

## 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 saldría de su residencia o lugar de trabajo en distintas situaciones. Predetermine 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 y prefiera 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 en la Cruz Roja Americana o trabaje con la Cruz Roja Americana para que "Planifique su vecindario" para identificar los riesgos y los recursos dentro de su vecindario.

## Additional Information on Disaster Preparedness

Visite los sitios web importantes:

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

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

[ready.gov](http://ready.gov)

[fema.gov](http://fema.gov)

[redcross.org](http://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

Esta información está disponible en un formato alternativo, previa solicitud al (562)570-9250. Actualizado en enero de 2017.  
©2017 Ciudad de Long Beach. Todos los derechos reservados

## Prepararse para las emergencias: Información para residentes mayores



CIUDAD DE LONG BEACH

Departamento de Preparación ante Desastres y Comunicaciones en Caso de Emergencia



CITY OF  
**LONG BEACH**

**Considere obtener un dispositivo de alerta médica que le permita pedir ayuda si está inmovilizado durante una emergencia.**

## Haga un plan

- Cree una red de apoyo personal, incluya a familiares, amigos y otras personas que puedan ayudarlo.
- Asegúrese de que todos los miembros de su red sepan cómo comunicarse entre ellos.
- Identifique un amigo o familiar en otro estado o región, con quien usted y los miembros de su hogar se puedan comunicar para entregarle información sobre su bienestar.
- Practique su plan con quienes puedan ayudarlo. Incluya cómo hacer funcionar cualquier equipo médico necesario que tenga.
- Establezca un lugar de encuentro o plan de contacto para después de una emergencia.

## Artículos adicionales

- Sus necesidades personales son únicas, tenga esto presente cuando se prepare para una emergencia.
- Si utiliza andador o silla de ruedas, audífonos, prótesis dentales o anteojos, asegúrese de tenerlos con usted en caso de evacuación.
- Asegúrese de tener baterías adicionales para los audífonos, baterías para la silla de ruedas o un suministro de oxígeno disponible.

## Cree un kit para emergencias

- Planifique para ser autosuficiente durante al menos cinco días.
- Inmediatamente después de una emergencia es posible que no tenga acceso a agua potable, electricidad, establecimientos médicos o una farmacia.
- Cree un kit de suministro de emergencia. Piense en los recursos que usa diariamente y lo que podría necesitar o hacer si no estuviesen disponibles.
- Deberá reunir los suministros básicos necesarios para la supervivencia: alimentos, agua y artículos para prolongar la vida que podría necesitar. Incluya artículos que le entreguen comodidad personal, como una foto familiar.



- Recuerde las necesidades de mascotas o animales de servicio. Incluya alimentos, agua y juguetes para sus mascotas en su kit.

## Documentos importantes

- Incluya copias de documentos importantes en su kit de suministro de emergencia, como por ejemplo: testamentos, poderes, escrituras, números del Seguro Social, documentos del seguro e información bancaria.
- Es una buena idea mantener estas copias en un recipiente impermeable y a prueba de manipulación.

## Incluya medicamentos y suministros médicos:

- Si toma medicamentos o sigue un tratamiento médico diario, asegúrese de contar con un suministro de emergencia que pueda durar al menos cinco días.
- Mantenga una copia de sus recetas médicas, además de información sobre la dosis o el tratamiento. Consulte con su farmacéutico o médico sobre almacenar medicamentos de venta con receta médica a largo plazo.
- Si se somete a tratamientos de rutina realizados por una clínica u hospital o si recibe servicios regulares, tales como atención de salud, tratamiento o transporte en el hogar, consulte con su proveedor de servicios sobre sus planes de emergencia.
- Si utiliza equipo médico en su hogar, que necesita electricidad para funcionar, consulte con su proveedor de atención de salud sobre lo que puede hacer para preparar su funcionamiento durante un corte de energía.