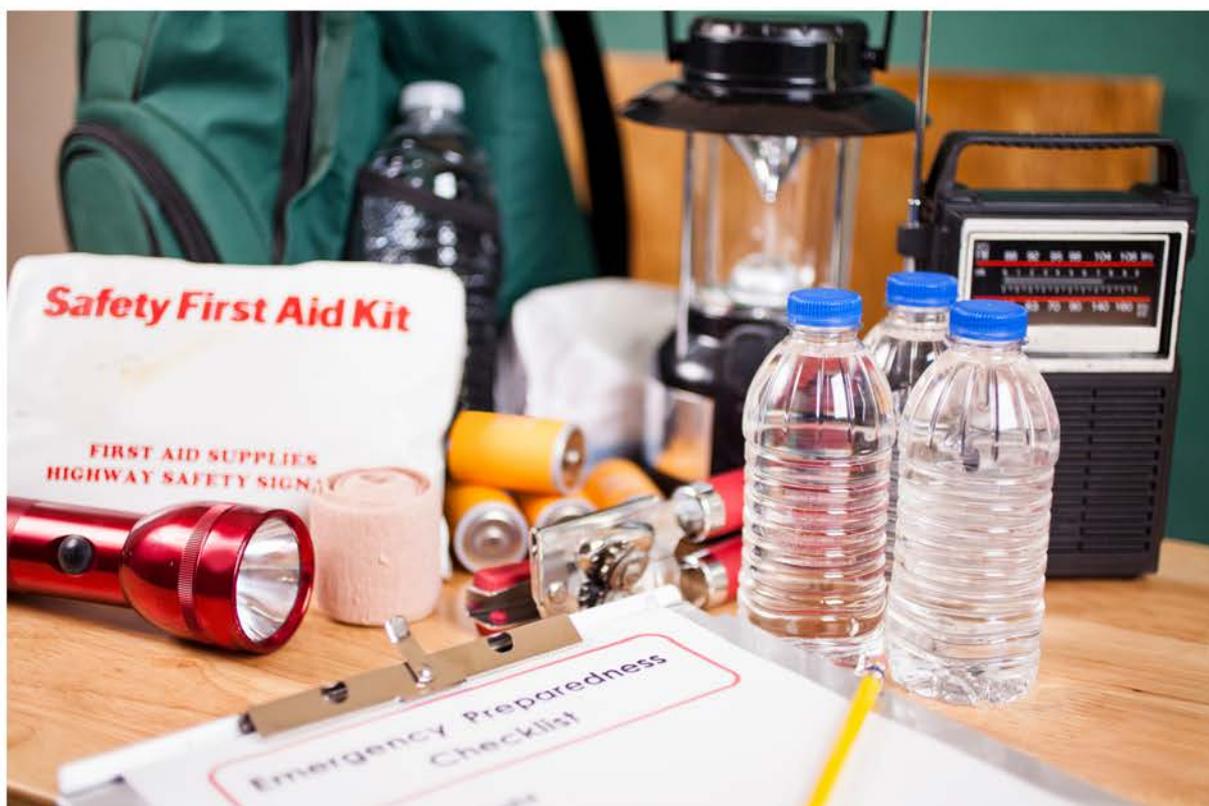


Guía de Preparación Para Emergencias



*Manténgase seguro y saludable durante
una emergencia.*



Healthy Choices. Healthy People. Healthy Communities.

FORMAS DE PREPARARSE PARA UNA EMERGENCIA



Regístrese para recibir alertas y advertencias.



Haga un plan.



Ahorre dinero en caso de una emergencia.



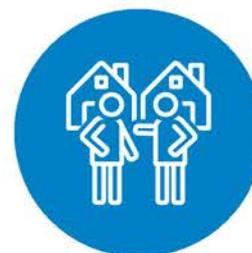
Practique simulacros de emergencia.



Ponga a prueba su plan de evacuación y comunicación.



Mantenga sus documentos seguros.



Planifique con sus vecinos.



Asegúrese de que su hogar este seguro.



Planifique sus rutas de evacuación.



Reuna y actualice los suministros necesarios.



Involúcrese en su comunidad.



Documente y asegure sus bienes.

1	¿Que puede pasar?
2	Estar preparado
3	Equipo de 72 horas
6	Enfermedades transmisibles
7	Terremotos
9	Incendios
10	Inundaciones
12	Materiales peligrosos y radiactivos
14	Vientos fuertes
15	Derrumbes
17	Cortes de energía
19	Tormentas severas de truenos y relámpagos
21	Tormentas de invierno
22	Plan de evacuación y comunicación
33	Enfrentando a los desastres
35	Recomendaciones y recursos

1

¿QUE PUEDE PASAR?

Hay muchos peligros y emergencias que pueden ocurrir en Utah. Algunos ejemplos en el Condado de Davis son:



Enfermedades transmisibles



Terremotos



Incendios



Inundaciones



Materiales peligrosos y radiactivos



Vientos fuertes



Derrumbes



Cortes de energía



Tormentas severas de truenos y relámpagos



Tormentas de invierno

01 Haga un plan.

Comuníquese con familiares y vecinos para planificar qué hacer en diferentes tipos de emergencias.

02 Mantengase informado/a.

Escuche las alertas y siga última información de emergencia.

03 Arme un equipo de 72 horas.

Hacer esto de antemano puede ayudar a garantizar que sus necesidades sean satisfechas.



3 EQUIPO DE 72 HORAS

Una forma de estar preparado para una emergencia es desarrollar un equipo de 72 horas. Puede personalizar esta lista para satisfacer sus necesidades y las de su familia.

Guardar artículos en un contenedor o bolsa a prueba de agua puede ayudar a proteger los artículos durante una emergencia.

Debe actualizar su equipo de 72 horas anualmente para rotar alimentos y agua, reemplazar prendas de vestir y actualizar documentos.

Necesidades esenciales:

Agua:

- Se recomienda un galón por persona por día.

Alimentos:

- Artículos fáciles de preparar y no perecederos:
 - Jugos enlatados
 - Comida reconfortante (caramelos, dulces duros, etc.)
 - Fruta seca
 - Cereal seco o granola
 - Barritas de frutas/proteínas
 - Alimentos de alta energía
 - Leche pasteurizada, no perecedera
 - Mantequilla de cacahuete

Ropa y ropa de cama:

- Cobijas/bolsas para dormir
- Cambio de ropa
- Zapatos cómodos y resistentes
- Ropa interior y calcetines

Fotocopia de documentos vitales:

- Certificado de nacimiento
- Licencia de conducir/pasaporte
- Direcciones importantes, números de teléfono
- Pólizas de seguro
- Información médica
- Lista de medicamentos



Higiene personal:

- Contactos/gafas
- Desodorante
- Pañales y toallitas
- Productos de higiene femenina
- Desinfectante de manos (al menos 60% de contenido de alcohol)
- Cubrebocas
- Champú y acondicionador
- Jabón
- Rollos de papel higiénico
- Cepillo de dientes, pasta dental e hilo dental

Herramientas y otros suministros:

- Dinero en efectivo
- Baterías adicionales
- Linterna y pilas
- Bolsas de basura
- Cerillos en recipiente impermeable
- Herramienta de multiusos
- Abrelatas (no eléctrico)
- Radio y baterías
- Poncho de lluvia
- Botella de agua reutilizable
- Silbato

Kit de primeros auxilios:

- Cinta adhesiva
- Pomada antibacterial
- Crema anti-comezón
- Toallitas antisépticas
- Vendajes (todos los tamaños)
- Gasas (2 y 3 pulgadas)
- Paquete de hielo instantáneo
- Guantes de látex y sin látex
- Pequeñas tijeras
- Gotero/taza para medicamentos
- Medicamentos sin receta
 - Medicamentos para alergia
 - Aspirina
 - Medicamentos para niños
 - Analgésicos
- Medicamentos recetados (hasta 7 días, o más si es posible)
- Pasadores de seguridad
- Pinzas



5 EQUIPO DE 72 HORAS

Artículos adicionales a considerar:

- Papel aluminio o contenedores de plástico
- Utensilios y platos de acampar
- Artículos de entretenimiento
- Llaves extras del auto y de casa
- Toallitas faciales
- Encendedores de fuego
- Sombrero o gorra
- Repelente de insectos
- Pomada de los labios
- Loción
- Mapa de la zona
- Parches para ampollas
- Cortauñas
- Necesidades del adulto mayor
- Cargador de teléfono o cargador portable
- Láminas de plástico
- Necesidades de mascotas
- Kit de costura
- Señal de advertencia
- Cinta adhesiva
- Carpa para campar
- Toalla de baño
- Dispositivo/métodos de purificación de agua (tabletas, LifeStraw, etc.)
- Toallitas húmedas
- Guantes de trabajo





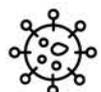
Tome precauciones

- Use una distancia de seis pies cuando la transmisión sea alta.
- Manténgase al día con la información actual sobre diferentes enfermedades.
- Vacúnese.



Practique buenas medidas de higiene

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Use desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar.
- Limpie y desinfecte superficies y objetos.



¿Qué es un terremoto?

Un terremoto es un temblor repentino y rápido del suelo ocasionado por el desplazamiento de rocas subterráneas muy por debajo de la superficie de la tierra.



Términos clave:

Falla: la superficie donde se deslizan dos bloques de tierra
Epicentro: la ubicación directamente sobre la superficie de la tierra

Premomentos: terremotos más pequeños que ocurren en los mismos lugares que el terremoto más grande que sigue

Sismo principal: el gran terremoto principal

Réplicas: terremotos más pequeños que ocurren en los mismos lugares que el sismo principal, ocurriendo días, semanas e incluso meses después del sismo principal

¿Cuándo fue el último terremoto que afectó al Condado de Davis?

En marzo de 2020, ocurrió un terremoto de magnitud 5.7 en Magna, Utah. Este terremoto afectó muchas áreas, incluidos los condados de Davis, Weber y Salt Lake. En la semana siguiente, hubo 2,589 réplicas que oscilaron entre 3 y 4.6 de magnitud.



¿Cómo puedo prepararme para un terremoto?

Los terremotos pueden ocurrir en cualquier momento sin ninguna advertencia. Prepararse ahora puede ayudarlo a estar listo para uno.



Asegure los calentadores de agua, cuadros, refrigeradores, etc.



Practique simulacros de terremoto.



Mantenga zapatos y una linterna junto a su cama.

Muchas familias e individuos participan en el Utah Great Shake Out. Para obtener más información, use este enlace: www.shakeout.org/utah/

Puntos clave para recordar durante un terremoto:

- Mantenga la calma y protéjese.
- Quédese adentro y busque un lugar seguro (p. ej., debajo de un escritorio o mesa resistente) hasta que pare el temblor.
- ¡Tírate, cúbrete y aguanta!
- Si esta afuera, quédese donde esta. Aléjese de árboles, edificios o cualquier cosa que pueda caerle encima.
- Los cortes de energía son comunes durante un terremoto. Esté atento a las alarmas contra incendios o los sistemas de rociadores que se disparan.



Adaptado de: Federal de Manejo de Emergencias (FEMA, siglas en inglés), Listo.gov, Servicio Geológico de los Estados Unidos (USGS, siglas en inglés), y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés)



Los incendios ocurren **RÁPIDAMENTE** y pueden crear **HUMO NEGRO**, lo que hace que sea difícil ver.

Consejos de seguridad:

1. Haga copias digitales de documentos y registros valiosos.
2. Duerma con la puerta de su dormitorio cerrada, la puerta retrasa la propagación del fuego.
3. Mantenga un extinguidor de incendios en su cocina o varios en toda su casa.
4. Asegúrese de que las alarmas de humo estén actualizadas y funcionando.
5. Nunca utilice una estufa u horno para calentar su hogar.
6. Mantenga los líquidos combustibles e inflamables lejos de fuentes de calefacción.
7. Nunca use generadores portátiles en interiores y solo reposte al aire libre en áreas bien ventiladas.
8. Enseñe a los niños a no esconderse de los bomberos.

Un incendio puede convertirse en una amenaza para la vida en solo **2** minutos

Una vivienda puede ser envuelta en llamas en

5 minutos



Determine su mejor protección según el tipo de inundación.



Evacue si se lo indican.



Muévase a un terreno o piso más alto.



Quédese donde esta.



Recuerde escuchar siempre a las autoridades locales para obtener más información e instrucciones de emergencia.



11 | INUNDACIÓN

Antes:

- Guarde los objetos de valor y los documentos importantes en un contenedor impermeable.
- Conozca su riesgo de inundaciones en el área usando este enlace: [msc.fema.gov](https://www.msc.fema.gov)
- Guarda objetos valiosos en niveles altos de su hogar.
- Si hay una situación potencialmente peligrosa, no camine, nade o conduzca a través de las aguas de la inundación.

¿Sabía que?

Seis pulgadas de agua en movimiento pueden derribarlo, y un pie de agua en movimiento puede barrer su vehículo de distancia.

Durante:

- Para evitar quedar atrapado por el aumento del agua de la inundación, no se suba a un ático cerrado.
- Manténgase alejado de los puentes.
- Si está atrapado en un edificio, sube al nivel más alto.
- Evite conducir excepto en situaciones de emergencia. Permanezca dentro de su automóvil si está atrapado en agua que se mueve rápidamente. Suba al techo del auto si la agua está subiendo adentro del vehículo.

Después:

- Tenga cuidado con las serpientes, otros animales o las aguas negras, que puedan estar dentro o alrededor de su casa.
- Use un generador u otra maquinaria que funcione con gasolina ÚNICAMENTE al aire libre y lejos de las ventanas.
- Use guantes de trabajo pesados, ropa protectora y botas durante la limpieza. Si está limpiando escombros o moho, use cubiertas faciales o mascarillas adecuadas.
- Tenga en cuenta el riesgo de electrocución. Apague la electricidad para evitar descargas eléctricas (si es seguro hacer).



¿Qué son los materiales peligrosos y radiactivos?

Estos materiales pueden incluir explosivos, sustancias inflamables y venenos.



QUÉ HACER DURANTE UNA EMERGENCIA PELIGROSA O RADIATIVA:

SALIDA

Si se le pide que evacúe, hágalo inmediatamente.



Escuche las estaciones locales de radio o televisión para obtener información e instrucciones.



Adentro: Apague los acondicionadores de aire y los sistemas de ventilación. Lleve a todas las mascotas adentro. Cierre y bloquee todas las puertas/ventanas exteriores, conductos de ventilación, reguladores de tiro de la chimenea y puertas interiores.



Afuera: manténgase cuesta arriba y contra el viento. Intente ir al menos media milla (8 a 10 cuadras de la ciudad) del área de peligro. No camine ni toque ningún líquido derramado, niebla en el aire o depósitos químicos sólidos. Procure no inhalar gases, vapores, o humo cubriéndose la boca con un paño o mascarilla.



Coche: Pare y busque refugio. Si tiene que permanecer en su automóvil, mantenga cerradas las ventanas y las rejillas de ventilación. No encienda el aire acondicionado ni la calefacción.



QUÉ HACER DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA PELIGROSA O RADIATIVA:

- Vaya a un refugio público designado si se le indica que evacúe.
- Busque tratamiento médico para los síntomas anormales lo antes posible.

¿Sabía que?

Envíe SHELTER + su código postal al 43362 para encontrar el refugio más cercano en su área. (Ejemplo: REFUGIO 84015)

- Siga las instrucciones de descontaminación de las autoridades locales.
- Coloque la ropa y los zapatos expuestos en contenedores bien cerrados. Espere hasta que las autoridades le digan qué hacer.
- Regrese a casa solo cuando las autoridades digan que es seguro hacerlo. Abra las ventanas y las rejillas de ventilación y encienda los ventiladores para proporcionar ventilación.
- Reporte cualquier vapor persistente u otros peligros a su departamento de bomberos o centro de despacho local.

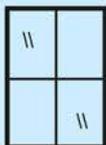


El Condado de Davis recibe fuertes ráfagas de viento que pueden alcanzar las 90 mph, a veces incluso más. Cosas a considerar si hay una advertencia de viento fuerte:

Dentro de su casa



Revise su póliza de seguro (si corresponde a usted)



Considere proteger las ventanas y puertas de vidrio con persianas de tormenta.



Designe una habitación segura. Conoce más información en: bit.ly/3PhqrzH



Si pierde energía, desenchufe todos sus aparatos eléctricos para evitar daños por incendios.

Fuera de su casa



Sellar grietas y huecos en el hogar.



Asegure toldos, trampolines y otros artículos.



Asegure los tanques de gas con candados.



Recorte/elimine árboles y ramas muertos, dañados o podridos.



1) Esté atento a signos de posibles deslizamientos de tierra

Signos comunes:

- Aparece un suelo abombado en la base de la inclinación
- Cambios en el paisaje
- Las puertas o ventanas se atorán por primera vez
- Cercos, árboles, o muros de contención que se inclinan o se mueven
- Aparecen nuevas grietas
- Las paredes exteriores, los pasillos, o las escaleras comienzan a desprenderse del edificio
- Grietas que se desarrollan lentamente y se ensanchan y que aparecen en el suelo o en áreas pavimentadas
- El suelo se inclina hacia abajo en una dirección y puede comenzar a moverse bajo sus pies
- Las líneas de servicios públicos subterráneos se rompen
- La agua atraviesa la superficie del suelo en nuevas ubicaciones

2) Esté atento a las inundaciones y evacúe temprano

- Hable con su departamento de bomberos local para conocer las precauciones específicas que debe tomar
- Consulte la sección de inundación anterior para más información



¿Qué son las cicatrices de quemaduras?

- Las cicatrices de quemaduras son áreas en el suelo donde hubo un incendio forestal y toda la vegetación está muerta.



¿Por qué son importantes las cicatrices de quemaduras?

- Las áreas que tienen cicatrices de quemaduras tienen una mayor probabilidad de deslizamientos de tierra después de fuertes lluvias e inundaciones debido a la falta de árboles, pasto o arbustos que mantengan el suelo en su lugar.

Ejemplos de deslizamientos de tierra en el condado de Davis:

- En agosto de 2001, había **6 casas** en Layton que fueron **dañados** por un deslizamiento de tierra.
- En abril de 2006, había **1 casa** en South Weber que fue **dañada** por un deslizamiento de tierra.
- En agosto de 2014, hubo **1 casa** en North Salt Lake que fue **dañado** por un deslizamiento de tierra.
- En marzo de 2021, hubo un deslizamiento de tierra masivo en North Salt Lake que **evacuó 27 hogares**.



17 | CORTES DE ENERGÍA

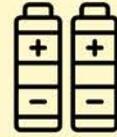
Antes:



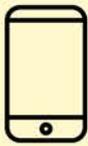
Tenga un tanque lleno de gasolina en sus vehículos.



Mantenga los dispositivos electrónicos completamente cargados.



Planifique para baterías y otras alternativas.



Regístrese para recibir alertas locales y sistemas de advertencia.



Haga un inventario de los artículos que requieren electricidad. Identifique los suministros que están disponibles en caso de que no haya energía.



Hable con su médico sobre cómo guardar los medicamentos de manera segura.

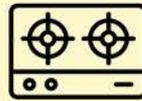
Durante:



Desconecte los electrodomésticos y los aparatos electrónicos para evitar daños por sobretensiones eléctricas.



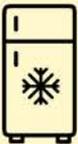
Solo use generadores al aire libre y lejos de las ventanas.



No use una estufa de gas para calentar su hogar.



Si es seguro, vaya a un lugar alternativo para calentar y enfriar.



Mantenga los congeladores y refrigeradores cerrados.



Consulte con los funcionarios locales acerca de la calefacción/refrigeración lugares públicos.



Tenga un plan de respaldo para dispositivos médicos o medicamentos que dependan de la electricidad.



Fijese en sus vecinos.



Adaptado de: Cruz Roja Americana, Federal de Manejo de Emergencias (FEMA, siglas en inglés) y Listo.gov

Después:

Si no hay electricidad durante más de un día, debe desechar cualquier medicamento que deba refrigerarse. Hable con su médico para obtener más información.



Mantenga la paciencia con el proceso. Se puede restaurar la energía a los departamentos de bomberos, hospitales y policía antes que a los hogares.



Deseche cualquier alimento que haya estado expuesto a temperaturas de 40 grados F o más durante 2 horas o más o tiene un olor, color o textura inusual.



Cuando se restablezca la energía, enchufe los aparatos uno a la vez, esperando unos minutos después de cada uno.



Ayude a los vecinos con cualquier necesidad.



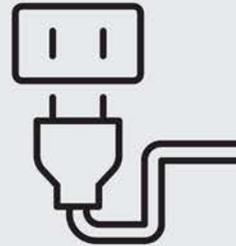
Guarde el generador una vez que la energía está restaurada.

Número de teléfono de la compañía eléctrica: _____





Cuando el trueno
ruge, vaya adentro.



Desconecte
electrodomésticos.



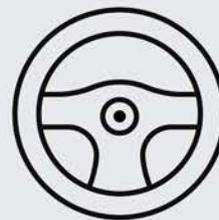
Preste atención a las
alertas y advertencias.



No use teléfonos
de líneas fijas.



Muévase del exterior a
un edificio o automóvil.



No conduzca carreteras
inundadas.



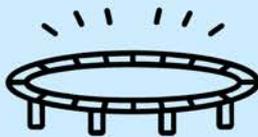
Precauciones adicionales:



Evite el uso de dispositivos electrónicos conectados a una toma de corriente.



Refuerce su hogar con cortando árboles que podrían estar en peligro de caer sobre su hogar.



Asegure los objetos exteriores que puedan ser afectados por las inundaciones (p. ej., sacos de arena).



Evite la corriente de agua debido a que los rayos pueden viajar a través de las tuberías.



Esté atento a las líneas eléctricas y árboles caídos. Si ve uno, repórtelo de inmediato.





Esté preparado para cortes de energía.



Fijese en sus vecinos



Vístase abrigado y quédese adentro.



Encuentre refugio de inmediato.



Ponga atención a la información y las alertas de emergencia.



Esté atento a los signos de hipotermia y congelación.



Manténgase alejado de las carreteras.



Use generadores afuera solamente.



Cree un plan de evacuación y comunicación:**1****RECOLECTAR**

Comience a llenar el plan incluido con su información.

2**COMPARTIR**

Asegúrese de que todos en su hogar tengan la información.

3**PRACTICAR**

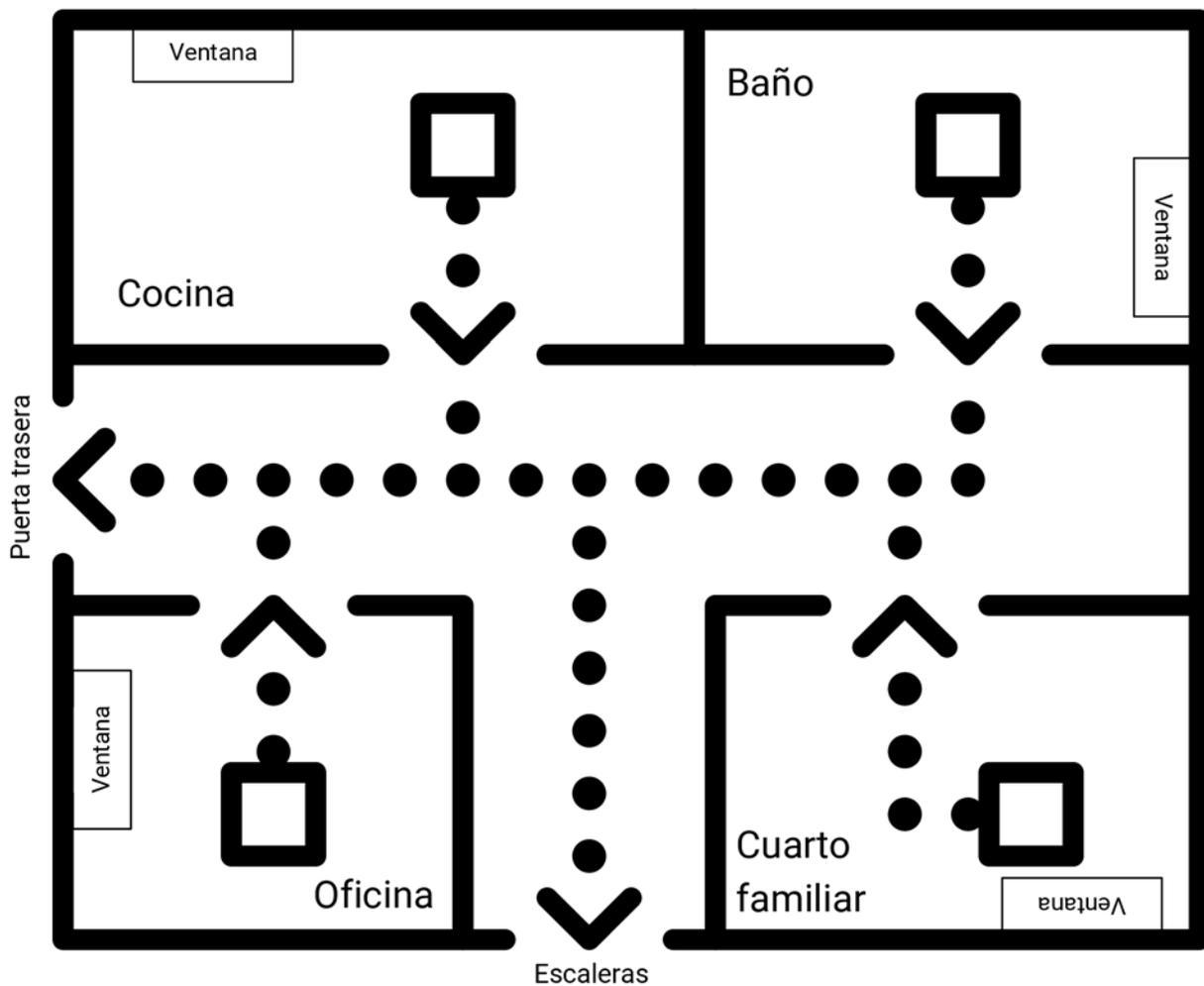
Practique su plan para ayudarle estar preparado en una emergencia.



23 PLAN DE EVACUACIÓN Y COMUNICACIÓN

En caso de emergencia, es posible que deba evacuar su hogar. Conozca dos formas de salir de cada habitación en caso de una emergencia. Una forma puede incluir una ventana.

Prepararse para una emergencia incluye dibujar planos de su casa y/o cada habitación.



Al dibujar su plano, marque con un círculo dos formas diferentes de salir de manera segura. Fotocopie esta página para niveles adicionales en su hogar.

Nivel 1



Nivel 2



25 | PLAN DE EVACUACIÓN Y COMUNICACIÓN

Mantenga una lista de las personas que viven en su hogar.
Fotocopie esta página para agregar más miembros de la familia.

Nombre: _____

Número de teléfono: _____ Fecha de nacimiento: _____

Información médica/de salud:

Nombre: _____

Número de teléfono: _____ Fecha de nacimiento: _____

Información médica/de salud:

Nombre: _____

Número de teléfono: _____ Fecha de nacimiento: _____

Información médica/de salud:



Esta es una lista de números de teléfono importantes para tener a mano en caso de una emergencia. No llame al 911 a menos que tenga una emergencia inmediata. Deje las líneas del 911 disponibles para que personal de emergencias puedan ayudar a las personas con necesidades más urgentes.

• Respuesta inmediata: 9-1-1

• Departamento de Policia: _____

• Bomberos: _____

• Hospital: _____

• Otros números de teléfono importantes:

27 | PLAN DE EVACUACIÓN Y COMUNICACIÓN

Haga una lista de los lugares donde su familia asiste a la escuela/guardería. Esto le da acceso rápido a los números de teléfono en caso de emergencia.

Nombre de la escuela/guardería:
Nombre del niño:
Número de teléfono:
Dirección:

Nombre de la escuela/guardería:
Nombre del niño:
Número de teléfono:
Dirección:



Durante una emergencia, las líneas telefónicas podrían estar cortadas. Es importante tener un contacto dentro del área y un contacto fuera del área. Llamar a otro estado puede ser más fácil que al otro lado de la ciudad. Esto permite que todos los miembros de la familia tengan un lugar para comunicarse. En algunos casos, los mensajes de texto pueden funcionar mejor que las llamadas.

Nombre de contacto DENTRO EL ÁREA:
Número de teléfono:
Dirección:
Relación:

Nombre de contacto FUERA EL ÁREA:
Número de teléfono:
Dirección:
Relación:



Si usted u otras personas se separan durante una emergencia, es importante conversar y establecer lugares de reunión dentro de su hogar, fuera de su hogar y fuera del vecindario.

Dentro de su casa:

(por ejemplo, el baño o la cocina)

Fuera de su casa:

(por ejemplo, el buzón o un gran árbol)

Fuera de su vecindad :

(por ejemplo, departamento de bomberos o escuela)



Cada miembro del hogar debe saber dónde están los lugares de corte de gas, agua y electricidad dentro y fuera de su hogar. Para algunas emergencias, es posible que sea necesario apagarlos. Tenga en cuenta que es posible que necesite un trabajador de la compañía para apagarlos.

Gas:

- Dentro de la casa:

- Fuera de casa:

Agua:

- Dentro de la casa:

- Fuera de casa:

Electricidad:

- Dentro de la casa:

- Fuera de casa:



Hacer una lista de los lugares donde usted y otros miembros del hogar trabajan puede ayudar durante una emergencia. Esta información puede guardarse en la mochila de su hijo y copiarse para miembros adicionales.

Miembro del hogar: _____

Nombre de trabajo: _____

Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Miembro del hogar: _____

Nombre de trabajo: _____

Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Miembro del hogar: _____

Nombre de trabajo: _____

Número de teléfono: _____

Dirección: _____



Los niños pueden guardar estas tarjetas médicas en sus mochilas en caso de emergencia.

Información general

Nombre completo	Fecha de nacimiento
Dirección de casa	
Nombre del Padre / Guardian	Número de teléfono
Nombre del Padre / Guardian	Número de teléfono
Lugar de trabajo de padres/guardian	Número de teléfono

Información médica

Nombre del contacto de emergencia	Fecha de nacimiento	Número de teléfono
Nombre del médico de atención primaria		Número de teléfono
Medicamentos/condiciones médicas:		



33 | PLAN DE EVACUACIÓN Y COMUNICACIÓN

Se recomienda a los padres con niños que asisten a una escuela del Distrito Escolar de Davis que mantengan esta tarjeta con ellos en caso de una emergencia.

Recorte y doble la tarjeta de billetera a continuación para usarla en caso de emergencia

Davis School District
EMERGENCY PROCEDURE CARD FOR PARENTS

DURING A SCHOOL EMERGENCY: DO NOT call or rush to your child's school and DO NOT phone/text your child. Check multiple official outlets for updates:

- DSD website: www.davis.k12.ut.us
- DSD on Twitter: [@davisschools](https://twitter.com/davisschools)
- DSD on Facebook: facebook.com/davisschools
- Emergency email messages
- Automated phone messages (Update phone number changes on your [myDSD](#) account).
- Local TV News stations and print media websites.

Nombres y números de los contactos de emergencia de mi hijo:



Signos comunes de estrés relacionado con el desastre:

Efectos físicos:

- Dificultad para dormir
- Mayor consumo de drogas/alcohol
- Mal desempeño en el trabajo
- Dolores de cabeza, problemas estomacales, dolores corporales y erupciones en la piel
- Visión de túnel/audición amortiguada
- Resfriados/síntomas parecidos a los de la gripe
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad



Cambios en los pensamientos, comportamientos y emociones:

- Capacidad de atención limitada
- Desorientación o confusión
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Cambios de humor y episodios fáciles de llanto
- Culpa abrumadora y dudas sobre uno mismo
- Depresión, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración



Maneras de ayudar a aliviar el estrés relacionado con el desastre:

- 1) Asistir a los grupos de apoyo existentes.
- 2) Mantenga una rutina diaria normal.
- 3) Busque ayuda de consejeros profesionales que puedan abordar el estrés después del desastre.
- 4) Pasar tiempo con familiares y amigos.
- 5) Manténgase informado con información actualizada.
- 6) Hable con alguien en quien pueda confiar; esto le permite comunicar cómo se siente.
- 7) Tome medidas para promover su salud física y emocional (por ejemplo, alimentación saludable, descanso, meditación).

Recursos de salud conductual y mental:

- Davis Behavioral Health Línea de respuesta a crisis las 24 horas: 801-773-7060
- Línea Nacional de Ayuda en caso de Desastre: 1-800-985-5990
- Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio: 988
- Línea de ayuda SAMHSA: 1-800-985-5990



Otras consideraciones:

- Evalúe si el seguro contra terremotos e inundaciones es adecuado para usted.
- Considere comprar protectores contra sobretensiones para proteger su hogar, electrodomésticos y dispositivos electrónicos.
- Fortalezca su techo usando clavos de vástago anillado en una pauta mejorada.

Federal de Manejo de Emergencias (FEMA, siglas en inglés)

Recursos adicionales:

American Red Cross

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

Are you Ready? A Guide to Citizen Preparedness

<https://www.ready.gov/collection/are-you-ready>

Be Ready Utah

<https://beready.utah.gov/>

Centers for Disease Control and Prevention-Emergency Preparedness Response

<https://emergency.gov/>

Davis County Health Department

<https://www.daviscountyutah.gov/health>

Federal de Manejo de Emergencias (FEMA, siglas en inglés)

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

U.S. Department of Education-Natural Disaster Resources

<https://www.ed.gov/hurricane-help>

U.S. Department of Homeland Security

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

U.S. Department of Public Safety

<https://dem.utah.gov/>

