



## Guia De Actividades Para Propietarios e Inquilinos de Apartamentos

Todos en Berkeley, en edificios grandes o pequeños puede seguir estos pasos para estar seguro y protegido en caso de un desastre. Escoja las actividades que funcionen mejor para usted, su familia o su grupo.

### Actividades de 5 minutos

#### 1. Cuelgue un letrero que diga "OK" o uno que diga "Need Help."



Gratis/  
Bajo Costo



Familiar



Facil

Despues de un desastre usted puede colgar un letrero que diga "NEED HELP" si necesita ayuda o uno que diga "OK" si todo esta bien. Colóquelo en la puerta de entrada de su hogar, en la ventana o en algún otro lugar visible.

#### CÓMO HACERLO?

- Reúna miembros de su hogar para tomar a todos en cuenta.
- Usando un marcador de punta gruesa, haga un letrero que diga "OK" y otro que diga "NEED HELP" con letras grandes y claras.
- Durante el ejercicio, coloque el letrero en una ventana que sea visible desde la calle, o en la perilla de una puerta si sus ventanas no se ven desde la calle. Tambien podria colgar un letrero en la ventana y otro en la perilla de la puerta si así lo desea.
- Salga de su hogar y verifique si el letrero es visible y legible.

Usted puede encontrar estos letreros listos para imprimir (creados por Los Angeles) en esta pagina web: [http://5steps.la/wp-content/uploads/2014/09/8\\_5Steps\\_Toolkit\\_Emergency\\_Door\\_English.pdf](http://5steps.la/wp-content/uploads/2014/09/8_5Steps_Toolkit_Emergency_Door_English.pdf)

Aqui hay letreros para las ventanas listos para imprimir (creados por British Columbia pero se pueden utilizar aqui):

[http://www.embc.gov.bc.ca/em/hazard\\_preparedness/HELP-OK\\_sign.pdf](http://www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/HELP-OK_sign.pdf)

#### 2. Póngase en contacto con familiares o conocidos fuera del área.



Gratis/ Bajo  
Costo



Familiar



Facil



## Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

Después de un desastre, las líneas de teléfono local se pueden saturar. Las llamadas pueden conectar más fácil con alguien que esté fuera del estado cuando las líneas locales se bloquean. Algún familiar o amigo fuera del estado puede servir para que usted se pueda comunicar con el resto de su familia dentro del estado. De esta manera, usted puede encontrarse el uno con el otro y saber que todos están a salvo!

Mande mensajes de texto si es posible. Los mensajes pueden entrar más fácil que las llamadas cuando las líneas se saturan. Usar mensajes de texto en lugar de llamadas deja libre las líneas para llamadas al 911.



Todos en su hogar deben saber quien es su contacto fuera del área ( y así también la persona fuera del área debe saber su papel en caso de emergencia) tenga preparado en mensajes breves que va preguntar para ponerse de acuerdo con sus familiares.

- Donde estas?
- Como estas?
- Que planeas hacer ahora?

Si usted no tiene un teléfono celular o no está funcionando. Trate de usar una línea de casa o un teléfono público. No hay ninguna forma de saber que medio de comunicación estará funcionando y cual no.

Dedique unos cuantos minutos a pensar en un contacto fuera del área que los pueda auxiliar a usted y a su familia en caso de una emergencia real!

### CÓMO HACERLO?

- Comuníquese con su contacto fuera del área con un mensaje breve. Asegúrese de aclararle que es un simulacro.

ESTO ES UN SIMULACRO. Todos estamos bien y en casa. Nos quedaremos aquí en la noche.

- Guarde el número de contacto fuera del área en todos los teléfonos de su familia o miembros del hogar.
- Asegúrese que todos tienen los números en sus teléfonos, carteras o mochilas
- Si usted no tiene un contacto fuera del área, ahora es tiempo de escoger uno. Piense en familiares, amigos o conocidos que pudieran auxiliar en caso de emergencia y explíqueles que tendrían que hacer.



## Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

### 3. Pruebe los detectores de humo y de monóxido de carbono.

Aunque todos los arrendadores de la ciudad de Berkeley tienen la obligación de proveer detectores de humo, es responsabilidad del inquilino reemplazar las baterías. Tome acción y prevenga que un incendio pequeño se convierta en algo más grande.

#### CÓMO HACERLO?

- Ponga a prueba la alarma de incendio y el detector de humo presionando el botón de prueba o lo que recomiende la manufactura de su alarma.
- Reemplace las baterías que no están funcionando, o reemplace la alarma si es necesario.
- Vea también: <http://www.usfa.fema.gov/campaigns/smokealarms/alarms/index.shtm>

La agencia federal de manejo de emergencias (FEMA) recomienda cambiar las baterías de la alarma y los detectores dos veces al año. Reemplace sus baterías ahora si no recuerda la última vez que fueron reemplazadas. Si los detectores tienen más de 4 o 5 años, es probable que tengan que ser reemplazados.



Gratis/  
Bajo Costo



Facil



### 4. Rellene su congelador con botellas llenas de agua potable.

Cada vez que usted abre el congelador, se escapa el aire helado entre los espacios. Por eso es tan importante guardar botellas con agua y además le ayudarán a:

- Mantener fría la comida congelada en caso de una falla eléctrica.
- Le dará un extra de agua potable en caso de emergencia.
- Hace que su congelador funcione mejor *todo el tiempo!*

#### CÓMO HACERLO?



Gratis/  
Bajo Costo



Facil





- Llene botes de agua de buen tamaño. (No los llene hasta el tope para que el agua tenga espacio de expandirse al congelarse y no rompa sus envases)
- Llene cualquier espacio amplio que este vacío en su congelador
- No llene de más su congelador- deje suficiente espacio para que circule el aire.

## 5. Cierre las llaves de paso de electricidad, agua y gas.



Gratis/  
Bajo Costo



Facil

La mesa directiva de renta recomienda que todos los inquilinos (y propietarios) sepan donde se cierra o apaga el paso de agua, gas y electricidad. Así los inquilinos y arrendadores pueden dirigir a los encargados del equipo de seguridad para casos de emergencia.

En un terremoto, las tuberías de gas se pueden romper, causando fugas peligrosas. PG&E le recomienda que cierre el paso de gas *solo* si huele a gas, sospecha de alguna fuga o si hay un incendio cercano.

### CÓMO HACERLO?

- Localize la llave de paso de gas en su edificio; vease <http://www.pge.com/myhome/edusafety/gaselectricsafety/turngasoff/>
- Localize los interruptores de energía eléctrica y la llave de paso del agua.
- No cierre el agua, el gas o apague la energía eléctrica.
- Sino sabe donde se encuentran las llaves de paso o el interruptor de electricidad pregunte al propietario del inmueble.

## Actividad de 30 Minutos

## 6. Ruta de evacuación sin elevadores.



Gratis/  
Bajo Costo

Despues de un terremoto, los elevadores quizá estén fuera de servicio debido a una interrupción en la energía eléctrica. Sabe dónde quedan las escaleras del edificio? Donde estan las salidas de emergencia que lo saquen del edificio? Asegúrese que sabe donde se encuentran las escaleras y decida un punto de reunion afuera.

Si algún miembro de su hogar no puede usar las escaleras, decida cómo evacuar en caso de emergencia. En una situación que su vida se vea amenazada, es necesaria una evacuación rápida y quizá miembros de la familia y vecinos puedan ayudar a cargar a la persona por las escaleras de escape. Antes de intentar ayudar a alguien primero hay que preguntar por su consentimiento. Si la persona no es capaz de bajar las escaleras y no quiere ser ayudada asegúrese de que los que



## Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

estén evacuando sepan la ubicación y puedan reportar la información a los equipos de rescate una vez que hayan llegado al lugar.

### CÓMO HACERLO?

- Practique reuniéndose con todos los miembros de su hogar en la parte de enfrente de su casa o apartamento.
- Vaya a las salidas de emergencia practique la evacuación reuniéndose en un punto lejos de edificios o postes de la luz.
- Si alguna persona en su hogar no puede usar las escaleras, haga que practiquen como refugiarse en un lugar seguro. Asegúrese que la persona que no puede evacuar por las escaleras tenga un silbato, una linterna y un celular para que pueda pedir ayuda si es necesario. Practique cómo describir su ubicación para poder reportarse con el primer equipo de rescate en responder.

### 7. Retire objetos sobre su cama que puedan caer en un terremoto.



Gratis/  
Bajo Costo



Familiar

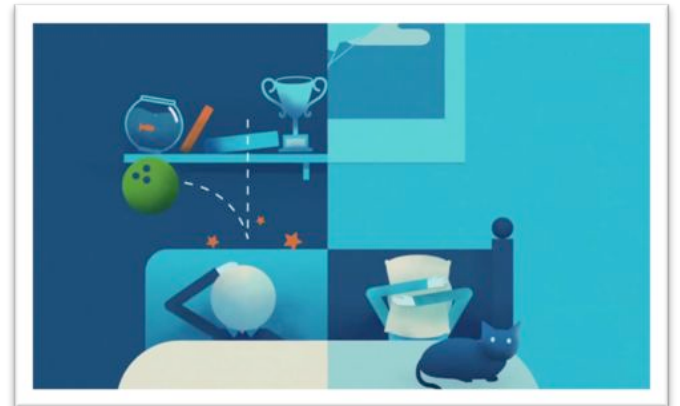


Facil

Una forma simple de mejorar la seguridad de su hogar en caso de temblor es retirar objetos que puedan caerle encima cuando esté en su cama.

### CÓMO HACERLO?

- Entre en cada una de las habitaciones de su hogar.
- Imagine que la habitacion es sacudida por un gigante.
- Que seria lo primero en caer en su cama? Muebles pesados, chimeneas, floreros, espejos, libros, juguetes, cuadros o lámparas? Mueva estos objetos o mueva la cama a otro lugar por seguridad.



### 8. Prepare un kit de emergencia.

Empezar un estuche de emergencia puede ser tan simple como reunir artículos que usted ya tiene a la mano o en su hogar.

Tiene algo de lo siguiente? Usted puede empezar su estuche de emergencia ahora recolectando estos artículos en una caja, bote de plástico o una bolsa:



## Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

- Copias de documentos importantes como certificados de nacimiento , papeles de adopción, y papeles de sus pólizas de seguro.
- Vacunas y microchips de sus mascotas así como comida extra.
- Fotocopias de sus prescripciones médicas, y si es posible, una ración de su prescripción médica para todos los miembros de la familia y las mascotas( para un mínimo de 3 días y una ración recomendada de 14 días) No guarde sus prescripciones en el carro o cualquier lugar que pueda ser demasiado caliente. Manténgase en un lugar fresco.
- Si usted usa lentes de contacto, guarde un par extra y solución para los mismos.
- Un radio y una linterna con pilas y de preferencia de batería solar.
- Entretenimiento como cartas, dominó, o algun juego de mesa.
- Un equipo de primeros auxilios.
- Comida no perecedera para al menos tres días; botellas de agua, enlatados o sobres( Para más información lea la guía de agua y comida para casos de emergencia).
- Bolsas de plástico para basura y razones sanitarias
- Guantes de trabajo.

Aquí podrá encontrar una lista más completa: <http://ncdisaster.ces.ncsu.edu/wp-content/uploads/2014/07/handbook.pdf>

### CÓMO HACERLO?

Si usted cuenta con algunos de los artículos de la siguiente lista , póngalos en su kit de emergencia. Felicidades, usted acaba de dar un gran paso en su preparación en caso de emergencia.

## 9. Prepare sus provisiones para emergencias



Gratis/ Bajo Costo

Aquí hay una lista de lugares donde usted puede almacenar su kit de preparación:

- En un contenedor sellado dentro de un espacio común fuera del edificio, ya sea estacionamiento o patio de su casa.
- En su balcon.
- Bajo su cama.
- En la cajuela de su auto.
- En su cochera (vea la nota)

Asegúrese que usted podrá tener acceso a sus provisiones donde quiera que las almacene. Por ejemplo: Una bodega en su cochera puede que no sea una buena opción porque puede la puerta se atasque en caso de una pérdida de energía eléctrica. Debería dejar sus provisiones en más de un lugar.



## CÓMO HACERLO?

Escoja uno o más lugares donde pueda dejar su kit de emergencia. Aunque no tenga muchos artículos todavía, comience con poner esos que ha conseguido en los espacios que usted ya ha asignado.

## 10. Búsqueda de posibles peligros en caso de un terremoto



Gratis/  
Bajo Costo



Familiar

Objetos pesados que puedan caer, moverse o romperse en caso de un terremoto pueden ser un peligro para los miembros de su hogar. Una búsqueda de posibles peligros puede ayudarle a prevenir daños removiendo lo que los pueda causar. En muchos de los casos es tan fácil como mover algo de un estante más alto a uno más bajo.

## CÓMO HACERLO?

Entre a casa habitación y busque por amenazas de su seguridad. Pregúntese a usted mismo lo siguiente:

- Busque artículos pesados como calentadores de agua, libreros altos, televisiones, muebles pesados u objetos colgantes que necesiten ser asegurados
- Revise la parte superior de las camas y localice cualquier cosa pesada que pudiera caerle encima en caso de un terremoto incluyendo libros, cosas de vidrio, o chimeneas de ladrillo.
- Hay algún objeto o mueble pesado que le pueda bloquear la salida en caso de que caiga durante un terremoto?

Para más información revise las siguientes fuentes:

<http://www.fema.gov/library/viewRecord.do?id=1666>

<http://www.shakeout.org/downloads/HomeHazardHunt.pdf>

Usted puede dejar a los niños participar en esta actividad. Haga parecer la actividad como un juego donde un gigante sacudiera la casa y ellos tengan que prevenir que podría caer

Los niños pueden estar particularmente interesados en revisar sus propias habitaciones. Ellos pueden darse cuenta de peligros que usted ni siquiera pensó antes.

La mayoría de alquileres prohíben a los inquilinos hacer alteraciones al inmueble sin un permiso escrito del dueño. **No haga hoyos en las paredes o cualquier otra alteración que pueda violar las normas de su alquiler sin notificar a al dueño del edificio o propiedad.** Aquí hay un ejemplo de cómo petitionar una alteración del inmueble con el dueño de la propiedad.

<http://www.cityofberkeley.info/prepare/activity-guides/>.

## 11. Revise el agua de su boiler.





Un calentador de agua sin abrazaderas, o algún tipo de soporte puede ser un peligro al caer durante un temblor ya sea rompiendo una tubería de gas u ocasionando una inundación. También , un boiler intacto puede ser una fuente de agua potable en caso de que se contaminen las tuberías provenientes de la calle.

## CÓMO HACERLO?

- Si usted tiene acceso a su boiler, si está adecuadamente atado con abrazaderas para ayudar a prevenir que se vuelque o se deslice y rompa las tuberías de agua o gas.
- Si usted no está seguro de que su boiler está adecuadamente sostenido, contacte al dueño y pida que lo aten. **No lo ate usted mismo sin una autorización escrita del dueño porque eso puede violar los términos de su renta.** Aquí hay un ejemplo de una carta de autorización para que su boiler sea ajustado.  
<http://www.cityofberkeley.info/prepare/activity-guides/>

Ayuda profesional para sujetar su boiler a bajo costo es disponible para los residentes de Berkeley ofrecida por la Corporación de Servicios de Energía Eléctrica Comunitarios. Vease la informacion aqui: <http://ebenergy.org/residential-services/seismic-safety-services/> O llame al (510) 981-7752.

Para aprender como obtener agua potable de su boiler visite esta apagina web: <http://www.wikihow.com/Get-Emergency-Drinking-Water-from-a-Water-Heater>.

## Actividades de 2 Horas

### 12. Evacuación en Grupo.



Gratis/  
Bajo Costo



Familiar/  
Grupal

Despues de un temblor quizá no se pueden utilizar los elevadores debido a algún daño al edificio o la energía eléctrica. Sabe donde se ubican todas las escaleras del edificio? Donde se encuentran todas las salidas de emergencia? Asegúrese que sabe donde estan todas las escaleras y decida un punto de reunion afuera del edificio.

Si algún miembro de su hogar no puede usar las escaleras, decida cómo evacuar en caso de emergencia. En una situación que su vida se vea amenazada, una evacuación rápida es necesaria y quizá miembros de la familia y vecinos puedan ayudar a cargar a la persona por las escaleras de escape. Antes de intentar ayudar a alguien primero hay que preguntar por su consentimiento. Si la persona no es capaz de bajar las escaleras y no quiere ser ayudada asegúrese de que los que estén evacuando sepan la ubicación y puedan reportar la información a los equipos de rescate una vez que hayan llegado al lugar.





### CÓMO HACERLO?

- Practique reuniéndose con todos los miembros de su hogar en la parte de enfrente de su casa o apartamento.
- Vaya a las salidas de emergencia practique la evacuación reuniéndose en un punto lejos de edificios o postes de la luz.
- Si alguna persona en su hogar no puede usar las escaleras, haga que practiquen como refugiarse en un lugar seguro. Asegúrese que la persona que no puede evacuar por las escaleras tenga un silbato, una linterna y un celular para que pueda pedir ayuda si es necesario.
- Practique cómo describir su ubicación para poder reportarse con el primer equipo de rescate en responder.

### **Para Más Consejos y Recursos para Inquilinos y Propietarios**

- Quédense dentro del edificio hasta que la sacudida pare. La mayoría de accidentes ocurren cuando objetos caen sobre gente queriendo escapar del edificio durante la sacudida del temblor.
- La parte más segura en un edificio de apartamentos en un terremoto es el centro reforzado que se encuentra generalmente cerca del elevador.
- No use elevadores; al interrumpirse la energía eléctrica usted puede quedar atrapado. Si usted se encuentra dentro del elevador al ocurrir el temblor, presione cada uno de los botones y salga en cuanto se abra la puerta.
- La alarma de incendio y los rociadores se pueden apagar durante un temblor. No se alarme, abandone la unidad una vez la que la sacudida haya terminado.
- Una vez afuera, diríjase a un área despejada de edificios y postes de luz.
- Después de un temblor cuando el edificio no está muy dañado asegúrese de estar checando constantemente con vecinos quienes tuvieron dificultades en salir del edificio si tienen suficientes municiones y medicamentos que ellos necesiten.
- Los seguros de desastres naturales como temblores no son solo para los propietarios, también pueden ser para los inquilinos para recuperarse de la pérdida de posesiones, pérdida de uso y para la limpieza del daño. Para más información visite este sitio web:  
<http://www.earthquakeauthority.com/insurancepolicies/renters>
- En Berkeley, los edificios de más riesgo son los de estructura blanda, los cuales usualmente tienen una cochera o espacios comerciales en el primer



## Mes de la preparación de emergencias en Berkeley

Octubre, 2015

piso con apartamentos en los pisos de encima. Si usted vive en un edificio de estructura blanda , contacte La Mesa Directiva de Renta al 981-RENT. Aquí se encuentra una lista:

[https://www.cityofberkeley.info/uploadedFiles/Planning\\_and\\_Development/Level 3 - Building and Safety/Soft%20Story%20Inventory%202003-19-2013.pdf](https://www.cityofberkeley.info/uploadedFiles/Planning_and_Development/Level_3_-_Building_and_Safety/Soft%20Story%20Inventory%202003-19-2013.pdf)

- Vea como una científica de Nueva Zelanda adecua su propio apartamento para un temblor: <https://www.youtube.com/watch?v=TTPnv8qvQZ8>

*Un agradecimiento especial a los traductores voluntarios de esta hoja informativa: Bosco Del Rio, Alexia Sotelo Beyza.*