

## Prepárese ahora para cualquier tipo de emergencia

Hay cosas que puede hacer ahora mismo para mitigar las lesiones corporales o las pérdidas de propiedad como consecuencia de una emergencia.

### MANTÉNGASE INFORMADO

Inscríbese en AlertLongBeach para recibir avisos de alerta por teléfono celular, mensajes de texto y correo electrónico en caso de emergencias incipientes o inminentes. Vea la TV, escuche radio, lea las noticias y revise las redes sociales para obtener información importante sobre su área.

### HAGA UN PLAN

Haga un plan con su familia sobre cómo saldrían de su residencia o lugar de trabajo en distintas situaciones. Determine con anticipación un lugar de encuentro. Identifique a una persona fuera del área para comunicarle que se encuentra bien. Practique su plan.

### ARME UN KIT

Puede que los socorristas demoren un poco en llegar. Tenga listo un kit para emergencias a mano en casa y en el trabajo con suministros que le permitirán a usted y a su familia mantenerse de forma autónoma durante al menos cinco días.

### ESTÉ PREPARADO

Únase al equipo de respuesta en caso de emergencia de la comunidad (CERT, Community Emergency Response Team) o a Búsqueda y Rescate de Long Beach. Tome un curso de RCP o de primeros auxilios en la Cruz Roja Americana o Trabaje con la Cruz Roja Americana para que "Planifique su vecindario" con el fin de identificar los riesgos y recursos en su vecindario.

## Información adicional sobre preparación ante desastres

Visite estos sitios web informativos:

[longbeach.gov/disasterpreparedness](http://longbeach.gov/disasterpreparedness)

[longbeach.gov/health](http://longbeach.gov/health)

<https://www.ready.gov/>

<https://www.fema.gov/>

<http://www.redcross.org/>

Sitios en redes sociales:

[twitter.com/@LongBeachDP](https://twitter.com/LongBeachDP)

[Instagram/ @longbeachdprep](https://www.instagram.com/longbeachdprep)

[facebook@LongBeachDisasterPreparedness](https://www.facebook.com/LongBeachDisasterPreparedness)

[youtube.com/user/LongBeachCityCA](https://www.youtube.com/user/LongBeachCityCA)

Inscríbese ahora en **AlertLongBeach:**

[longbeach.gov/disasterpreparedness/alert-long-beach/](http://longbeach.gov/disasterpreparedness/alert-long-beach/)

**ALERT**  
**LONG BEACH**

Departamento de Preparación ante Desastres y Comunicaciones en Caso de Emergencia

2990 Redondo Ave  
Long Beach, CA 90806

T (562)570-9250 F (562)570-9254

Correo electrónico: [LongBeach-EOC@longbeach.gov](mailto:LongBeach-EOC@longbeach.gov)

Esta información está disponible en un formato alternativo, previa solicitud al

(562)570-9250. Actualizado en febrero de 2017.

©2016 Ciudad de Long Beach. Todos los derechos reservados.

## Prepararse para las emergencias: Preparación ante un terremoto



CIUDAD DE LONG BEACH

Departamento de  
Preparación ante  
Desastres y  
Comunicaciones en  
Caso de Emergencia



CITY OF  
**LONG BEACH**

**Cuando elija su hogar o negocio, verifique si la edificación es resistente a los terremotos según los códigos de construcción locales.**

## Qué son los terremotos

Los terremotos son sucesos ondulantes o estremecedores repentinos causados por el movimiento. Debajo de la superficie terrestre. Los terremotos ocurren a lo largo de grietas en la superficie de la tierra, llamadas líneas de falla, y se pueden sentir en grandes áreas, aunque por lo general duran menos de un minuto.

## Antes de un terremoto

- Observe los lugares que frecuenta e identifique los lugares seguros donde se pueda refugiar, como debajo de un mueble resistente o junto a una pared interior en su casa, oficina o escuela
- Practique cómo “agacharse, cubrirse y esperar”.



- Antes de que ocurra un terremoto, sujete los elementos que se puedan caer y causar una lesión (por ejemplo, estanterías, espejos, luminarias).
- Planifique cómo se comunicará con familiares; por ejemplo, utilice varios métodos para crear un plan de comunicación familiar de emergencia.

## Durante un terremoto

### Si se encuentra en un edificio:

- No corra fuera del edificio.
- Evite la puerta de entrada, ya que no lo protege de objetos que puedan caer o ser expulsados por el aire.
- Agáchese sobre sus manos y rodillas si es que puede y colóquese debajo de un mueble resistente.
- Cubra su cabeza y cuello con los brazos para protegerse de la caída de escombros.
- Sujétese a un objeto o a una cubierta resistentes.
- Manténgase alejado de vidrios, ventanas, puertas y murallas de exterior y todo lo que se pueda caer.
- Si utiliza silla de ruedas o andador y no puede tirarse al suelo, “frene, cúbrase y espere”.
- Si se encuentra acostado, no salga de la cama: póngase boca abajo para proteger sus órganos vitales, cubra su cabeza y cuello con una almohada y mantenga los brazos cerca al costado.

### Si se encuentra en el exterior cuando sienta el movimiento:

- Si se encuentra en el exterior, aléjese de los edificios, semáforos y cables eléctricos.
- Vaya a lugares abiertos y “agáchese, cúbrase y espere”.
- Si se encuentra en la ciudad, puede que tenga que refugiarse en el edificio más cercano para evitar la caída de escombros.
- Si se encuentra en un vehículo en movimiento, deténgase con la mayor rapidez y seguridad

## Luego de un terremoto

- Cuando el movimiento se detenga y hay un camino despejado y seguro, salga del edificio y diríjase a un espacio abierto lejos de las zonas afectadas.
- Si está atrapado, no se desplace ni levante polvo.
- Si tiene un teléfono celular, pida ayuda al 9-1-1.
- Si está atrapado en un edificio, golpee una tubería o pared o haga ruido para que los socorristas puedan encontrarlo.
- Una vez a salvo, consulte la información e instrucciones sobre la emergencia en noticias locales, redes sociales y con funcionarios locales.
- Esté preparado para “agacharse, cubrirse y esperar” en caso de réplica.

## Cree un kit para emergencias

- Planifique para ser autosuficiente durante al menos cinco días.
- Cree un kit de suministro de emergencia. Piense en los recursos que usa diariamente.
- Deberá reunir los suministros básicos necesarios para la supervivencia: alimentos, agua y artículos para prolongar la vida que podría necesitar.
- Recuerde las necesidades de mascotas o animales de servicio. Incluya alimentos, agua y juguetes para sus mascotas en su kit.
- Personalice su kit según sus necesidades médicas, alimentarias y culturales.