

# PLAN DE EMERGENCIA PERSONAL



DEPARTAMENTO DE  
**MANEJO DE EMERGENCIAS**  
DEL CONDADO DE SONOMA

Conectar.Habilitar.Preparar.Proteger

**SONOMA LISTA**  
**SONOMA FUERTE**

PLAN DE EMERGENCIA PARA:

---

REVISAR ANUALMENTE EL:

---

# INFORMACIÓN PERSONAL

Facilite que los socorristas y los trabajadores de refugios comprendan información importante sobre usted en caso de que no pueda comunicarse por sí mismo. Ponga la información relevante en esta hoja. Si un socorrista tiene que evacuarle, o si llega a un refugio de evacuación, esta hoja puede proporcionar información importante a aquellos que intenten ayudarlo.

Nombre: \_\_\_\_\_

Compañía de seguros de salud: \_\_\_\_\_

Número de póliza de seguro médico/grupo: \_\_\_\_\_

## Información de salud/médica

Mis medicamentos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Inhalador

Epi Pen

Gafas/contactos

Audífonos

Mi médico: \_\_\_\_\_

Mi cuidador: \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

Información sobre mi discapacidad: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Requisitos especiales

Dieta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Equipo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Este documento puede contener información privilegiada y confidencial que está protegida por las leyes federales y estatales de privacidad. Está diseñado sólo para ser utilizado en una situación de emergencia por un amigo de confianza, vecino, miembro de la familia o persona de respuesta ante desastres. Si usted no es el destinatario previsto, se le notifica por la presente que cualquier revisión, difusión, distribución o duplicación de esta comunicación está estrictamente prohibida. Si usted no es el destinatario previsto, devuelva este documento al propietario.

# REFUGIO EN EL LUGAR

**Su juego de casa.** A veces, la mejor acción es quedarse. Esto se llama Refugio en el Lugar. Por ejemplo, después de un gran terremoto, por lo general es mejor quedarse en casa y fuera de los caminos. Tener suficientes suministros para durar al menos siete días y preferiblemente durante dos semanas. Llame a las personas en su formulario de Plan de Emergencia para hacerles saber dónde se encuentra y que se está refugiando en su lugar.

## Su juego de refugio en el lugar debe incluir:

- Agua: Un galón de agua por persona por día durante al menos siete días
- Alimentos: Al menos un suministro de alimentos no perecederos para siete días; si usted vive en un área aislada, un suministro para dos semanas es mejor
- Radio accionada por batería o de manivela
- NOAA Weather Radio con alerta de tono
- Linterna y baterías extra
- Juego de primeros auxilios
- Silbato para señales de ayuda
- Toallitas húmedas, bolsas de basura y atadores de plástico para la sanidad personal
- Abrelatas manual para los alimentos
- Ropa caliente y frazadas extra
- Comida y agua extra para sus mascotas o animales de asistencia
- Artículos importantes para usted (por ejemplo, anteojos de repuesto, medicamentos):



---

---

---

---

---

## Ubicación del juego de refugio en el lugar:

¡Mantenga su juego donde sea accesible y seguro! ¡Recuerde mantenerlo donde pueda conseguirlo después de un terremoto!

**Para obtener más información, visite [www.SoCoEmergency.org](http://www.SoCoEmergency.org)**

# BOLSA DE VIAJE

En algunas emergencias, la acción más segura puede ser evacuar a un lugar de seguridad. Ponga las cosas que necesita todos los días en una Bolsa de Viaje. A continuación se muestra una lista de los artículos que puede que desee tener en su Bolsa de Viaje. Incluya cualquier suministro médico y medicamentos que toma todos los días. Mantenga una copia de su información de salud en su Bolsa de Viaje, y suficientes suministros que duren al menos tres días.

- Plan de emergencia (incluida la lista de contactos de emergencia)
- Agua, seis porciones de 8 onzas y alimentos (mínimo necesario durante tres días)
- Zapatos robustos, un cambio de ropa y un sombrero que abrigue
- Manta y poncho de emergencia
- Máscara N95
- Linterna y radio a batería (con baterías extra)
- Copias del seguro de salud y tarjetas de identificación
- Copias de documentos críticos (por ejemplo, títulos, póliza de seguro de hogar)
- Anteojos de receta extra, audífono u otros artículos vitales
- Formularios de consentimiento médico para menores o aquellos con necesidades de acceso y funcionales
- Medicamentos recetados (suministro de 3-7 días) y suministros de primeros auxilios
- Artículos de higiene personal
- Efectivo de emergencia en pequeñas denominaciones
- Bolsas de basura (de 30 galones y 10 galones)
- Llaves extra de su casa y vehículo
- Cualquier artículo de necesidades especiales para niños, personas de la tercera edad o familiares discapacitados
- Otros artículos importantes: \_\_\_\_\_



## Bolsa de Viaje para mascotas/animales de servicio

- Correas robustas y porta mascotas
- Alimentos, agua potable y medicamentos para al menos una semana
- Pocillos que no derraman, abrelatas manual y tapa de plástico
- Bolsas de plástico, caja de arena para mascotas y su arena
- Foto reciente de cada mascota
- Nombres y números de teléfono de su contacto de emergencia, hospitales veterinarios de emergencia y refugios de animales
- Copia del historial de vacunación de su mascota y de cualquier problema médico

# EVACUACIÓN

Algunas circunstancias requieren que evacúe por su seguridad. Su plan de evacuación debe cubrir: ¿A dónde irá? ¿Cómo va a llegar allí? ¿Quién le transportará (si es necesario)? ¿Qué va a tomar (“Bolsa de Viaje”)? Tener al menos dos lugares planeados para reunirse con la familia.

## ¿Adónde irá?

Aunque durante un desastre se pueden abrir refugios de evacuación, lo ideal es que su primera opción sea ir a la casa de un familiar o amigo (o del cuidador si corresponde). Enumere los lugares a continuación en orden de preferencia. ¡Asegúrese de que sepan que confía en ellos en caso de una emergencia antes de que ocurra el desastre!

Nombre o Instalación	Dirección	Número de teléfono
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**¡Llame antes de ir— ¡la ubicación puede no estar disponible!**

## ¿Cómo va a llegar allí?

- ¿Qué ruta tomará? Conozca la mejor ruta para llegar desde donde se encuentra hasta su primera, segunda y tercera opción de ubicación de evacuación.
- Tenga en cuenta que en un desastre su ruta normal o preferida puede estar cerrada y planifique en consecuencia. Por ejemplo, si usted está amenazado por una inundación, evite los caminos junto a ríos. Tenga una ruta alternativa escogida si es posible.
- Imprima un mapa de rutas primarias y alternativas y adjúntelo aquí.

## ¿Quién le llevará allí?

Si usted es capaz y puede transportarse a sí mismo, consulte con los vecinos sobre sus necesidades de planificación y evalúe si alguien necesitará su ayuda. Si usted no puede conducir, ¿quién le llevará? Puede ser su cuidador, un familiar, un vecino o un paratransito público/comercial. Tenga múltiples métodos de transporte, ya que el desastre puede hacer que sea difícil o imposible para su primera opción llegar hasta usted. Asegúrese de que puedan satisfacer sus necesidades, por ejemplo, accesibilidad para sillas de ruedas.

Transporte	Número de teléfono
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si todo lo demás falla llame al 9-1-1. Pero recuerde, los socorristas pueden estar abrumados por el desastre (y pueden estar mal equipados para manejar discapacidades). Utilícelos sólo como último recurso.

# INFORMACIÓN DE CONTACTO

Su seguridad depende de poder recibir información y advertencias sobre amenazas inminentes. También es fundamental tener fácilmente accesibles los detalles de contacto de emergencia. Tómese un momento para identificar cómo se mantendrá informado durante un desastre y a quién puede llamar para pedir ayuda.

## Stay informed



- Manténgase informado ([www.socoalert.com](http://www.socoalert.com))
- Identifique a qué estación de radio local sintonizar en una emergencia:

---

- Identifique a qué estación de televisión local sintonizar en una emergencia:

---

- Identifique qué sitios web le mantendrán informado (es decir, [SoCoEmergency.org](http://SoCoEmergency.org)):

---

- Considere comprar una Radio NOAA para recibir alerta de emergencia local.

## A quién llamar para pedir ayuda

Vecino: \_\_\_\_\_

Cuidador: \_\_\_\_\_

Familia/amigo: \_\_\_\_\_

Familia/amigo: \_\_\_\_\_

Familia/amigo: \_\_\_\_\_

Administrador de apartamentos: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

## Recursos comunitarios

Departamento de bomberos (no de emergencia): \_\_\_\_\_

Departamento de policía (no de emergencia): \_\_\_\_\_

PG&E: \_\_\_\_\_

Otros (es decir, agua, compañía de cable...): \_\_\_\_\_

**JUNTOS ESTAMOS LISTOS**



**JUNTOS ESTAMOS SEGUROS**