

**SAN DIEGO COUNTY OFFICE OF EMERGENCY SERVICES**  
**www.ReadySanDiego.org**  
**858-565-3490**



**Family Disaster Plan and Personal Survival Guide Checklist**

**FAMILIES SHOULD PLAN ON BEING SELF-SUFFICIENT FOR A MINIMUM OF THREE DAYS (72 HOURS) AFTER A DISASTER.**

**Emergency Supplies for Family:**

- First Aid Kit
- Portable Radio/Batteries
- Flashlight/Batteries
- Water (1 gal. per person, per day)
- Food
- Sanitation/Hygiene Supplies
  - Portable Potty/Bucket
  - Supply of Plastic Bags
  - Toilet Paper
- Fire Extinguisher
- Blankets
- Tools
- Sturdy Shoes
- Cooking Equipment
- Prescription Glasses
- Prescription Medications
- Clothes
- Can Opener (Non-electric)
- Matches/Candles
- Baby Supplies

**Family Knows Where to Find These Important Telephone Numbers:**

- Fire
- Police
- Medical
- Physician
- Gas Company
- Electric Company
- Water Company

**Know Location of:**

- Main Electrical Circuit Breaker
- Gas Valve
- Wrench for Gas Valve
- Main Water Valve

**Reunion Locations Identified:**

- At home
- Away from home
- Out of Area Contact Identified and Discussed

**Car Survival Kit:**

- Food
- Bottled Water
- First Aid Kit
- Flashlight/Batteries
- Prescription Medications
- Blankets
- Tools
- Pre-moistened Towelettes
- Sealable Plastic Bags
- Sturdy Shoes

**Miscellaneous Supplies:**

- Provisions for Pets
- Important Documents
- Gloves (Safety and Latex)
- Duct Tape

Student Name: \_\_\_\_\_ Parent or Guardian Signature: \_\_\_\_\_  
Telephone: \_\_\_\_\_ (Optional) School Name: \_\_\_\_\_

OFICINA DE EMERGENCIAS DEL CONDADO DE SAN DIEGO  
www.ReadySanDiego.org  
858-565-3490



**Lista de Verificación del Plan Familiar de Desastres y Guía Personal Para Sobrevivir**

**FAMILIAS DEBEN DE TENER UN PLAN PARA PODER SOBREVIVIR POR LO MENOS TRES DIAS (72 HORAS) DESPUES DE UN DESASTRE.**

**Provisiones de Emergencia Para la Familia:**

- Botiquín de Primeros Auxilios
- Radio Portátil/Baterías
- Linterna/Baterías
- Agua (1 GAL. Por persona, por día)
- Comida
- Saneamiento/  
Suministros Higiénicos
  - Orinal Portátil/Cubeta
  - Bolsas de Plástico
  - Papel de Baño
- Extintor de Fuego
- Cobijas
- Herramienta
- Zapatos Firmes
- Útiles para cocinar
- Gafas/Lentes de Prescripción
- Medicamentos
- Ropa
- Abre Latas (Que no sea Eléctrico)
- Cerillos/Velas
- Productos para Bebes

**Números de Teléfonos Importantes que Familias Deberían saber donde encontrar:**

- Bomberos
- Policía
- Medical
- Medico
- Compañía de Gas
- Compañía de Electricidad
- Compañía de Agua

**Saber Ubicación de:**

- Cortacircuitos Eléctrico Principal
- Válvula de Gas
- Llave Inglesa para Válvula de Gas
- Válvula Principal para el Agua

**Ubicaciones de Reunión:**

- En Casa
- Lejos de Casa
- Fuera del Área Identificada y Discutida

**Botiquín de Carro para Sobrevivir:**

- Comida
- Agua Embotellada
- Botiquín de Primeros Auxilios
- Linterna/Baterías
- Medicamentos
- Cobijas
- Herramientas
- Toallitas Humedecidas
- Bolsas de Plástico
- Zapatos Firmes

**Suministros:**

- Provisiones para Mascotas
- Documentos Importantes
- Guantes (De Seguridad y Látex)
- Cinta De Goma

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del Padre/Guardián: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_ (Opcional) Nombre de Escuela: \_\_\_\_\_

# Be Red Cross Ready

## Get a kit. Make a plan. Be informed.

It's important to prepare for possible disasters and other emergencies. Natural and human-caused disasters can strike suddenly, at any time and anywhere. There are three actions everyone can take that can help make a difference ...

### Be Red Cross Ready Checklist

- I know what emergencies or disasters are most likely to occur in my community.
- I have a family disaster plan and have practiced it.
- I have an emergency preparedness kit.
- At least one member of my household is trained in first aid and CPR/AED.
- I have taken action to help my community prepare.

### Get a kit



**At a minimum, have the basic supplies listed below.** Keep supplies in an easy-to-carry emergency preparedness kit that you can use at home or take with you in case you must evacuate.

- Water—one gallon per person, per day (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
- Food—non-perishable, easy-to-prepare items (3-day supply for evacuation, 2-week supply for home)
- Flashlight
- Battery-powered or hand-crank radio (NOAA Weather Radio, if possible)
- Extra batteries
- First aid kit
- Medications (7-day supply) and medical items
- Multi-purpose tool
- Sanitation and personal hygiene items
- Copies of personal documents (medication list and pertinent medical information, proof of address, deed/lease to home, passports, birth certificates, insurance policies)
- Cell phone with chargers
- Family and emergency contact information
- Extra cash
- Emergency blanket
- Map(s) of the area

**Consider the needs of all family members and add supplies to your kit.** Suggested items to help meet additional needs are:

- Medical supplies (hearing aids with extra batteries, glasses, contact lenses, syringes, cane)
- Baby supplies (bottles, formula, baby food, diapers)
- Games and activities for children
- Pet supplies (collar, leash, ID, food, carrier, bowl)
- Two-way radios
- Extra set of car keys and house keys
- Manual can opener

**Additional supplies to keep at home or in your kit based on the types of disasters common to your area:**

- Whistle
- N95 or surgical masks
- Matches
- Rain gear
- Towels
- Work gloves
- Tools/supplies for securing your home
- Extra clothing, hat and sturdy shoes
- Plastic sheeting
- Duct tape
- Scissors
- Household liquid bleach
- Entertainment items
- Blankets or sleeping bags

### Make a plan



- Meet with your family or household members.
- Discuss how to prepare and respond to emergencies that are most likely to happen where you live, learn, work and play.
- Identify responsibilities for each member of your household and plan to work together as a team.
- If a family member is in the military, plan how you would respond if they were deployed.

#### Plan what to do in case you are separated during an emergency

- Choose two places to meet:
  - Right outside your home in case of a sudden emergency, such as a fire
  - Outside your neighborhood, in case you cannot return home or are asked to evacuate
- Choose an out-of-area emergency contact person. It may be easier to text or call long distance if local phone lines are overloaded or out of service. Everyone should have emergency contact information in writing or programmed into their cell phones.

#### Plan what to do if you have to evacuate

- Decide where you would go and what route you would take to get there. You may choose to go to a hotel/motel, stay with friends or relatives in a safe location or go to an evacuation shelter if necessary.
- Practice evacuating your home twice a year. Drive your planned evacuation route and plot alternate routes on your map in case roads are impassable.
- Plan ahead for your pets. Keep a phone list of pet-friendly hotels/motels and animal shelters that are along your evacuation routes.

### Be informed



**Learn what disasters or emergencies may occur in your area.** These events can range from those affecting only you and your family, like a home fire or medical emergency, to those affecting your entire community, like an earthquake or flood.

- Identify how local authorities will notify you during a disaster and how you will get information, whether through local radio, TV or NOAA Weather Radio stations or channels.
- Know the difference between different weather alerts such as watches and warnings and what actions to take in each.
- Know what actions to take to protect yourself during disasters that may occur in areas where you travel or have moved recently. For example, if you travel to a place where earthquakes are common and you are not familiar with them, make sure you know what to do to protect yourself should one occur.
- When a major disaster occurs, your community can change in an instant. Loved ones may be hurt and emergency response is likely to be delayed. Make sure that at least one member of your household is trained in first aid and CPR and knows how to use an automated external defibrillator (AED). This training is useful in many emergency situations.
- Share what you have learned with your family, household and neighbors and encourage them to be informed.

#### Emergency Contact Cards for All Household Members

Get your cards online at <http://www.redcross.org/prepare/ECCard.pdf>.

- Print one card for each family member.
- Write the contact information for each household member, such as work, school and cell phone numbers.
- Fold the card so it fits in your pocket, wallet or purse.
- Carry the card with you so it is available in the event of a disaster or other emergency.

### Let Your Family Know You're Safe

Tell your loved ones about the American Red Cross Safe and Well Web site available through [RedCross.org](http://RedCross.org). This Internet-based tool should be integrated into your emergency communications plan. People within a disaster-affected area can register themselves as "safe and well" and concerned family and friends who know the person's phone number or address can search for messages posted by those who self-register. If you don't have Internet access, call **1-866-GET-INFO** to register yourself and your family.

# Prepárate con la Cruz Roja

## Tener un equipo de suministros. Hacer un plan. Informarse.

Es importante prepararse para posibles desastres y otras emergencias. Los desastres naturales o provocados pueden ocurrir de repente, en cualquier momento y lugar. Hay tres cosas importantes que todos podemos hacer para marcar la diferencia:

### Medidas para prepararse con la Cruz Roja

- Conozco cuáles son los desastres o las emergencias que podrían ocurrir en mi zona.
- He creado y practicado un plan familiar para casos de desastre.
- Tengo un equipo de preparación para emergencias.
- Al menos una de las personas que vive en mi casa está capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y uso del desfibrilador externo automatizado (DEA).
- He adoptado medidas para ayudar a mi comunidad a prepararse.

### Tener un equipo de suministros



**Como mínimo, reúne los suministros básicos que se describen a continuación.** Guárdalos en un equipo de preparación para emergencias que sea fácil de cargar y que puedas usar en tu casa o llevar contigo en caso de que tengas que desalojar la vivienda.

- agua: un galón por día, por persona (para 3 días en caso de desalojo o para 2 semanas en la casa)
- alimentos no perecederos, que sean fáciles de preparar (para 3 días en caso de desalojo o para 2 semanas en la casa)
- linterna
- radio que funcione con pilas o una radio de manivela (si es posible, la radio meteorológica de la NOAA)
- pilas de repuesto
- botiquín de primeros auxilios
- medicamentos (para 7 días) y artículos médicos
- herramienta multiuso
- artículos sanitarios y de higiene personal
- copias de documentos importantes (lista de medicamentos e información de salud pertinente, comprobantes de domicilio, título de propiedad o contrato de alquiler, pasaportes, certificados de nacimiento, pólizas de seguro)
- teléfono celular y cargadores
- datos de contacto familiar y para emergencias
- dinero en efectivo
- manta de emergencia
- mapas de la zona

**Añade a tu equipo suministros que contemplan las necesidades de todos los miembros de la familia.** Los artículos sugeridos para atender necesidades especiales incluyen:

- artículos médicos (audífonos con pilas de repuesto, anteojos, lentes de contacto, jeringas, bastón)
- artículos para bebés (biberones, leche artificial y comida para bebés, pañales)
- juegos y actividades para los niños
- suministros para las mascotas (correa, arnés, placa de identificación, alimento, jaula para transporte, recipiente)
- radiotelefonos portátiles
- un juego adicional de llaves de la casa y el automóvil
- abrelatas manual

**Suministros adicionales para guardar en el hogar o en el equipo de suministros según los tipos de desastres más comunes en la zona:**

- silbato
- mascarillas N95 o de uso quirúrgico
- fósforos
- ropa para la lluvia
- toallas
- guantes de trabajo
- herramientas/materiales para proteger la vivienda
- varios juegos de ropa, gorro y zapatos resistentes
- tela plástica
- cinta adhesiva para tuberías
- tijeras
- cloro líquido de uso doméstico
- artículos para distraerse
- mantas o bolsas de dormir

### Hacer un plan



- Reúnete con tu familia o las personas que viven en tu casa.
- Conversa sobre las formas de prepararse y responder a las emergencias que podrían ocurrir en tu casa, escuela, trabajo y lugares de recreación.
- Asigna responsabilidades a cada persona de la casa y establece un plan para trabajar en equipo.
- Si algún miembro de la familia pertenece a las fuerzas armadas, planifica también la forma en que responderías en caso de que ordenen su movilización.

### Determina qué hacer si se separan durante una emergencia.

- Escoge dos lugares para encontrarte con tu familia después de un desastre:
  - Frente a tu casa, en caso de una emergencia súbita, como un incendio.
  - Fuera de tu vecindario, en caso de que no se pueda regresar a la casa o que ordenen abandonar el lugar.
- Designa a un contacto de emergencia fuera de la zona donde vives. Tal vez sea más fácil enviar un mensaje de texto o hacer una llamada de larga distancia si las líneas telefónicas locales no funcionan o están sobrecargadas. Todos deben tener la información de contacto de emergencia por escrito o programada en sus teléfonos celulares.

### Planifica qué hacer si tienes que desalojar la zona.

- Decide adónde irás y qué ruta tomarás para llegar hasta allí. Podrías quedarte en un hotel, en casa de amigos o familiares que vivan en un lugar seguro o ir a un refugio para desplazados si fuera necesario.
- Dos veces al año, practica el plan para desalojar la vivienda. Recorre los caminos de salida que has planificado, y marca en un mapa rutas alternativas en caso de que las carreteras se encuentren intransitables.
- Planifica con anticipación lo que harás con tus mascotas. Haz una lista con teléfonos de hoteles que acepten mascotas y refugios para animales ubicados a lo largo de tu ruta de salida.

### Informarse



**Conoce cuáles son los desastres o las emergencias que podrían ocurrir en tu zona.** Estas catástrofes no sólo los afectan a ti y a tu familia, como un incendio en tu casa o una emergencia de salud, sino que podrían afectar a todo el vecindario, como por ejemplo, un terremoto o una inundación.

- Averigua el modo en que las autoridades de la localidad darán a conocer avisos durante una catástrofe y cómo recibirás información, ya sea a través de la radio o la televisión local, o las estaciones o los canales de la radio meteorológica de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA).
- Es importante que conozcas la diferencia entre los distintos tipos de alertas y avisos y sepas qué hacer en cada caso.
- Conoce qué puedes hacer para protegerte durante los desastres que podrían ocurrir en las zonas a las que viajas o a la que te has mudado recientemente. Por ejemplo, si viajas a un lugar donde los terremotos son comunes y no conoces este tipo de catástrofe, es importante que sepas qué hacer para protegerte en caso de terremoto.
- Cuando ocurre un desastre importante, tu comunidad puede cambiar en un instante. Es posible que nuestros seres queridos estén heridos o los servicios de emergencia se demoren. Asegúrate de que al menos una de las personas que vive en tu casa esté capacitada en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar y uso del desfibrilador externo automatizado. Esta capacitación es útil en muchas situaciones de emergencia.
- Conversa sobre lo que has aprendido con tu familia, las personas que viven contigo y tus vecinos. Anímalos a que se informen.

**Tarjetas con números de emergencia para todos los miembros de la familia** Para obtener tus tarjetas en línea, visita [www.cruzrojaamericana.org/pdf/numeros\\_emergencia.pdf](http://www.cruzrojaamericana.org/pdf/numeros_emergencia.pdf).

- Imprime una tarjeta para cada miembro de tu familia.
- Anota en cada tarjeta los datos de contacto de todas las personas de la casa, como números de teléfono del trabajo, la escuela y celulares.
- Dobra la tarjeta para guardarla en el bolsillo, la billetera o cartera.
- Lleva la tarjeta contigo por si la necesitas en caso de desastre u otra emergencia.

### Avisa a tus familiares que estás a salvo

Asegúrate de que tu familia sepa sobre el sitio "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en [www.cruzrojaamericana.org](http://www.cruzrojaamericana.org). Es muy importante incorporar esta herramienta en Internet a tu plan de comunicación de emergencia. Quienes se encuentran en la zona afectada por un desastre pueden anotarse en la lista de "Sano y salvo" y los familiares y amigos que conozcan el número de teléfono o la dirección de la persona pueden realizar una búsqueda para leer los mensajes de quienes se anotan en la lista. Si no tienes acceso a Internet, puedes llamar al **1-866-438-4636** para anotarte y anotar a tus familiares.