

# EMERGENCY DON'TS

- DO NOT** go to the hospital except for a medical emergency.
- DO NOT** use matches or turn on switches if you smell gas.
- DO NOT** turn off utilities unless you have been told to do so by authorities - unless they have been damaged.
- DO NOT** drive your vehicle unless you have been advised to evacuate or have a medical emergency. Check road conditions.
- DO NOT** call 911 except in the case of a life-threatening situation. Limit phone use to emergencies and critical situations.

# BE PREPARED

There are many types of emergencies. This guide offers information about large-scale disasters - specifically earthquakes, floods, wildfires, pandemic flu and acts of terrorism involving radiological, biological, or chemical agents.

**If such a disaster occurs, you may be asked by authorities to take one of two different actions:**

- 1. Evacuate** Leave your home or workplace.
- 2. Shelter in place** Remain inside where you are. Bring everyone indoors – including pets. Seal windows and doors with plastic and duct tape, turn off heating and air conditioning systems, and close fireplace dampers. Take your disaster supplies to an inside room – not the basement. You may be told to do this in the case of a radiological, chemical or biological event.

In either case, it is important that you and your family have an EMERGENCY PREPARATION PLAN.

### Before Disaster Strikes — Make a Family Plan

Discuss what kinds of disasters could occur and how to respond.

- Decide where to go and what to bring if you have to evacuate
- Assign someone to be in charge of pets, if you have them
- Check with your child's school and know their plan
- Give copies of emergency phone numbers to each family member
- Pick two places to meet if you become separated – one near your home, and one outside your neighborhood
- Choose an out-of-state friend as a check-in contact for everyone to call
- Practice your plan

Learn how you can help your neighborhood prepare for emergencies and how to protect your friends and family when disaster strikes by registering for a Community Emergency Response Team (CERT) class. For more information, visit [www.smcready.org/CommunityTraining.html](http://www.smcready.org/CommunityTraining.html). To sign up for community alerts, visit [www.smcready.org](http://www.smcready.org).

# WHAT TO DO

## EARTHQUAKES

### Plan & practice:

- Select a safe place in every room
- Practice drop, hold & cover. This means: drop under something sturdy like a table, hold on to it, and cover your eyes by pressing your face against your arm. Teach everyone in your family to do this
- Put a pair of shoes and a flashlight in a plastic bag and tape to your bed frame

### When the shaking starts:

- If you are indoors, drop, hold & cover
- If you are outside, find a clear spot away from buildings, trees, and power lines, and drop to the ground
- If you are in a car, slow down and drive to a clear place, stay in your vehicle and put on flashers

### When the shaking stops:

- Check to make sure your phones did not come off the hook
- Get to a safe place outdoors. Take your emergency kit
- Assist the injured and secure medical help, if necessary
- Walk around the building to secure gas, electric, and water lines
- If you smell gas, turn it off. REMEMBER, only a professional should turn it back on
- Prepare for aftershocks – secure heavy items that might fall
- Listen to the radio for instructions

### If you are in a coastal area:

- If you feel a strong earthquake, go immediately to high ground, inland, or a designated evacuation site.
- Follow the earthquake and tsunami evacuation orders given by local officials. This may involve evacuating by foot if advised to do so.

## FLOODS

Most floods can take several hours or days to develop. Flash floods can take only a few minutes or a few hours to develop.

### When a flood watch is issued:

- A **flood watch** means that flooding is possible in your area
- Move valuable household possessions to the upper floors of your home or raise them as high as you can off the floor
- Fill your car's gas tank in the event an evacuation order is issued

### When a flood warning is issued:

- A **flood warning** means that flooding is occurring or will occur soon in your area
- Listen to local radio or TV stations for information and advice

### When told to evacuate:

- Evacuate as quickly as possible

### When a flash flood watch is issued:

- Watch for signs of flooding and be ready to evacuate

### When a flash flood warning is issued:

- Evacuate immediately if you believe flooding has started
- Move to higher ground - away from rivers, streams, creeks and storm drains
- Do not drive around barricades
- If your car stalls in rising water, abandon it immediately and go to higher ground

## WILDFIRES

### Before wildfires threaten:

- Use fire-resistant or non-combustible materials on your house or treat them with fire retardant
- Create a 100-foot safety zone around your home by clearing brush, pruning dead or overhanging branches, and removing all rubbish and debris
- Be extremely cautious when using flammable substances
- Plan your water needs – have an adequate source such as a pool, well or hydrant, and a garden hose that will reach the structures on your property
- Plan an evacuation route and meeting place should your family become separated

### When wildfires threaten:

- Listen to the radio and follow the instructions of local officials
- Park your car facing your escape route – leave keys in ignition
- Confine pets to one room in case you have to evacuate
- Take common sense steps to secure your home by removing or disconnecting things that might burn easily or explode, and wet down your fence, walls and roof

### If advised to evacuate – GO!

- Wear protective clothing – sturdy shoes, cotton long pants, a long-sleeved shirt, gloves, and a handkerchief to protect your face
- Take your Disaster Supply Kit, and close your doors as you leave home
- Tell someone when you left and where you are going or leave a note

# EMERGENCY KITS

## Assemble Disaster Kits for your home, car, and workplace (Check your kits once a year, and replace water and expired food items)

### CAR KIT

- Each Vehicle:
- Flashlight with extra batteries
  - First aid kit, manual and blanket
  - Bottled water and nonperishable foods, like granola bars
  - Heavy duty medical scissors
  - Local map
  - Extra shoes
  - Gloves

### OFFICE KIT

- Flashlight with extra batteries
- Battery-powered radio
- Enough non-perishable food for 1 day
- Water – 1 gallon
- First aid kit and prescription drugs, if necessary
- Complete change of clothing
- Personal hygiene items
- Mylar blanket (emergency thermal blanket)
- Heavy duty medical scissors
- Family emergency contact information

### HOME KIT

- Store in a portable container near an exit
- One week supply of non-perishable food (don't forget a manual can opener and eating utensils)
  - Water – one gallon per person per day. Water should be replaced every six months if it is not commercially bottled
  - Water purification kit – in case you are not able to boil water
  - Flashlight, light sticks, portable radio or TV, cell phone, and extra batteries
  - Whistle
  - First aid kit and manual – include prescription drugs, if necessary
  - Duct tape, plastic sheeting (pre-cut to the size of your doors and windows)
  - Plastic garbage bags, disposable gloves
  - Sanitation and hygiene items (moist towelettes, toilet paper, etc.)
  - Matches in a waterproof container
  - Heavy duty medical scissors
  - Extra clothing and blankets
  - Photocopies of ID, credit cards, and emergency phone numbers in plastic bags
  - Put copies of critical papers and photos in a "grab and go" box or bag
  - Special items (eyeglasses, hearing aid batteries, etc.)
  - Infant items and pet supplies, if necessary
  - Tools: Adjustable wrench (to turn off gas), fire extinguisher and local map
  - Cash

## PANDEMIC FLU

Pandemic flu is a global outbreak of a new flu virus for which there is little or no immunity (protection) in the human population. Scientists and health professionals are concerned that the current virus in birds (avian flu) may develop into the next human pandemic. Pandemic flu can spread easily and cause serious illness or death. It is very important to plan ahead. Preparing for a pandemic flu can reduce your chances of getting sick and help limit the spread of disease.

### If an outbreak threatens:

Add the following to your Disaster Kit – a 2 week supply

- Prescription medications
- Ibuprofen or acetaminophen
- Rehydration solutions – Gatorade™ for adults and Pedialyte™ for children (or make a solution of 4 cups water, 2 tsp. sugar, 1/2 tsp. salt)
- Face masks, and latex or nitrile gloves
- Disinfectant wipes for hands

### During an outbreak:

- Wash hands frequently with soap and water
- Cover coughs and sneezes with a tissue or cough or sneeze into your sleeve
- Even if you are healthy, stay away from gatherings of people
- Avoid close contact with sick people
- If you or your children become sick, stay home

## BIOLOGICAL, CHEMICAL OR RADIOLOGICAL EMERGENCIES

**Biological** Biological agents are organisms or toxins that can cause disease. Protection during a biological event depends on the agent being used. In response to a biological event, authorities may give orders to shelter in place or evacuate. For some events, immunizations may be recommended.

**Chemical** Chemical agents are poisonous gases, liquids or solids that can cause injury, illness, or death. Chemical emergencies can be caused by industrial accidents or the intentional release of harmful chemicals. Protection from chemical agents varies. Either shelter in place or evacuation orders may be given by local authorities when necessary.

**Radiological** Exposure to radiation can occur from a nuclear explosion, an accident in a nuclear power plant, or a terrorist attack with a "dirty bomb" – conventional explosives packaged with radioactive materials.

### In all cases:

- Increase the shielding between you and the radiation (shielding can be any material)
- Avoid breathing contaminated dust by covering your mouth and nose, and going into an undamaged building
- Get away from the source as fast as possible
- If you have been exposed to radiation, remove your clothes as soon as possible and put them into a plastic bag and seal it. Take a shower and wash thoroughly with lukewarm water
- Listen to the radio for instructions

# EMERGENCY CONTACTS

### Phone Numbers

- 211:** General information for County services
- Caltrans (highway conditions): **(800) 427-7623**
- American Red Cross Bay Area Chapter: **(888) 443-5722**
- California Poison Center: **(800) 876-4766**
- PG&E 24-hour emergency & customer service: **(800) 743-5000**
- 24-hour power outage hotline: **(800) 743-5002**
- Federal Emergency Management Agency (FEMA): Apply for assistance: **(800) 621-3362**
- Your emergency phone numbers

### Helpful Websites

- San Mateo County: [www.co.sanmateo.ca.us](http://www.co.sanmateo.ca.us)
- California Emergency Management Agency: [www.calema.ca.gov](http://www.calema.ca.gov)
- U.S. Department of Homeland Security: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- Federal Emergency Management Agency (FEMA): [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
- American Red Cross Bay Area Chapter: [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)
- Centers for Disease Control & Prevention (CDC): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

### Radio Stations

- KCBS 740 AM • KGO 810 AM • KNBR 680 AM • KQED 88.5 FM
- KIQI 1010 AM (Spanish) • KVTO 1400 (Chinese)

# YOUR GUIDE TO EMERGENCY PREPAREDNESS ARE YOU READY?



### San Mateo County Health System

This guide can help you in the event of a major emergency. It has information about how to plan for and respond to natural and man-made disasters. Please read your guide carefully and keep it handy for quick reference.

Este folleto incluye información en Español.

- NO vaya al hospital excepto por una emergencia médica.**
- NO use fósforos ni encienda interruptores si huele a gas.**
- NO apague los suministros públicos (luz, agua, gas, etc.) a no ser que haya recibido instrucciones de las autoridades o que hayan sido dañados.**
- NO maneje su vehículo a menos que haya recomendaciones de evacuación o tiene una emergencia médica. Verifique las condiciones de las vías públicas.**
- NO llame al 911 excepto en situaciones de vida o muerte. Limite el uso de teléfono para emergencias o situaciones críticas.**

Hay muchos tipos de emergencias. Esta guía ofrece información sobre desastres de gran escala, específicamente terremotos, inundaciones, incendios forestales, gripe pandémica y actos de terrorismo con agentes radiológicos, biológicos o químicos.

**Si ocurre un desastre, es posible que las autoridades le pidan que tome una o ambas medidas:**

- 1. Evacuar** Salir de su casa o lugar del trabajo o.
- 2. Buscar refugio donde está** permanezca en el interior del edificio donde esta. Mantenga a todas las personas y animales en el interior del edificio, selle las ventanas y puertas con cinta adhesiva, apague la calefacción y el aire acondicionado y cierre el amortiguador de la chimenea. Mantenga sus suministros de emergencia dentro del edificio, no en el sótano. Es posible que reciba estas instrucciones en un evento radiológico, químico o biológico.

En cualquier caso es importante que usted y su familia tengan un PLAN DE PREPARACION DE EMERGENCIAS.

**Antes de que ocurra un desastre, haga un plan emergencia con todos los miembros de su familia**

- Hablar sobre diferentes tipos de desastres y que hacer en caso de que ocurran
- Decidir a donde ir y que llevar en caso de evacuación
- Si tiene animales, designar a alguien para hacerse cargo de sus mascotas
- Si tiene niños en la escuela, infórmese sobre el plan de acción en caso de emergencia
- Provéa una lista de teléfonos de emergencia a cada miembro de su familia
- Establezca dos puntos de reunión en caso que la familia este dispersa, uno cerca de su casa y otro fuera de su zona
- Escoja una amistad fuera del estado como contacto para todos
- Practique su plan de acción

Aprenda cómo puede ayudar a su comunidad a prepararse para emergencias y cómo proteger a sus familiares y amigos cuando ocurre un desastre registrandose a una clase de Equipo de Respuesta Comunitaria de Emergencias. Para más información, visite [www.smcready.org/Community/Training.html](http://www.smcready.org/Community/Training.html). Inscribirse para recibir alertas de la comunidad a [www.smcready.org](http://www.smcready.org).

**TERREMOTOS**

**Planée y practique:**

- Escoja un lugar seguro en cada habitación
- Practiquen la técnica de buscar refugio, sujetarse y protegerse. Esto significa: refugiarse debajo de algo firme como una mesa, manténgase en su refugio y cúbrase los ojos tapándose la cara con el brazo. Enséñeles esta práctica a todos los miembros de su familia
- Ponga un par de zapatos y una linterna en una bolsa de plástico y colóquela con cinta aislante debajo de la cama

**Cuando comienza a temblar:**

- Si está en el interior del edificio busque refugio, sujétese y protéjase
- Si está fuera del edificio, busque un lugar despejado y alejado de edificios, árboles y cables eléctricos y manténgase al nivel del suelo
- Si está conduciendo, disminuya la velocidad y estacione en un lugar despejado, quédese dentro del carro y encienda las luces de emergencia

**Cuando pase el temblor:**

- Cuélgue los teléfonos
- Vaya a un lugar seguro afuera del edificio – lléve su equipo de emergencia
- Si es necesario, ayude a los lesionados y obtenga asistencia médica
- Revise alrededor del edificio para asegurar los servicios de gas, de luz y de agua
- Si siente olor a gas, apáguelo. RECUERDE que solamente un profesional puede conectarlo
- Prepárese para los temblores posteriores - asegúre los objetos pesados que pueden caerse
- Escúche la radio para instrucciones

**INUNDACIONES**

Las inundaciones pueden tomar varias horas o varios días en desarrollarse. Las inundaciones repentinas pueden tomar solo pocos minutos o pocas horas en desarrollarse.

**Cuando se emite una alerta de inundación:**

- **Alerta de inundación** significa que hay la posibilidad de una inundación en su área
- Mueva sus posesiones de valor de su hogar a los pisos superiores de su casa o póngalos en el lugar más elevado posible
- Llène el tanque de gasolina de su vehículo en caso de que se emita una orden de evacuación

**Cuando se da una advertencia de inundación:**

- Una **advertencia de inundación (flood warning)** significa que la inundación ya empezó o comenzará a inundar pronto en su área
- Escúche las estaciones locales de radio o televisión para obtener información

**Cuando se emite una orden de evacuación:**

- Hágalo lo más pronto posible

**Cuando se da un alerta de posible inundación:**

- Esté atento a señales de inundación y prepárese para evacuar

**Cuando se da una advertencia de peligro de inundación (Flash Flood Warning):**

- Evacúe inmediatamente si cree que ya empezó la inundación
- Muévase a lugares elevados, alejados de los ríos, arroyos, riachuelos y desagües de agua
- No maneje alrededor de barricadas
- Abandone su vehículo si queda estancado en el agua y busque refugio en un lugar elevado

**INCENDIOS FORESTALES**

**Antes de una amenaza de incendios forestales:**

- En su casa, use materiales no combustibles o resistentes al fuego o prepárelos con retardante a prueba de fuego
- Elimine la maleza, corte las ramas muertas o colgantes y limpie el escombro creando una zona de seguridad de 100 pies alrededor de su casa
- Sea extremadamente cauteloso cuando use sustancias inflamables
- Planifique sus necesidades de agua – tenga una fuente adecuada de agua, como una alberca/piscina, pozo o fuente de agua para incendios y una manguera de agua que llegue hasta la estructura de su propiedad
- Planifique una ruta de evacuación y un lugar de reunión en caso de que la familia este dispersa

**Cuando los incendios forestales amenazan:**

- Escúche la radio y siga las instrucciones de las autoridades locales
- Estacione su vehículo frente a su ruta de escape – deje las llaves en la ignición
- Reúna a sus mascotas en una habitación en caso de evacuación
- Use sentido común para asegurar su casa, eliminando o desconectando artículos inflamables o que explotan fácilmente y humedezca su zona de seguridad

**Si se recomienda evacuación, HAGALO.**

- Usen ropa protectora, zapatos resistentes, pantalón largo de algodón, camisa de manga larga, guantes y un pañuelo para protegerse la cara
- Lleve su equipo de emergencia y cierre las puertas al salir de su casa

EQUIPO DE EMERGENCIA

Prepare equipos de emergencia para su hogar, su vehículo y su trabajo (Anualmente, revise y reemplace el agua y los alimentos que hayan caducado)

**EQUIPO PARA EL VEHICULO**

En cada vehículo

- Linterna y pilas adicionales
- Botiquín de primeros auxilios, manual y frazadas
- Agua embotellada y alimentos impercederos, como barras de granola
- Tijeras médicas resistentes
- Mapa de su área
- Guantes
- Zapatos

**EQUIPO PARA LA OFICINA**

- Linterna con pilas adicionales
- Radio portátil
- Suficientes alimentos impercederos para un día
- Agua – 1 galón
- Botiquín de primeros auxilios y medicinas con prescripción, si es necesario
- Un cambio completo de ropa
- Artículos de higiene personal
- Frazada termal
- Tijeras médicas resistentes
- Información de contactos de emergencia para la familia

**EQUIPO PARA EL HOGAR** **Aléjelo en un recipiente portátil cerca de una salida**

- Suministro de alimentos impercederos para una semana (no olvide incluir un abrelatas manual y utensilios para comer)
- Agua – un galón al día por persona – reemplace el agua cada seis meses
- Purificador de agua – En caso de que no pueda hervir agua
- Linterna, varas luminosas, radio o televisión portátil, teléfono celular - pilas adicionales
- Silbato
- Botiquín y manual de primeros auxilios – si es necesario, medicinas con prescripción
- Cinta adhesiva, láminas de plástico (cortadas a la medida de las puertas y ventanas)
- Bolsas de plástico para basura, guantes desechables
- Artículos sanitarios y de higiene personal (toallitas húmedas, papel higiénico, etc.)
- Cerillos en un envase a prueba de agua
- Tijeras médicas resistentes
- Ropa extra y cobijas/frazadas
- Fotocopias de tarjetas de identificación, tarjetas de crédito y números de emergencia en una bolsa plástica
- Ponga copias de documentos y fotografías importantes en una caja o bolsa fácil de cargar
- Artículos de necesidades especiales: lentes, baterías para audífonos
- Si es necesario, artículos para bebé y para animales
- Herramientas: Llave ajustable (para apagar el gas), extinguidor de fuego y mapa de su área
- Dinero en efectivo

**GRIPE PANDEMICA**

La gripe pandémica es una epidemia mundial de un nuevo virus de influenza por la cual el ser humano no tiene inmunidad protectora o es muy mínima. Los científicos y profesionales de la salud están preocupados que el actual virus de las aves (gripe aviaria) pueda desarrollarse en una próxima pandemonia humana. La gripe pandémica puede transmitirse fácilmente y causar enfermedad graves o la muerte. Es muy importante planificar de antemano. Prepararse contra la gripe pandémica puede reducir la posibilidad de enfermarse y ayudar a limitar la transmisión de la enfermedad.

**Si hay una amenaza de la epidemia:**

Incluya lo siguiente en su equipo de emergencia – dos semanas de suministro

- Medicinas con receta
- Ibuprofeno o acetaminofen
- Soluciones hidratantes – Gatorade™ para adultos y Pedialyte™ para niños (o prepare una solución con 4 tazas de agua, con 2 cucharadas de azúcar y media cucharada de sal)
- Mascarillas y guantes de plástico o de látex
- Toallitas desinfectantes para las manos

**Durante una epidemia:**

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Cúbrase con un pañuelo o con la manga cuando tosa o estornude
- Aunque usted este saludable, permanezca alejado de lugares públicos
- Evite el contacto cercano con personas enfermas
- Si usted o sus hijos se enferman, quédese en su casa

**EMERGENCIAS BIOLÓGICAS, QUÍMICAS O RADIOLÓGICAS**

**Biológicas** Los agentes biológicos son organismos que pueden causar enfermedades en las personas. La protección durante un suceso biológico depende del agente que se usó. En respuesta a un suceso biológico, las autoridades pueden dar órdenes de permanecer en su lugar o de evacuación. En algunos casos puede recomendarse vacunas.

**Químicos** Agentes químicos son gases venenosos, líquidos o sólidos que pueden causar lesiones, enfermedades o la muerte. Las emergencias químicas pueden ser causadas por accidentes industriales o contaminación intencional con agentes químicos peligrosos. La protección contra agentes químicos varía. Las autoridades pueden dar órdenes de permanecer en su lugar o de evacuación si es necesario.

**Radiológicas** La exposición a la radiación puede ocurrir debido a una explosión nuclear, a un accidente en una planta nuclear o un ataque terrorista con una “bomba sucia” – explosivos tradicionales que contienen material radiactivo.

**En todos los casos:** protección, distancia, tiempo

- Aléjese del lugar de origen lo más pronto posible
- Evite respirar el polvo contaminado cubriéndose la boca y la nariz
- Aumente la protección entre usted y la radiación (protección puede ser cualquier material) buscando refugio en un edificio no afectado
- Si usted fue expuesto a radiación, quítese la ropa cuanto antes, guárdela en una bolsa de plástico y séllela. Báñese y lávese muy bien con agua tibia
- Escúche la radio para mas instrucciones

**CONTACTOS DE EMERGENCIA**

**Teléfonos**

**211:** Información general para servicios del condado de San Mateo

Caltrans (servicio de caminos): **(800) 427-7623**

Cruz Roja del area de la bahia: **(888) 443-5722**

Centro toxicológico de California: **(800) 876-4766**

PG&E-servicio de emergencia las 24 horas: **(800) 743-5000**

Línea para reportar apagones eléctricos las 24 horas: **(800) 743-5002**

Agencia federal de administración de emergencia (FEMA): Solicite asistencia: **(800) 621-3362**

Sus números de teléfono para emergencias

**Direcciones utiles de emergencia**

Condado de San Mateo: [www.co.sanmateo.ca.us](http://www.co.sanmateo.ca.us)

Servicios de emergencia del condado de San Mateo: [www.smcready.org](http://www.smcready.org)

Agencia para el Manejo de Emergencias de California: [www.calema.ca.gov](http://www.calema.ca.gov)

Departamento de seguridad nacional de Estados Unidos: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA): [www.fema.gov](http://www.fema.gov)

Cruz Roja del area de la bahia: [www.redcrossbayarea.org](http://www.redcrossbayarea.org)

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

**Radio Stations**

KCBS 740 AM • KGO 810 AM • KNBR 680 AM • KQED 88.5 FM  
KIQI 1010 AM (Spanish) • KVTO 1400 (Chinese)

GUIA DE PREPARACION DE EMERGENCIAS ¿ESTAS LISTO/A?



**San Mateo County Health System**

Esta guía puede ayudarle en caso de una emergencia mayor. Contiene información sobre cómo planificar y responder durante desastres naturales o creados por el ser humano. Por favor lea el manual cuidadosamente y póngala en un lugar visible para referencia inmediata.