



Emergencies Do Happen

Know your neighbors.

Plan together.

Be ready.



Will you know what to do?

Fires. Wind storms. Earthquakes. Floods. When you live in Los Angeles County, you know emergencies do happen. Nobody can predict the next one, but you can be ready.

Get to know your neighbors. Say hello. It's a small step, but connecting with your neighbors could save your life some day.

It may be hard to get to know them with everyone's busy schedules, but it's important. In an emergency you or your neighbor might provide support that could be life saving.

Research shows that if neighbors know one another and prepare together for emergencies, the chances of survival are improved.

So say hello and connect with your community.

Know your neighbors.

Plan together.

Be ready.



This project was supported by Grant/Cooperative Agreement Number 2U90TP917012-11 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

This document was partially funded through grants from the Federal Emergency Management Agency's (FEMA) Grant Programs Directorate, U.S. Department of Homeland Security. Points of view or opinions expressed in this document are those of the authors and do not necessarily represent the official position or policies of FEMA's Grant Programs Directorate or the U.S. Department of Homeland Security.

Your neighbors could be your first responders.

Know Your Neighbors

Do you know your neighbors? Regardless of the type of emergency you may face or where you live, it's important to know your neighbors.

Here's why:

- Emergency response teams may be delayed
- Your neighbors may be the first ones who can help
- They know where you live and will have a better idea of what you might need

So meet your neighbors today!



Being prepared for an emergency begins with "hello".

- Introduce yourself and let them know you live nearby
- Tell them you're making a plan in the event of an emergency and want to share your information
- Exchange contact information such as a phone number or email
- See example contact list at the end of this pamphlet

Learn more at beredyfa.org or 

Plan Together

Neighborhood Plan

You've met your neighbors. Now it's time to put together an emergency plan. Working together to be prepared will help create a better plan.

Organize and announce a neighborhood meeting.

- If possible, add your emergency planning activities to an existing community or neighborhood meeting
- Use community news websites and newsletters, pass out flyers, and post in public places
- Use existing tools to create a neighborhood emergency plan (beredyala.org/makeaneighborhoodplan)
- Emphasize the need for everyone to work together
- Have follow-up meetings



Create a neighborhood map.

Create a map that shows the following details:

- Point out key community services and resources that can provide support
- Identify community members that have training or skills that can provide support before, during or after an emergency
- Identify the location of community members who may have additional needs including families with small children, people with pets, the elderly or those who need help to walk or move
- Choose a neighborhood gathering or evacuation site
- Create a neighborhood contact list with addresses, phone numbers and emails

For more information including downloadable Emergency Planning Tools visit:

beredyala.org/makeaneighborhoodplan

Household Plan

In addition to a neighborhood plan, each household needs its own plan. This lets everyone in the household get involved and know what to do in an emergency.

- Prepare an Emergency Kit that meets the needs of your family including additional needs of children, the elderly, and any pets
- Know the location of your kit and include a plan with important information such as a neighborhood map, emergency contacts, evacuation routes/emergency exits, the location of the gas shut-off valve, water main shut-off valve and electrical circuit breaker box
- Practice your plan and keep your Emergency supplies updated

For more information including downloadable Emergency Planning Tools, visit:

beredyala.org/makeahouseholdplan

and

beredyala.org/skillsandsupplies

Supplies for your household emergency kit.

Include enough supplies for at least 3 days

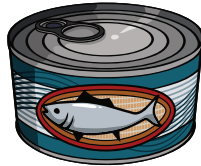
Water

- Store one gallon of water per person (or pet) per day
- Store water in clean plastic containers
- Avoid using containers that may break, such as glass bottles



Food

- Choose canned or packaged foods that don't require refrigeration or cooking



Examples include:

- Ready-to-eat canned meats, beans, tuna fish, fruits and vegetables
- Canned juices, milk and soup
- High energy foods, such as peanut butter, granola bars and trail mix

Remember to include:

- Foods that you and your family like
- Special food for infants or persons with dietary restrictions
- Pet food

First Aid Kit

- Buy or put together a first aid kit for your home and one for each car containing:
 - Protective Gloves
 - Cleansing agent/soap
 - Sunscreen
- Sterile gauze and adhesive bandages in assorted sizes
- Hypoallergenic adhesive tape
- Tweezers
- Scissors
- Antibacterial cream



Medications

- Prescription medications you and your family use daily (Have at least a 7 day supply of each one)
- Non-prescription medications you and your family use regularly



Tools and Supplies

- Solar, manual or battery operated radio and extra batteries
- Flashlights and extra batteries
- Manual can opener
- Fire extinguisher
- Whistle
- Work Gloves
- Tools to turn off gas and water
- Personal hygiene items, such as toilet paper, toothbrushes, toothpaste and soap
- Extra clothing and sturdy shoes



Records

- Store important records and documents in a waterproof, portable container
 - Inventory of valuable household items
 - Family records
 - Cash in small bills
- Examples include:
- Personal identification, financial, health and insurance information and other important documents



Important steps to take immediately after an emergency occurs.

Emergencies create confusion and stress. That's why it's important to have a plan and practice it before an emergency happens. The following steps will help you and your household members respond quickly.

1. Check on members of your household, family, and neighbors
2. If there is glass and fallen debris, protect your head, hands and feet
3. If necessary, shut off gas and water lines
4. Check electrical circuit breakers
5. Place a paper on your front door that says "Help" to let your neighbors know if you need help
6. If necessary go to your family/neighborhood evacuation site
7. Stay informed

For more information, including downloadable forms, visit:
bereadyla.org/sevenstepsinanemergency



Know your neighbors. Plan together. Be ready.

Practice and stay prepared

Be Ready

You've met your neighbors and made a plan. Remember these steps to stay prepared.

Yearly

- Practice evacuation of your home and neighborhood
- Check and update neighborhood maps

Twice a year

- Check and confirm contact lists
- Keep Emergency Kits up-to-date

For more information visit:
bereadyla.org/beready

Volunteer and connect with the larger community.

Volunteering can help you connect with others in your community and take an active role in being prepared. You may meet many people who have great ideas and plans to share.

Volunteer Opportunities with Los Angeles County include the **Medical Reserve Corps (MRC)**, **Public Health Emergency Volunteer (PHEV) Network** and **Community Emergency Response Team (CERT) Program**.

MRC Los Angeles is made up of medical, health, dental, mental health and other skilled professionals trained to assist during public health emergencies. mrclosangeles.org

PHEV Network works with established community volunteer units that assist in responding to public health emergencies. The Network has created a system to attract, train and activate these groups. publichealth.lacounty.gov/eprp

CERT Program educates people about disaster preparedness and trains them in basic disaster response skills. cert-la.com

For more information, about these and other Emergency Preparedness Organizations, visit:
bereadyla.org

Learn more at bereadyla.org or 

Here are some samples of how to share information with your neighbors

Neighborhood contact lists

House/Apartment #1:

Address _____

Adult Name(s) _____

Children Name(s) _____

Best Phone _____

Email _____

Pet(s) _____

Any person with specific needs _____

Key contacts (out of state, parents, friends, relatives, schools)

Name _____

Phone _____

Email _____

For printed forms visit bereadyla.org/lists

Additional Resources

Neighborhood Plan

bereadyla.org

Los Angeles County Department of Public Health

ph.lacounty.gov/eprp

Ready: Prepare. Plan. Stay Informed

ready.gov

The content of this booklet is for information purposes only. The content is not intended to be and should not be considered legal or professional advice, nor substitute for obtaining such advice. The user bears all risks related to the use of this information, which is presented "as-is" without warranty or indemnity of any kind. The information presented here may or may not reflect the most current procedures and should not be solely relied upon to make decisions of a substantive nature.



Las Emergencias Sucesden

Conozca a sus vecinos.

Haga un plan con ellos.

Esté listo.



¿Sabría qué hacer?

Incendios. Tormentas de viento. Terremotos. Inundaciones. Cuando usted vive en el Condado de Los Ángeles, usted sabe que las emergencias suceden. Nadie puede predecir la siguiente emergencia, pero usted puede estar listo.

Conozca a sus vecinos. Salúdelos. Es un paso pequeño, pero llegar a conocer a sus vecinos podría salvarle la vida algún día.

Puede ser difícil llegar a conocerlos con horarios tan ocupados, pero es importante. En una emergencia usted o su vecino podrían ayudar a salvar vidas.

Las investigaciones muestran que si los vecinos se conocen y se preparan juntos para una emergencia, las posibilidades de sobrevivir mejoran.

Así que salude y conozca a su comunidad.

Conozca a sus vecinos.
Haga un plan con ellos.
Esté listo.



Este proyecto fue apoyado por el Subsidio/Número de Acuerdo Cooperativo 2U90TP917012-11 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los CDC.

Este documento se financió en parte a través de subsidios de la Dirección de Programas de Subsidios de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés), Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos. Los puntos de vista u opiniones expresadas en este documento son de los autores y no necesariamente representan la posición oficial o las pólizas de la Dirección de Programas de Subsidios/FEMA o del Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos.

Sus vecinos podrían ser sus primeros socorristas.

Conozca a sus vecinos

¿Conoce a sus vecinos? Independiente del tipo de emergencia o de donde viva, es muy importante conocer a sus vecinos.

Por estas razones:

- Equipos de emergencia pueden retrasarse
- Sus vecinos pueden ser los primeros que le puedan ayudar
- Ellos saben donde vive y tendrán una mejor idea de lo que pueda necesitar

¡Así que conozca a sus vecinos hoy!



Prepararse para una emergencia comienza con un “hola.”

- Preséntese y dígalos que vive en los alrededores
- Dígalos que está haciendo un plan en caso de emergencia y desea compartir la información
- Intercambie información de contacto como su número de teléfono y correo electrónico
- Vea el ejemplo de una lista de contactos al final de este folleto

Aprenda más en bereadyla.org

Haga un Plan con Ellos

Plan del Vecindario

Ya conoció a sus vecinos. Ahora es tiempo de hacer un plan de emergencia. Trabajar juntos para prepararse ayudará a crear un mejor plan.

Organice y anuncie una junta de vecinos.

- Si es posible, presente sus actividades de planificación en caso de emergencias, en una junta comunitaria que ya esté programada
- Utilice sitios web y boletines de noticias comunitarias, reparta volantes, y colóquelos en lugares públicos
- Utilice recursos disponibles para crear un plan de emergencia para su vecindad (bereadyla.org/makeaneighborhoodplan)
- Hágales saber la importancia de trabajar juntos
- Tenga juntas de seguimiento



Hagan un mapa del vecindario.

Hagan un mapa que tenga los siguientes datos:

- Indiquen los servicios claves en la comunidad y los recursos que pueden brindar apoyo
- Identifiquen a miembros de la comunidad con entrenamiento o habilidades que pueden brindar apoyo antes, durante, o después de una emergencia
- Identifiquen la ubicación de los miembros de la comunidad que podrían necesitar más ayuda, como por ejemplo, las familias con niños pequeños, las personas con mascotas, las personas mayores, o aquellos que necesitan ayuda para caminar o moverse
- Elijan un lugar donde reunirse o un sitio de evacuación
- Preparen una lista de contactos de vecinos con direcciones, números de teléfono, y correos electrónicos

Para más información y descargar recursos para la planificación en caso de emergencias, visite:

bereadyla.org/makeaneighborhoodplan

Plan del Hogar

Además de un plan de vecindario, cada hogar necesita su propio plan. Esto permite que todos en el hogar participen y sepan qué hacer en caso de una emergencia.

- Prepare un Equipo de Emergencias que cumpla con las necesidades de su familia, incluyendo las necesidades especiales de los niños, las personas mayores, y las mascotas
- Sepa dónde está su Equipo de Emergencias e incluya un plan con información importante como un mapa del vecindario, contactos de emergencia, rutas de evacuación/salidas de emergencia, ubicación del cierre del gas, la válvula del agua, y la caja de interruptores eléctricos
- Practique su plan y mantenga su Equipo de Emergencias al día.

Para más información y descargar recursos para la planificación en caso de emergencias, visite:

bereadyla.org/makeahouseholdplan

y

bereadyla.org/skillsandsupplies

Artículos para su Equipo de Emergencias.

Incluya artículos suficientes para por lo menos 3 días

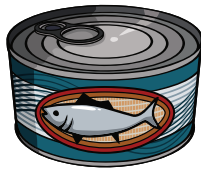
Agua

- Almacene un galón de agua por persona (o mascota) por día
- Almacene el agua en envases de plástico limpios
- Evite usar envases que se pueden quebrar, como botellas de vidrio



Alimentos

- Elija comida enlatada o empacada que no tenga que refrigerar o cocinar



Por ejemplo:

- Botes de carne, frijoles, atún, frutas, y vegetales listos para comer
- Jugos, leche, y sopa enlatada
- Alimentos que dan mucha energía como la mantequilla de maní, barras de granola, y mezclas de fruta seca y nueces

Recuerde incluir:

- Alimentos que le gusten a usted y a su familia
- Alimentos especiales para bebés o personas con restricciones alimenticias
- Alimentos para mascotas

Botiquín de primeros auxilios

- Compre o junte un botiquín de primeros auxilios para su hogar y uno para cada automóvil que tenga:
- Gasa esterilizada y curitas de diferentes medidas
- Cinta adhesiva hipoalérgica
- Pinzas
- Tijeras
- Crema antibacterial

- Guantes protectores
- Detergente/jabón
- Bloqueador solar



Medicamentos

- Medicamentos recetados que usted y su familia toman a diario (Almacene una cantidad para por lo menos 7 días de cada medicina)
- Medicamentos sin receta que usted y su familia toman regularmente



Herramientas y suministros

- Radio solar, manual, o de baterías; y baterías adicionales
- Linternas y baterías adicionales
- Abrelatas manual
- Extintor de fuego
- Silbato
- Guantes de trabajo
- Herramientas para cerrar el gas y el agua
- Artículos de higiene personal como papel de baño, cepillos de dientes, pasta de dientes, y jabón
- Ropa extra y zapatos resistentes



Documentación

- Guarde los documentos importantes en un recipiente portátil a prueba de agua
 - Inventario de los artículos valiosos del hogar
 - Documentos familiares
 - Dinero en efectivo en billetes de baja denominación
- Estos incluyen:
- Identificación personal, información financiera, de salud y seguros, y otros documentos importantes



Pasos a seguir inmediatamente después de una emergencia.

Las emergencias provocan confusión y estrés. Por eso es importante tener un plan y practicarlo antes de que suceda alguna emergencia. Los siguientes pasos le ayudarán a usted y a los miembros de su hogar a responder rápidamente.

1. Asegúrese que todos los miembros de su hogar, familia, y vecinos estén bien
2. Si hay vidrio o artículos caídos, proteja su cabeza, manos, y pies
3. Si es necesario, cierre las válvulas de gas y agua
4. Revise los interruptores del circuito eléctrico
5. Coloque un papel en la puerta principal que diga "Help" (Socorro) para que los vecinos sepan que necesita ayuda
6. Si es necesario, vaya al sitio de evacuación de su familia/vecindad
7. Manténgase informado

Para más información, incluyendo formas que puede descargar, visite: bereadyla.org/sevenstepsinanemergency



Conozca a sus vecinos. Haga un plan con ellos. Esté listo.

Practique y manténgase preparado

Esté listo

Ya conoció a sus vecinos e hicieron un plan. Recuerde los siguientes pasos para mantenerse preparados.

Anualmente

- Practique la evacuación de su casa y vecindario
- Revise y actualice los mapas del vecindario

Dos veces al año

- Revise y confirme la lista de contactos
- Actualice sus Equipos de Emergencia

Para más información visite:

bereadyla.org/beready

Sea voluntario y haga contacto con la comunidad.

Ser voluntario puede ayudarle a ponerse en contacto con otros en su comunidad y tomar un papel activo en la preparación. Podría conocer mucha gente con grandes ideas y planes para compartir.

Las oportunidades para ser voluntario en el Condado de Los Ángeles incluyen los **Medical Reserve Corps (Cuerpo de Reserva Médica, MRC por sus siglas en inglés)**, el **Public Health Emergency Volunteer Network (Red de Voluntarios de Emergencia de Salud Pública, PHEV por sus siglas en inglés)** y el **Community Emergency Response Team program (Equipo Comunitario para Responder ante Emergencias, CERT por sus siglas en inglés)**.

El **MRC de Los Ángeles** consiste de profesionales en medicina, salud, cuidado dental, cuidado mental y otros profesionales capacitados para ayudar durante emergencias de salud pública.

mrclosangeles.org

La **red PHEV** trabaja con grupos de voluntarios comunitarios ya establecidos, que ayudan a responder a las emergencias de salud pública. La red creó un sistema para atraer, entrenar, y activar a estos grupos. publichealth.lacounty.gov/eprp

El **Programa CERT** educa a las personas acerca de la preparación en caso de emergencias y los capacita con habilidades básicas para responder ante emergencias. cert-la.com

Para más información, acerca de esta y otras organizaciones de preparación en caso de emergencias visite:

bereadyla.org

Aprenda más en bereadyla.org

**A continuación encontrará ejemplos de cómo
compartir información con sus vecinos**

Lista de Contactos del Vecindario

Casa / Apartamento # 1:

Dirección _____

Nombre del adulto(s) _____

Nombre de niño(s) _____

Número de teléfono _____

Correo electrónico _____

Mascota(s) _____

Cualquier persona con necesidades específicas _____

Contactos importantes (fuera del estado, padres, amigos, parientes, escuelas)

Nombre _____

Número de teléfono _____

Correo electrónico _____

Para formatos impresos visita bereadyla.org/lists

Recursos adicionales

Plan del Vecindario

bereadyla.org

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

ph.lacounty.gov/eprp

Listo: Prepare un equipo. Haga un plan. Mantente informado.

ready.gov

El contenido de este folleto es sólo para propósitos informativos. El contenido no pretende ser y no debe ser considerado como consejo legal o profesional, ni sustituye el obtener tal consejo. El usuario asume todos los riesgos relacionados con el uso de esta información, la cual se presenta "tal como es" sin garantía ni indemnización de ningún tipo. La información aquí presentada puede o no reflejar los procedimientos más actualizados y no se debe depender únicamente de ella para tomar decisiones importantes.