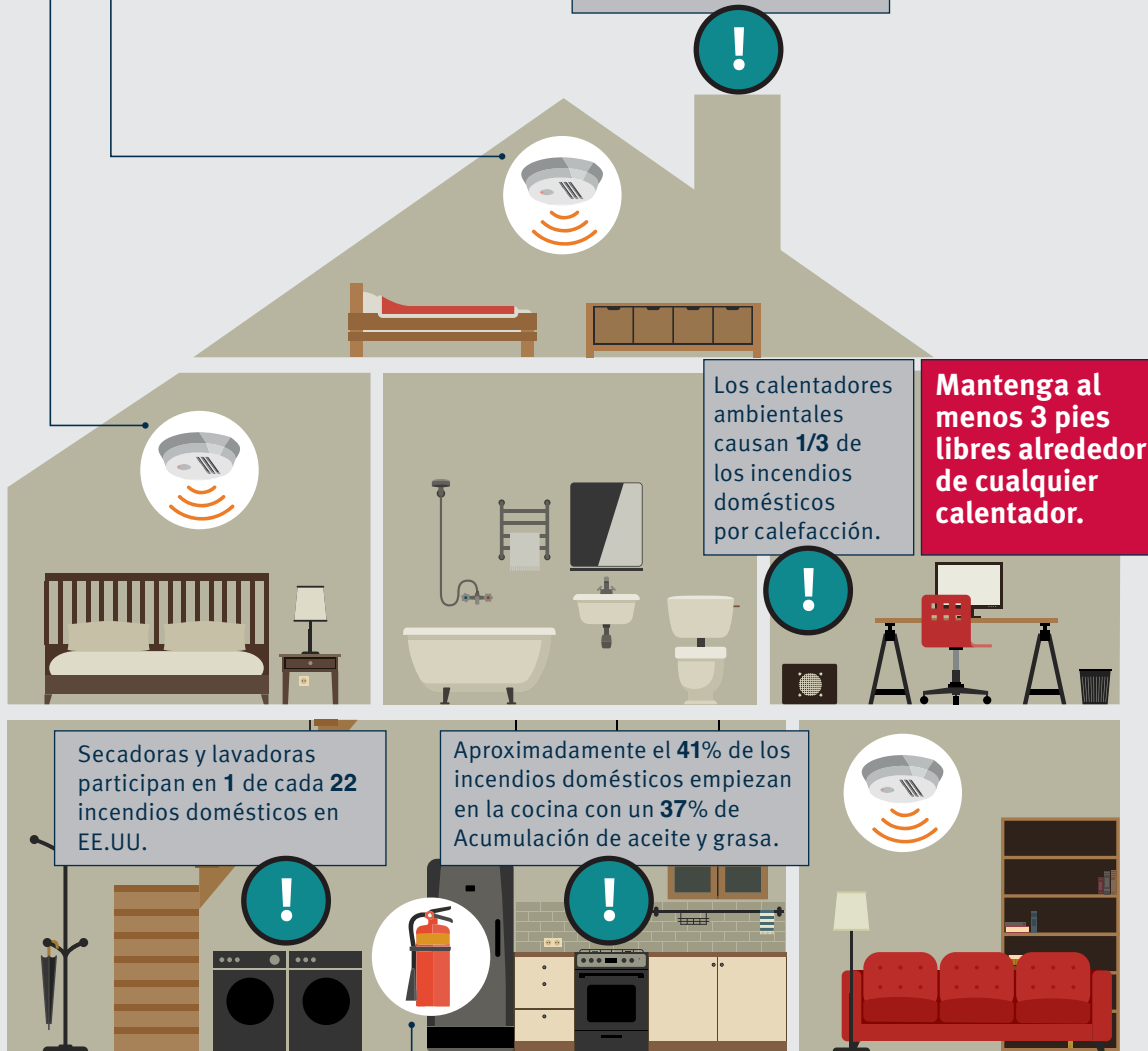
MÁS CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- ❑ **Nunca** use una estufa u horno para calentar su casa.
- ❑ **Mantenga** los líquidos combustibles e inflamables alejados de las fuentes de calor.
- ❑ **Los generadores portátiles** NUNCA deben usarse en interiores y solo deben ser repostados al aire libre o en áreas bien ventiladas.

SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS EN EL HOGAR

Revise las baterías en detectores de humo y monóxido de carbono dos veces al año en cada habitación.

Aproximadamente el **75%** de los incendios de chimeneas son causados por acumulación de creosota.



Los calentadores ambientales causan **1/3** de los incendios domésticos por calefacción.

Mantenga al menos **3 pies** libres alrededor de cualquier calentador.

Secadoras y lavadoras participan en **1** de cada **22** incendios domésticos en EE.UU.

Aproximadamente el **41%** de los incendios domésticos empiezan en la cocina con un **37%** de Acumulación de aceite y grasa.

Siempre guarde un extintor de incendios dentro al alcance de la estufa.

Apagones Eléctricos

ANTES DE...

- ❑ **Construya** o reabastezca su equipo de preparación para emergencias, incluida una linterna, baterías, dinero en efectivo y suministros de primeros auxilios.
- ❑ **Cargue** los teléfonos móviles y cualquier dispositivo que funcione con batería. También mantener métodos alternativos de carga en todo momento.
- ❑ **Conozca** los planes de emergencia. Haga clic aquí para más información: www.ReadyOntario.com.
- ❑ **Recargue** Mantenga el combustible o carga adecuados para su vehículo. Si usa su automóvil para recargar dispositivos, NO mantenga el automóvil en funcionamiento en un garaje, un espacio parcialmente cerrado o cerca de una casa, ya que esto puede llevar a intoxicación por monóxido de carbono.
- ❑ **Compre** hielo o congele recipientes de plástico llenos de agua para ayudar a mantener la comida fría durante un apagón temporal.

¡DURANTE!

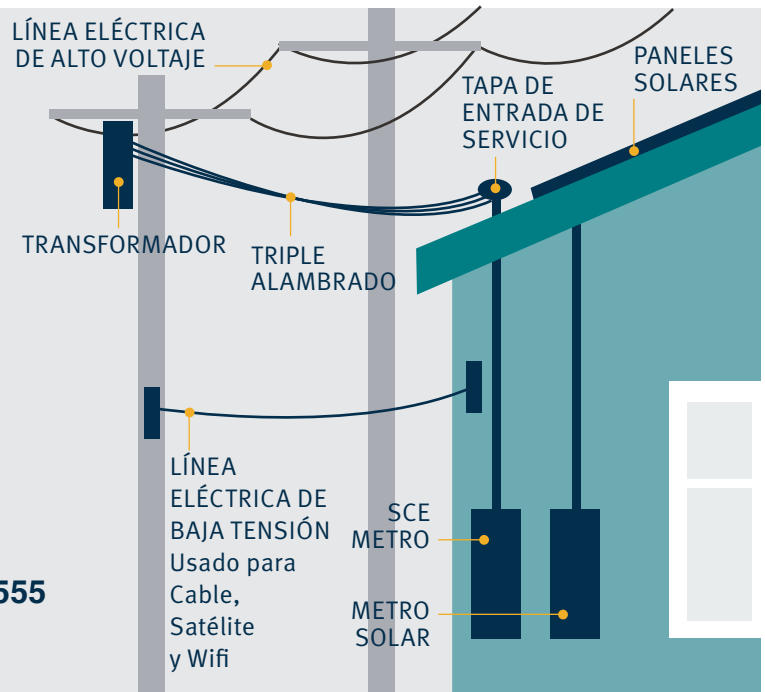
- ❑ **No hay llamas** Las llamas abiertas son peligrosas durante un corte de apagón eléctrico. Use linternas únicamente para iluminación de emergencia; las velas pueden provocar incendios.
- ❑ **Alimentos** Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador. Un refrigerador sin abrir mantendrá la comida fría durante aproximadamente 4 horas.
- ❑ **Apague** o desconecte todos los electrodomésticos y equipos en caso de “Sobretensión” momentánea que puede dañar las computadoras y otros dispositivos. Considere agregar protectores contra sobretensiones.
- ❑ **Compre** Si está considerando comprar un generador para su hogar, consulte a un electricista o ingeniero. Asegúrese de que el generador permanezca fuera de la casa.
- ❑ **Vístase** para prepararse para el clima. Si hace frío afuera, pongase ropa para mantenerse caliente y nunca use el horno como fuente de calor. Durante una ola de calor busque lugares donde sea fresco y evite ponerse capas de ropa.

IDENTIFIQUE SU RED ELÉCTRICA

La ciudad de Ontario no proporciona la electricidad para la ciudad; confiamos sobre el sur de California Edison (SCE) para la electricidad. Edison Internacional es la empresa matriz de Southern California Edison y Edison Mission Group.

Si las líneas eléctricas están caídas, no las toque. Mantén a tu familia y mascotas lejos. Informe al 9-1-1 de líneas caídas.

Servicio al cliente de SCE: **1 (800) 655-4555**
Reporte un apagón: **1 (800) 611-1911**



DESPUÉS.

- ❑ **Deseche** cualquier alimento que haya estado expuesto a temperaturas de 40° F (4 ° C) durante 2 horas o más o que tenga un olor, color o textura inusual. En caso de duda, deséchelo.
- ❑ **Verifique** Si la comida en el congelador está a menos de 40° F y tiene cristales de hielo, puedes volver a congelarlo.
- ❑ **Reponga** su equipo de emergencia con baterías nuevas, alimentos enlatados y otros suministros utilizados.
- ❑ **Comuníquese** con su médico o su farmacéutico local si está preocupado por los medicamentos que se han echado a perder.
- ❑ **Restablecer** Desenchufe todos los aparatos eléctricos antes de restablecer su interruptor para protegerlos de una subida de tensión.
- ❑ **Información** No llame al 9-1-1 para obtener información; llame solo para informar si hay una emergencia potencialmente mortal. Si necesita hacer una llamada, use el número 3-1-1 su para cualquier información adicional.

Tormentas e Inundaciones

Las inundaciones son un desbordamiento temporal de agua sobre una tierra que normalmente está seca. Las inundaciones son uno de los peligros más comunes en EE. UU. Pueden afectar un área tan pequeña como un vecindario local o comunidad, hasta el tamaño de una cuenca hidrográfica completa y varios estados.

ANTES DE...

- ❑ **Evalúe** la seguridad de su residencia y sus pertenencias.
- ❑ **Limpiar** desagües y canaletas alrededor de la casa.
- ❑ **Mantenga** todas las pendientes de manera segura.

¡DURANTE!

- ❑ **No cruce** arroyos que fluyan rápidamente.
- ❑ **Revise** los sistemas de drenaje en su casa y en los caminos de entrada.
- ❑ **Esté atento** a los deslizamientos de tierra y ajuste el drenaje para reducirlos.

DESPUÉS.

- ❑ **Regrese** a casa solo después de que las autoridades le informen que es seguro hacerlo. No Regrese a su casa dañada por la inundación si el área no es segura.
- ❑ **Los sacos de arena** pueden ayudar a desviar el agua de la inundación, sin embargo, no ayudan cuando hay un flujo de escombros significativo.
- ❑ **Conduzca despacio** y con cuidado, ya que muchos caminos pueden tener barro, escombros, agujeros, y áreas drenadas.
- ❑ **Evalue** los daños; inspeccione laderas, casas.

CUANDO LLUEVA...

- ❑ **Planee** llegar a su casa o destino en un vecindario seguro. Permanezca allí hasta mucho después de que haya terminado la tormenta.
- ❑ **Espere** Esto podría ser horas o incluso días después de que haya llovido. Esté particularmente alerta al conducir. Tenga cuidado con el pavimento colapsado, barro, rocas caídas y otros peligros.
- ❑ **Observe** Los puentes de vigilancia pueden ser arrastrados y las alcantarillas bloqueadas. Cuando vea agua a través de una carretera, puede ser difícil ver si el camino bajo el agua ha sido lavado y removido.

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN CASO DE INUNDACIONES



Tenga un plan listo antes de una orden de evacuación.



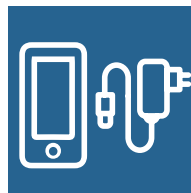
Evite caminar o conducir a través de aguas de inundación.



Hable con sus vecinos sobre sus planes, y motíuelos a evacuar temprano.



Si hay una posibilidad de inundaciones repentinas, muevase inmediatamente a terreno más alto.



Desconecte accesorios eléctricos y no toque equipo eléctrico.



Encienda su TV/ radio para recibir lo último sobre actualizaciones meteorológicas e instrucciones de emergencia.

Terrorismo

En el condado de San Bernardino, “Si ve algo, diga algo™” proporcione orientación a los ciudadanos sobre cómo denunciar comportamientos o situaciones cuestionables, como una mochila en un lugar público o alguien que intente entrar en un área restringida. Notablemente, la iniciativa no promueve espiar a otros ni emitir juicios basados en creencias, pensamientos, ideas, expresiones, asociaciones o discursos no relacionados con la actividad delictiva.

ANTES DE...



¡VEA algo, DIGA algo!

- ❑ **Observe los alrededores** Los terroristas buscan altos objetivos de visibilidad como eventos deportivos, convenciones políticas, aeropuertos internacionales y puntos de referencia de alto perfil.
- ❑ **Informar sobre amenazas** Llame o envíe un mensaje de texto al 911 o al 1-877-A-THREAT. Envíe una pista, indicio o amenaza al Centro Regional Conjunto de Inteligencia haciendo clic en [aquí](#).
- ❑ **Cuando viaje** lleve un registro de sus pertenencias; no acepte paquetes de extraños. Ubique las salidas de emergencia y escaleras en edificios, metros y áreas públicas concurridas.



Prepararse para ataques terroristas es lo mismo que prepararse para incendios, terremotos y otras emergencias.

- ❑ **Conserve** equipos de suministros de emergencia.
- ❑ **Capacitece** en cómo usar los extintores de incendios.
- ❑ **Practique** simulacros y procedimientos de evacuación.
- ❑ **Obtenga la certificación** en CPR y primeros auxilios.
- ❑ **Establezca** un lugar de reunión familiar y cree un plan de comunicaciones de emergencias.

Reportar una pista, indicio o amenaza directamente al Centro Regional Conjunto de Inteligencia en: www.jric.org

TIPOS DE TERRORISMO



Incendio provocado
www.atf.gov/arson



Bioterrorismo
www.ready.gov/bioterrorism



Ataques químicos
www.ready.gov/chemical



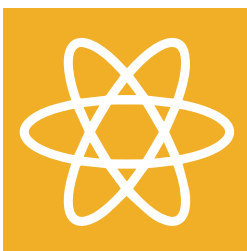
Terrorismo cibernético
www.ready.gov/cybersecurity



Secuestros
www.wrc.noaa.gov/wrso/securityguide/hijack.htm



Paquetes sospechosos
www.fbi.gov/file-repository/suspicious-package-indicators.pdf/view



Ataques nucleares
www.ready.gov/nuclear-explosion



Ataques radiológicos
www.ready.gov/radiological-dispersion-device



Tiroteos
www.ready.gov/active-shooter



APÉNDICE



Este apéndice incluye:

- Formulario del plan familiar
- HELP / OK Colgador de puerta



paso 1: el nombre de su familia en este cuadro

paso 2: la información de su familia

DIRECCIÓN DE CASA _____

TELÉFONO FIJO PRINCIPAL _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____ TELÉFONO MÓVIL _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

OTROS # o REDES SOCIALES _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____ TELÉFONO MÓVIL _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

OTROS # o REDES SOCIALES _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____ TELÉFONO MÓVIL _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

OTROS # o REDES SOCIALES _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____ TELÉFONO MÓVIL _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

OTROS # o REDES SOCIALES _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____ TELÉFONO MÓVIL _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

OTROS # o REDES SOCIALES _____

pasO 3: enumere los lugares de reunión de su familia

UBICACIÓN #1 _____

Instrucciones: _____

UBICACIÓN #2 _____

Instrucciones: _____

UBICACIÓN #3 _____

Instrucciones: _____

pasO 4: contactos locales

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONO _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONO _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

MEDICO #1 _____

TELÉFONO _____

MEDICO #2 _____

TELÉFONO _____

MEDICO #3 _____

TELÉFONO _____

VETERINARIO _____

TELÉFONO _____

mantener números e información importantes

Líneas telefónicas de información:

911 para **EMERGENCIAS** | 909-986-6711 para **NO EMERGENCIAS**

Facebook y Twitter:

CIUDAD: @CityofOntario

POLICÍA: @OntarioPD

FUEGO: @OntarioFireDept

Web: www.ReadyOntario.com

paso 5: contactos fuera del área

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONO _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

TELÉFONO _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

paso 6: información del seguro

PÓLIZA DE SEGURO DE PROPIETARIO DE VIVIENDA / ALQUILER #1

CONTACTO _____

CUENTA # _____

PÓLIZA DE SEGURO DE AUTOMÓVIL #1

CONTACTO _____

CUENTA # _____

PÓLIZA DE SEGURO DE AUTOMÓVIL #2

CONTACTO _____

CUENTA # _____

SEGURO MÉDICO FAMILIAR #1

CONTACTO _____

CUENTA # _____

SEGURO MÉDICO FAMILIAR #2

CONTACTO _____

CUENTA # _____

SEGURO MÉDICO FAMILIAR #3

CONTACTO _____

CUENTA # _____



OK

WE ARE OKAY AND HAVE EVACUATED. CONTACT US AT:
ESTAMOS BIEN Y HEMOS EVACUADO. CONTACTANOS EN:



HELP

WRITE HOW MANY ARE IN NEED OF HELP AND WHAT AID IS NEEDED:
SI ES POSIBLE, ESCRIBA CUÁNTOS NECESITAN AYUDA Y QUÉ AYUDA SE NECESITA:

Blank white rectangular area for writing the response.

Kits preparados disponibles

SIMPLER LIFE EMERGENCY PROVISIONS se ha asociado con la ciudad de Ontario para ofrecerle descuentos en 4 kits aprobados por la ciudad. Hay varias opciones a continuación. Para realizar un pedido, visite: www.simplerlife.com/pages/city-of-ontario-specials. Para obtener más información, llame a **SIMPLERLIFE: 1-800-266-PREP (7737)**.

KIT DE SEGURIDAD DE EVACUACIÓN PARA EMPLEADOS EN UNA BOLSA CON CIERRE HERMÉTICO

VIENE EN UNA BOLSA CON CIERRE DE CREMALLERA POR \$6.25 O UNA BOLSA IMPERMEABLE POR \$8.22

Una pequeña modificación de este kit estaba en vigor con una empresa en el World Trade Center (WTC) poco después del atentado de 1993. Estos kits ayudaron enormemente a la evacuación de los empleados durante la tragedia del 11 de septiembre de 2001. ¡Cada edificio de varios pisos debe tener al menos uno por empleado!

Beneficios:

Larga vida útil
Fácil almacenamiento
Respuesta rápida
Económico (Menos de \$7)

Qué está incluido:

- (1) Meriendas
- (1) Bolsa de agua que dura 2-5 años
- (1) Palo de luz que dura 3-4 años
- (1) Manta de seguridad
- (3) Toallitas húmedas
- (1) Bolígrafo con luz
- (5) Curitas
- (1) Tarjeta de emergencia
- (1) Bolsa ziplock

KIT DE OFICINA

\$34.11 (Sirve a una persona durante 3 días)

Beneficios: Suministros básicos, simples, económicos

Qué está incluido:

- (1) Barra de alimentos: 3600 calorías/ suministro para 3 días
- (9) Bolsas de agua (4 onzas. cc/u 5 años de vida)
- (1) Manta de seguridad
- (1) Botiquín médico de primeros auxilios en Zip-Lock™
- (4) Almohadillas de gasa estériles 4" x 4"
- (4) Toallitas antisépticas
- (1) Cinta Adhesiva 1/2"
- (10) Curitas 1" x 3"
- (1) Tiritas para nudillos
- (2) Imperdibles
- (1) Guía de primeros auxilios
- (1) Bolsa de plástico que se puede volver a cerrar
- (1) Silbato con cordón
- (1) Palo de luz 12 horas (verde)
- (1) Linterna con 2 pilas alcalinas
- (12) Toallitas húmedas
- (1) Paquete de bolsillo de pañuelos
- (4) Bolsas para desechos infecciosos con ataduras
- (1) Bolsa Ziplock™
- (1) Bolsa impermeable grande o mochila de 3 vías (El color de la mochila puede variar)

LISTA DE CONTENIDOS PROVISTA CON FECHAS DE VENCIMIENTO.

LOS PRECIOS MENCIONADOS ARRIBA SON A PARTIR DE ENERO DE 2021

MOCHILA DE EMERGENCIA BÁSICA PARA DOS PERSONAS

\$62.10

Beneficios: Cómodamente empaquetado en una mochila resistente. Mantiene a 2 personas durante 3 días con suministros de emergencia básicos—62 piezas

Qué está incluido:

Comida—(2) Paquetes de barra de comida, suficiente para 3 días, 3600 calorías / día, vida útil de 5 años, envuelto individualmente.

Agua—(12) Bolsas de agua (4 onzas. c/u 5 años de vida)

Calor—(2) Manta de seguridad

Botiquín médico—(1) Kit médico de lujo para pacientes

Encendiendo

(1) Palo de luz 12 horas (verde)

(1) Linterna D celda con baterías

Apoyo

(1) Silbato con cordón

(1) Paquete de fósforos impermeables

(1) Radio AM / FM con pilas alcalinas

(1) Par de guantes de trabajo

(2) Máscara contra el polvo

El kit de Higiene/Sanidad en

bolsa con cierre de cremallera incluye:

(12) Toallas húmedas

(2) Papel higiénico sin núcleo

(2) Bolsa de plástico 10 gal.

(2) Bolsa de plástico 30 gal.

Mucho espacio para agregar elementos adicionales.

LISTA DE CONTENIDOS PROVISTA CON FECHAS DE VENCIMIENTO.

MOCHILA DE EMERGENCIA BÁSICA PARA CUATRO PERSONAS

\$139.95

Beneficios: Cómodamente empaquetado en una robusta mochila de tres compartimentos y manos libres. Puede llevarse como mochila, bolsa de viaje o con correa para el hombro e incluye 3 días con suministros básicos de emergencia: 116 piezas.

Qué está incluido:

Comida—(4) Paquete de barra de comida, suficiente para 3 días, 3600 calorías / día, vida útil de 5 años, envuelto individualmente.

Agua—(24) Bolsas de agua (4 onzas. c/u 5 años de vida)

Calor—(4) Manta de seguridad

Botiquín médico—(1) Kit médico de lujo para pacientes

Encendiendo

(2) Palo de luz 12 horas (verde)

(1) Linterna D celda con baterías

Apoyo

(1) Silbato con cordón

(1) Paquete de fósforos impermeables

(1) Radio AM / FM con pilas alcalinas

(1) Herramienta multiusos

(1) Par de guantes de trabajo

(4) Máscara contra el polvo

El kit de Higiene/Sanidad en

bolsa con cierre de cremallera incluye:

(12) Toallas húmedas

(2) Papel higiénico sin núcleo

(2) Bolsa de plástico 10 gal.

(2) Bolsa de plástico 30 gal.

LISTA DE CONTENIDOS PROVISTA CON FECHAS DE VENCIMIENTO.

LOS PRECIOS MENCIONADOS ARRIBA
SON A PARTIR DE ENERO DE 2021

Esta guía fue diseñada para cumplir con los estándares de baja visión donde sea posible.

EXPRESIONES DE GRATITUD

Departamento de Bomberos de la Ciudad de Ontario
Sagar Patel, Director Administrativo de Bomberos

Ciudad de Ontario
Joseph Ramos, Pasante Administrativa,
Gestión de Emergencias

Universidad Chapman
Claudine Jaenichen, Profesora en Diseño Grafico,
Universidad de Chapman, Orange, Ca.



CRÉDITOS DE CITACIÓN Y CONTENIDO

Departamento de Bomberos de Los Ángeles "LAFD Emergency Preparedness Guide" (2019)

Programa del Dr. LuAn K Johnson "Map Your Neighborhood"

Programa de Manejo de Emergencias de la Ciudad de Newport Beach "Emergency Preparedness Guide" (2020)

Ready.gov contribuyó a "Dónde obtener ayuda para afrontar la situación"

El Proyecto Guemil de Rodrigo Ramirez (www.guemil.info)

REI www.rei.com/learn/expert-advice/how-to-maintain-your-emergency-kit.html (2020)

Ready.gov www.ready.gov/hazardous-materials-incidents and www.ready.gov/home-fires (2020)

Traducción y revisión al español por Sonia Lopez y Amy Giraldo Menendez

