



Departamento de Bomberos de San Francisco

Equipo de Respuesta a Emergencias del Vecindario

La capacitación de NERT es una clase para la preparación y respuesta a los desastres práctica e integral de 18 horas que se da en seis sesiones. Los entrenadores son bomberos profesionales. No se requiere experiencia. Comuníquese al 415-970-2022 o a sffdner@sfgov.org o visite www.sfgov.org/sfner para ver un calendario de capacitación GRATUITA que se ofrece en los vecindarios de San Francisco.



¿Tiene niños?
¡Haga kits para niños!

- Datos de contacto para usted y su contacto de otro estado
- Lista de personas autorizadas para recoger a sus hijos
- Plan de reunificación familiar con una nota suya de que todo va a estar bien
- Libro o juguete favorito, especialmente para los pequeños
- Bocadoillos y cartones de jugo favoritos
- Cambio de ropa
- Medicamentos con instrucciones claras

Una vez al año

Revise y rote/ reemplace el agua, los alimentos, las baterías y la ropa. ¡Los aniversarios son buenos recordatorios!

Kit de preparación para el hogar

- Agua:** 1 galón por persona por día durante al menos 3-5 días
 - cloro, para purificar el agua doméstica si es necesario; utilizar 2-4 gotas por litro
- Comida:** suficiente para alimentar a su familia por 3-5 días. Elija alimentos que:
 - sean fáciles de almacenar, estén preparados, y tengan un tiempo de caducidad de al menos 1 año; alimentos enlatados y secos, sopas, jugos y leche enlatados, son provisiones de emergencia perfectas
 - son bajos en sal y requieren poco o nada de agua para prepararse
- Para cocinar:** cocina alternativa (parrilla, estufa para acampar), utensilios, abrelatas manual, envolturas de papel aluminio y plástico adherente, fósforos, bolsas de plástico con cierre
- Ropa:** prendas ligeras y pesadas para cada persona, almacenadas para que se mantengan secas; guantes, ponchos para la lluvia
- Seguridad:** linterna y radio portátil con baterías extras, cinta adhesiva, un buen par de tijeras, silbatos, cuerda, cuchillo filoso, extintor de incendio, y una llave inglesa para el cierre de servicios
- Provisiones generales:** dinero (¡no habrá cajeros automáticos!), lápiz y papel, mapas de la ciudad/ del área, juegos extras de llaves de la casa y del coche, copias de documentos importantes, datos de contacto de emergencia y planes de reunificación
- Refugio:** Considere una carpa adentro o en su patio si las ventanas están rotas en su casa
- Higiene:** desinfectante para manos, detergente líquido, champú, cepillo y pasta de dientes, papel higiénico, provisiones sanitarias (las toallas

femeninas hacen vendas de presión excelentes)

- Provisiones médicas:** botiquín de primeros auxilios: cómprelo en las tiendas o arme el suyo, manual de primeros auxilios; medicamentos, anteojos adicionales, y prescripciones para ambos, lista de médicos
- Artículos especiales** para bebés, niños, ancianos y personas con discapacidad

¡Consejo! Averigüe el plan de su empleador para:

- Evacuación
- Refugiarse en el lugar
- Comunicarse después de un desastre
- La expectativa para su rol

Artículos especiales para mascotas, necesitan su propia agua, comida, correas, medicamentos, portador o refugio

Si usted evacua, puede que necesite una tienda de campaña, sacos de dormir, medios para mover todas sus provisiones (es decir, botes o maletas con ruedas), y actividades como juegos, cartas o un libro

Kits para el lugar de trabajo y el automóvil

Un kit simple que le permitirá llegar a su casa o al lugar de reunificación, a veces llamado bolsa rápida .

- Zapatos cómodos para caminar
- Linterna
- Radio portátil
- Un poco de agua y comida
- Dinero
- Botiquín de primeros auxilios
- Datos de contacto, mapas
- Cambio de ropa

¡Consejo! ¡Asegúrese de mantener el tanque de gasolina lleno! Nunca deje que el nivel baje a menos de medio tanque. Se necesita electricidad para bombear gasolina y caminos transitables para llegar a una gasolinera - ¡puede que no esté disponible ninguno!

Elabore un plan personal para desastres



Reúnanse con su familia y discutan por qué tienen que prepararse para un desastre. Explique a los niños los peligros de incendio, clima severo y terremotos. Planee compartir responsabilidades y trabajar juntos como un equipo.

- Discuta los tipos de desastres que son más probables de ocurrir. Explique lo que se debe hacer en cada caso.
- Asegúrese de que todos sepan dónde encontrar su kit de provisiones de desastre y sus bolsas rápidas. Bolsas rápidas son kits de emergencia que usted empaca con anticipo para que si ocurre una emergencia, ¡sólo tenga que recogerla y salir rápido!
- Tenga una linterna, un par de zapatos y ropa en una bolsa de plástico debajo de la cama de cada uno en caso de que haya un terremoto durante la noche.
- Determine las mejores rutas de escape de su casa. Trate de identificar dos rutas de escape.
- Escoja dos lugares de encuentro: :
 - Justo afuera de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
 - Afuera de su vecindario en caso de que no pueda regresar a su casa. Todos deben saber la dirección y el número de teléfono.
- Pida a un amigo que viva en otro estado que sea su "contacto al pendiente." Después de un desastre, a menudo es más fácil hacer llamadas de larga distancia. Otros amigos y miembros de familia deben llamar a esta persona y proporcionar su estado actual. Todos deben saber su número telefónico de contacto por adelantado.
- Discuta qué hacer en caso de evacuación.
- Planifique cómo cuidar de sus mascotas.
- Practique: 1) sus rutas de evacuación 2) simulacros de tirarse, cubrirse y sujetarse 3) rutinas de parar, tirarse y rodar.
- Crea tarjetas de respuesta de emergencia para cada miembro de su familia.
- A continuación, averigüe sobre los planes de emergencia en su lugar de trabajo, la escuela o guardería de sus hijos y otros lugares donde pasan tiempo sus familiares.
- Haga copias de documentos importantes y haga inventario de objetos de valor. Mantenga éstos en una caja de seguridad o con alguien fuera del área inmediata.

Plan personal de activación para desastres

Después de un desastre, cada persona debe llamar a la persona designada de estar al pendiente para informar su ubicación y condición. Esta persona debe estar en otro estado porque a menudo es más fácil hacer llamadas de larga distancia después de un desastre. Utilice mensajes de texto cuando sea posible. Considere publicar su estado actual en las redes sociales. **Diríjase a su lugar de encuentro designado si le es imposible hacer contacto.**

Nombre de contacto designado de otro estado:

Teléfono (Día):_____ (Noche):_____

Nombre	Tel. trabajo	Tel. casa/celular

Números de contacto locales para emergencias:

Cerca de casa	
Sitio secundario	
Lugar de trabajo	
Escuela/guardería	