

QUÉ HACER DESPUÉS DE UN DESASTRE



**LA OFICINA DE SERVICIOS DE EMERGENCIA DEL
CONDADO DE MONTEREY**

Este kit de herramientas es parte de una serie de 3 paquetes creados por la Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Monterey para informar al público sobre mitigación, preparación, respuesta y recuperación en desastres. La serie de kits de herramientas es parte del Proyecto de Resiliencia Comunitaria. Obtenga más información sobre el proyecto y consulte el Directorio de Recursos para Desastres del Condado de Monterey en www.co.monterey.ca.us/resilience

1. [General Emergency Preparedness Toolkit](#)
1. [Kit de herramientas de preparación general para emergencias](#)
2. [Managing Different Disasters](#)
2. [Manejo de Diferentes Desastres](#)
3. [What to do After a Disaster](#)
3. [Qué Hacer Después de un Desastre](#)

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE CUALQUIER DESASTRE, DEBE:

Su primer trabajo es proteger su seguridad, solo entonces puede ayudar a los demás. Después de una emergencia:

PASO UNO REVISE USTED Y A LOS DEMÁS POR LESIONES

- ✓ Revise a los vecinos, especialmente a las personas mayores y discapacitadas.
- ✓ Trate lesiones menores y busque asistencia médica para lesiones graves.
- ✓ Si perdió una mascota, llame a la SPCA al 831-264-5400

Proceda con precaución, manténgase alerta y recuerde que otras emergencias y peligros pueden seguir

PASO DOS PROCEDA CON PRECAUCIÓN

- ✓ Tenga cuidado al salir o entrar en un edificio y abrir gabinetes
- ✓ Si es posible, póngase pantalones/mangas largas, zapatos resistentes y otra ropa protectora
- ✓ Esté atento y evite edificios, carreteras, puentes, pasos elevados dañados, líneas eléctricas caídas, vida silvestre que huye y otros peligros.

PASO TRES TRATAR LOS PELIGROS

- ✓ Inspeccione los edificios y las líneas de energía, gas y agua en busca de daños.
- ✓ Si huele a gas o huevos podridos, salga de inmediato y llame al 911 y a su proveedor de servicios públicos.
- ✓ Si encuentra un animal salvaje necesitado, no lo mueva. Comuníquese con la SPCA al 831-264-5427.
- ✗ NO se ponga en peligro, si hay daños o tiene dudas sobre su seguridad, salga del área y llame al 911.

Regrese al área solo cuando las autoridades digan que es seguro.

PASO CUATRO INSPECCIONAR Y DOCUMENTAR

- ✓ Comience una lista de pertenencias dañadas y documente los daños con fotografías
- ✓ Deseche los alimentos y medicamentos no perecederos que no se almacenaron adecuadamente
- ✓ Antes de comenzar la limpieza y las reparaciones, comuníquese con su proveedor de seguros.
- ✓ Consulte con las agencias/oficinas/departamentos de manejo de emergencias de su condado, estado y /o federal o con un centro de asistencia local, si se establece uno, para obtener asistencia de recuperación disponible, programas de eliminación de escombros e información adicional sobre limpieza y reparaciones. También puede llamar al 2-1-1 para obtener ayuda para encontrar recursos
- ✓ Asegúrese de cuidarse: descanse cuando lo necesite, priorice las tareas, trabaje con otras personas y obtenga apoyo de sus seres queridos y / o profesionales cuando lo necesite.

PASO CINCO LIMPIAR, RECONSTRUIR Y RECUPERAR

- ! Si decide contratar a un contratista, asegúrese de estar atento a las estafas. Más información:

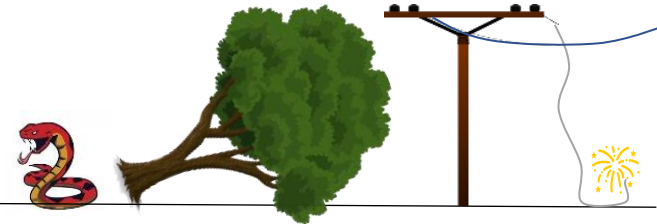
www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/

Obtenga más información sobre cómo recuperarse de manera segura de desastres, lea las secciones a continuación y visite: www.cdc.gov/disasters/illness-injury.html

REGRESAR A CASA DESPUÉS DE EVACUAR

REGRESE A CASA DURANTE EL DÍA Y SOLO DESPUÉS DE QUE LAS AUTORIDADES DIGAN QUE ES SEGURO.

Anticipe peligros e interrupciones de los servicios públicos, proceda con precaución y esté preparado para irse de nuevo, si las autoridades se lo indican.



ANTES DE VOLVER

- ☎ **Informe a sus seres queridos** antes de irse y cuando llegue.
- 🛢 **Llene los tanques de gasolina y cargue completamente los teléfonos.**
- ✓ **Descanse lo suficiente y coma una buena comida** antes de irse.
- ✓ **Evite traer niños y mascotas en el primer viaje de regreso a casa.**
- ✓ **Verifique las condiciones del camino y las rutas antes de salir**, llame al 511 o visite las siguientes páginas web:
 - ☐ [Información de tráfico de CHP](#)
 - ☐ [Obras Públicas del Condado de Monterey - Condiciones de las carreteras](#)
 - ☐ [Mapas rápidos de Cal Trans](#)

QUE LLEVAR

- ☐ **Comida y agua**
- ☐ **Cámara/Teléfono**
- ☐ **Ropa protectora** (botas resistentes, camisas de manga larga, pantalones, casco, gafas de seguridad, mascarilla antipolvo, guantes de trabajo)
- ☐ **Linterna y silbato**
- ☐ **Radio portátil**
- ☐ **Cargador portátil y baterías adicionales**
- ☐ **Prueba de residencia** (cualquier cosa que muestre su dirección)

QUÉ SABER:

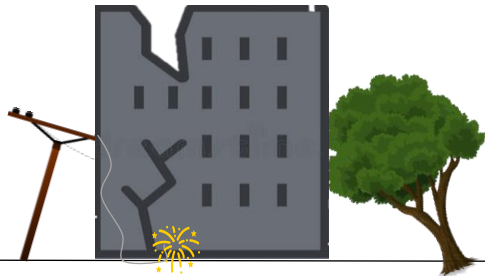
- ! **Puede haber acceso limitado a algunas áreas** afectadas por desastres. El acceso a estas áreas puede ser controlado en los puntos de reingreso.
- ! **Esté preparado para irse de nuevo** si los funcionarios se lo indican.
- ! **Espera retrasos** y practique la paciencia en los puntos de entrada.
- ! **Anticipe peligros** y sea consciente de su entorno y de las condiciones cambiantes.
- ! **Es posible que el agua no sea segura para beber** y que haya un aviso de hervir el agua.

DE CAMINO A CASA





- ⚠ **Vigile, evite y notifique a las autoridades y otros sobre peligros** (ej. animales salvajes, carreteras / edificios dañados, líneas eléctricas caídas, vidrios rotos, inundaciones).
- ⚠ **Si encuentra un animal salvaje necesitado**, no lo toque, capture ni mueva. Comuníquese con [el Centro de Vida Silvestre de la SPCA](#) al 831-264-5427.
- ⚠ **Si ve líneas eléctricas caídas** cerca de su casa, trátelas como si estuvieran "vivas" o energizadas. **Manténgase a sí mismo y a los demás alejados de ellos.** Llame al 911 y luego notifique a PG&E al 800-743-5000.
- ⚠ **Si una línea eléctrica cae sobre su vehículo, permanezca dentro del automóvil**, llame al 911 y advierta a los demás que se mantengan alejados.

REGRESAR A CASA DESPUÉS DE EVACUAR

NUNCA INGRESE A UN EDIFICIO SI DUDA DE SU SEGURIDAD, HUELE GAS/HUEVOS PODRIDOS O VE DAÑOS O INUNDACIONES. Llame a un profesional de la construcción, a su jurisdicción local o a FEMA para inspeccionar antes de ingresar. Para encontrar recursos, llame al 2-1-1.







ANTES DE ENTRAR EN SU CASA:

-  **Camine con cuidado por el exterior.** Verifique si hay daños estructurales, grietas en el techo, la chimenea o los cimientos, puertas atoradas, líneas eléctricas sueltas y fugas de gas.
-  **Tenga mucho cuidado con los objetos o las estructuras altas** que pueden haber perdido estabilidad, como los árboles y líneas eléctricas.
-  **Mantenga su radio, silbato, linterna y teléfono celular con usted** en caso de emergencias.
-  **NO encienda luces/linternas o encienda fósforos/ encendedores en interiores** hasta que verifique que no haya fugas de gas o problemas eléctricos.










AL ENTRAR EN SU CASA:

-  **Entre con cuidado,** abra los gabinetes y las puertas con precaución y esté atento a los peligros (pisos resbaladizos, vidrios rotos, tablas sueltas, animales salvajes)
-  **Olfatee por fugas de gas. Salga de la propiedad inmediatamente si detecta el olor a gas o escucha un silbido,** abriendo ventanas y puertas al salir. Llame al departamento de bomberos local (911) y a PG&E (800-743-5000)
-  **Si se encuentra con un animal en su hogar, proporcione una ruta de escape para él.** Si no sale solo, llame al 831-264-5427.
-  **Si la casa ha estado cerrada durante varios días, ingrese brevemente para abrir puertas y ventanas** (por lo menos 30 minutos) antes de quedarse por un tiempo prolongado.



MANEJO DE UTILIDADES

-  **Cierre las líneas dañadas de gas, electricidad y agua** según sea necesario. En caso de duda, comuníquese con su proveedor de servicios públicos.
-  **Revise el sistema eléctrico** en busca de chispas, roturas o cables deshilachados.
-  **Si la electricidad está apagada,** revise los electrodomésticos en busca de daños y desenchúfelos antes de volver a encender los sistemas eléctricos.
-  **Revise su sistema de agua en busca de daños.** El sonido del aire que escapa de un grifo o el agua que sale a borbotones intermitentemente indica una pérdida de presión del agua.
-  **No use agua hasta que consulte con las autoridades locales para asegurarse de que sea segura.**
-  **No descargue los inodoros** hasta que verifique que las líneas de alcantarillado estén intactas
-  **Si su gas se apagó,** comuníquese con su compañía de gas para volver a encenderlo.

Después de asegurarse de que su hogar sea seguro y libre de peligros, comience a documentar y fotografiar todos los daños. Lea a continuación para conocer los pasos que deberá seguir a medida que comience a recuperarse del desastre.

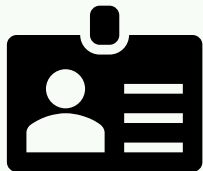
RECUPERACIÓN FINANCIERA

DESPUÉS DE REGRESAR A CASA, INSPECCIONAR SU PROPIEDAD Y MANEJAR CUALQUIER PELIGRO, DEBE:

#1 DOCUMENTAR TODOS LOS DAÑOS A SU PROPIEDAD



#2 REEMPLAZAR DOCUMENTOS CRÍTICOS



Encuentre recursos sobre cómo reemplazar documentos críticos que pueden haber sido extraviados, dañados o destruidos durante el desastre visitando un centro de asistencia local o visitando: www.usa.gov/replace-vital-documents

#3 COMUNÍQUESE CON SU COMPAÑÍA DE SEGUROS PARA REPORTAR DAÑOS



Asegúrese de anotar el nombre de la persona con la que habla y el número de reclamo que le dan.

Si tiene alguna póliza de seguro que pueda cubrir sus daños, informe su pérdida lo antes posible. Obtenga más información sobre cómo administrar las pólizas de seguro durante y después de los desastres:

www.insurance.ca.gov/01-consumers/140-catastrophes/

#4 APRENDA SOBRE LA ASISTENCIA LOCAL Y LAS REGULACIONES



Conozca las regulaciones y orientaciones locales para la gestión de residuos y las reparaciones de edificios y consulte los recursos disponibles para ayudar con la eliminación de escombros y las reparaciones/reconstrucciones.

Los Centros de Asistencia Local (CAL) pueden abrir para proporcionar una ventanilla única para que los sobrevivientes de desastres reemplacen documentos, obtengan información, aprendan sobre recursos y soliciten asistencia. Llame al 2-1-1 o visite el [sitio web de la Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Monterey](http://www.montereycounty.org/emergency-services-office) después de un desastre, para ver si se ha abierto un CAL en su área.

Obtenga información sobre los recursos de recuperación de FEMA: <https://www.disasterassistance.gov/>



#5 COMIENZE LA LIMPIEZA Y LAS REPARACIONES SOLO DESPUÉS DE SEGUIR LOS PASOS INDICADOS ANTERIORMENTE. ASEGÚRESE DE DOCUMENTAR TODOS LOS COSTOS DE LIMPIEZA Y REPARACIÓN

RECUPERACIÓN FINANCIERA



NO PUEDE VIVIR EN SU HOGAR DEBIDO A DAÑOS RELACIONADOS CON EL DESASTRE

Pregúntele a la compañía de seguros si pagará los gastos de manutención, como un motel, comida y lavandería, y si este pago reducirá la cantidad que finalmente recibirá por daños a su propiedad o posesiones.

Notifique a la compañía de servicios públicos y otras compañías de servicios, como la compañía telefónica, para que puedan dejar de facturar de inmediato. A menudo, una compañía de servicios públicos transferirá el servicio a una nueva dirección y renunciará a los cargos de conexión iniciales.

Los daños por desastre pueden afectar su contrato de alquiler actual.

Por ejemplo, si arrienda una propiedad destruida, esto generalmente termina el contrato de arrendamiento sin más responsabilidad por parte del arrendatario o propietario. Más información:

www.tenantstogether.org/resources/



IMPACTOS DEL DESASTRE EN LOS INGRESOS

¿Perdió su trabajo o salario?

Usted puede ser elegible para recibir [el seguro de desempleo](#) o [la asistencia de desempleo por desastre](#). Obtenga más información en <https://edd.ca.gov/> o al 800-300-5616.

¿Su negocio se vio afectado?

Los propietarios de negocios afectados por un desastre pueden calificar para recibir la asistencia de la SBA, www.sba.gov/ para obtener más información. También se alienta a que se comuniquen con el [Centro de Desarrollo de Pequeñas Empresas](#) local, el [Centro de Negocios para Mujeres](#), [la Fundación Comunitaria](#), [la Junta de Desarrollo de la Fuerza Laboral](#) y/o los grupos empresariales comunitarios (ej. las [Cámaras de Comercio](#) o el [Consejo Empresarial del Condado de Monterey](#)) para obtener ideas y opciones de asistencia.

¿No puede pagar las facturas?

Hable con sus acreedores/prestamistas lo antes posible acerca de retrasar o modificar sus pagos. Es posible que pueda omitir algunos pagos de préstamos sin que se tenga en cuenta en su historial crediticio. También puede extender los términos de su préstamo y/o reestructurar los préstamos.

Si su hipoteca es financiada por la Administración de Hogares para Agricultores Federal (FMHA) o asegurada por la Administración Federal de Vivienda (FHA), es posible que tenga derechos especiales si se atrasa en sus pagos debido a circunstancias fuera de su control.

En una declaración de emergencia presidencial, las ejecuciones hipotecarias de las propiedades afectadas se suspenden durante 90 días.



CONSEJOS DE IMPUESTOS

Los seguros utilizados para reparar o reemplazar la propiedad suelen estar libres de impuestos; sin embargo, los reembolsos por gastos de manutención pueden estar sujetos a impuestos.

Usted puede ser elegible para reembolsos de impuestos, deducciones u otros beneficios debido a posesiones o propiedades perdidas o dañadas. En general, las pérdidas son deducibles si, en un año, suman más de \$100 y más del 10 por ciento de su ingreso bruto ajustado. No puede deducir las pérdidas que están cubiertas por el seguro o la asistencia de ayuda de emergencia. Obtenga información sobre las deducciones de impuestos por pérdidas por desastres:

www.ftb.ca.gov/file/business/deductions/deductions-loss.html



SI SU BANCO ES DESTRUIDO

Su dinero todavía está asegurado por [la Corporación Federal de Seguros de Depósitos \(FDIC\)](#) por hasta \$250,000. Mantenga los registros financieros que tenga en caso de que su cuenta necesite ser reconstruida. El seguro de depósitos no cubre el contenido de la caja de seguridad. Comuníquese con su sucursal bancaria donde se encontraba su caja para determinar la condición de lo que había almacenado.

LIMPIEZA Y RECONSTRUCCIÓN DESPUÉS DE UN DESASTRE

CONSEJOS PARA REALIZAR LIMPIEZA Y REPARACIONES

- ✓ **DOCUMENTE LOS DAÑOS Y COMUNÍQUESE CON SU SEGURO Y SU CIUDAD / CONDADO ANTES DE COMENZAR LA LIMPIEZA Y LAS REPARACIONES.** Puede haber programas de eliminación de escombros disponibles, procedimientos de gestión de desechos que debe seguir y permisos necesarios para realizar reparaciones.
- ✓ **USE EQUIPO DE PROTECCIÓN:** respirador N-95, gafas, zapatos resistentes cerrados, pantalones y camisa de manga larga, y guantes.
- ✓ **HÁGALO A SU PASO.** Establezca prioridades y asegúrese de que está descansando lo suficiente.
- ✓ **MANTENGA BUENOS REGISTROS DE LOS COSTOS DE REPARACIÓN Y LIMPIEZA.**



LIMPIE LOS DERRAMES /BARRO Y DESINFECTE LOS ARTÍCULOS CONTAMINADOS.

Si los artículos se contaminaron por aguas residuales crudas, aguas de inundación, bacterias o productos químicos no se pueden desinfectar, deséchelos.



CUBRA LAS VENTANAS ROTAS Y LOS AGUJEROS en el techo o las paredes para evitar daños mayores.

CONSEJOS PARA LIMPIAR



Recuerde que los desechos peligrosos, los productos electrónicos, los escombros y la basura deberán separarse y eliminarse de manera diferente. Comuníquese con Salud Ambiental del Condado de Monterey para aprender cómo deshacerse adecuadamente de los diferentes tipos de desechos:

www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/environmental-health/



DESECHE LOS ALIMENTOS QUE NO SE ALMACENARON ADECUADAMENTE O QUE ENTRARON EN CONTACTO CON EL AGUA DE LA INUNDACIÓN, EL FUEGO O LOS MATERIALES PELIGROSOS. Para preguntas sobre seguridad alimentaria, llame a la

línea directa del USDA al 800-535-4555



EVITE USAR MEDICAMENTOS QUE NO SE HAYAN ALMACENADO ADECUADAMENTE O QUE ESTÉN CONTAMINADOS. Comuníquese con su proveedor de atención médica para reemplazar el medicamento. Obtenga información sobre la seguridad de los medicamentos durante los desastres en www.fda.gov/drugs/emergency-preparedness-drugs/



AISLE O CUBRA LOS MATERIALES NOCIVOS como desinfectantes, pintura, productos químicos para el jardín y gasolina con un absorbente (ej. tierra o arena para gatos). Recuerde que algunas soluciones de limpieza pueden generar gases tóxicos y otros peligros si se combinan.

Si huele un olor fuerte o los ojos le lloran por los humos o productos químicos mezclados, abra una ventana, salga de su casa y llame al 911.

Obtenga más información sobre la limpieza después de un desastre: www.cdc.gov/disasters/cleanup/index.html

CONTRATACIÓN DE CONTRATISTAS PARA LIMPIEZA Y REPARACIONES

Asegúrese de planificar antes de comenzar las reparaciones. Comuníquese con los inspectores de edificios locales, la oficina de planificación o la oficina del secretario para obtener información sobre los requisitos de construcción locales ([Desarrollo Comunitario y de Vivienda del Condado de Monterey](#) para áreas no incorporadas).



CONSEJOS PARA CONTRATAR A UN CONTRATISTA

- ✓ **OBTENGA MÚLTIPLES ESTIMACIONES** de varios contratistas con licencia, vinculados y de buena reputación.
- ✓ **PIDA REFERENCIAS Y COMPROBANTES DE SEGURO, LICENCIAS NECESARIAS Y PERMISOS DE CONSTRUCCIÓN.**
 - Anote el número de placa y el número de licencia de conducir de cualquier persona que ofrezca servicios en caso de que necesite informar un problema más adelante.
 - Llame al [Better Business Bureau](#) o a la junta de contratistas estatales para verificar los contratistas que está considerando y averiguar si se han presentado quejas contra ellos.
 - Llame a la compañía de seguros y licencias para verificar que la póliza esté activa y que la licencia correspondiente esté vigente.
- ✓ **TENER UN CONTRATO POR ESCRITO ANTES DE QUE COMIENZE EL TRABAJO**
 - Revise a fondo los contratos antes de firmarlos: haga que un abogado los revise si es posible.
 - Los contratos deben cubrir el alcance del trabajo, cronología, los materiales, los costos, la cronología de pagos y los recursos legales si el trabajo está incompleto o es inaceptable.
- ✓ **HAGA PAGOS PERIÓDICOS Y NO PAGUE EN SU TOTALIDAD HASTA QUE EL TRABAJO ESTÉ TERMINADO A SU SATISFACCIÓN, Y HAYA PASADO LAS INSPECCIONES FINALES DE CONSTRUCCIÓN DE LA CIUDAD O EL CONDADO**
 - Si un contratista solicita un depósito o el pago completo en efectivo, deténgase. Esa es una señal de advertencia de que algo no está bien.
 - Si un contratista insiste en un pago de materiales por adelantado, vaya con él o ella a comprar los materiales o pague directamente al proveedor.
 - Haga que los contratistas y subcontratistas firmen una liberación de gravamen cuando el trabajo esté terminado y pagado, protegiéndolo de cualquier reclamo posterior por materiales y mano de obra no pagados;



EVITE ESTAFAS:

- ✓ Verifique la identidad de cualquier persona que intente venderle algo o le pida dinero,
- ✓ Tenga cuidado con las ofertas que suenan demasiado buenas para ser verdad.
- ✓ Haga preguntas y resista la presión para tomar decisiones financieras rápidas o desinformadas.

Obtenga más información - www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-recognize-and-prevent-against-fraud-after-a-natural-disaster-en-1529/

ESTÉ ATENTO A LA ESPECULACIÓN DE PRECIOS

La especulación de precios es la práctica de aprovecharse de las víctimas de desastres aumentando sustancialmente los precios de los bienes o servicios necesarios sin justificación. Más información:

<https://oag.ca.gov/consumers/pricegougingduringdisasters>

Si cree que se está produciendo un aumento de precios, llame a la Oficina del Fiscal General de California al 800-952-5225

Obtenga más información sobre cómo contratar a un contratista después de un desastre: https://cslb.ca.gov/Media_Room/Disaster_Help_Center/

CONSEJOS PARA LA LIMPIEZA Y REPARACIÓN DE INUNDACIONES



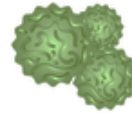
SEQUE SU HOGAR

- ✓ Si el clima lo permite, abra las ventanas y puertas de la casa para ayudar en el proceso de secado.
- ✓ Los ventiladores deben colocarse en una ventana o puerta para soplar el aire hacia afuera en lugar de hacia adentro, para no propagar el moho.
- ✓ En lugar de romper vidrios o abrir a la fuerza las ventanas hinchadas, retire la moldura y saque la hoja de la ventana de su marco.
- ✓ Seque completamente todos los equipos y aparatos eléctricos antes de volver a ponerlos en servicio. Haga que un electricista certificado verifique estos elementos si tiene alguna duda.



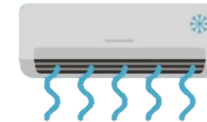
SI SU SÓTANO SE HA INUNDADO, BOMBÉELO GRADUALMENTE (aproximadamente un tercio del agua por día) para evitar daños.

Las paredes pueden derrumbarse, y el piso puede doblarse si se bombea el sótano mientras el suelo circundante todavía está lleno de agua.



SI SU CASA SE HA INUNDADO Y HA ESTADO CERRADA DURANTE VARIOS DÍAS, ASUMA QUE SU CASA TIENE MOHO.

- ✓ Considere contratar a un profesional certificado en inspección o remediación/ reparación de moho.
- ✓ Si decide realizar la limpieza por su cuenta, tenga cuidado y use equipo de protección sobre la piel, los ojos, la boca y la nariz.
- ✓ Asegúrese de que la limpieza del moho esté completa antes de volver a ocupar su casa.



HAGA REVISAR Y LIMPIAR EL SISTEMA DE CALEFACCIÓN, VENTILACIÓN Y AIRE ACONDICIONADO (HAVC) DE SU HOGAR ANTES DE ENCENDERLO.

Si el sistema HVAC se inundó con agua, encender el HVAC contaminado con moho esparcirá moho por toda la casa.



SI SU CASA FUE CONSTRUIDA ANTES DE 1978, ANTES DE QUITAR LOS MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN HÚMEDOS, como los paneles de yeso o las losas del techo y del piso, tenga cuidado de evitar problemas con el asbesto en el aire y el polvo de plomo que pueden ser letales.

- Para obtener información sobre cómo evitar la exposición al asbesto, comuníquese con la línea directa de la Ley de Control de Sustancias Tóxicas de la EPA de los Estados Unidos al 202-554-1404 o tsca-hotline@epa.gov
- Para obtener información sobre cómo evitar la exposición al plomo, comuníquese con [el Centro Nacional de Información sobre el Plomo](#) al 800-424-LEAD (5323).

Más información sobre la limpieza y reparación de su hogar después de una inundación:
www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/resources-flood-cleanup-and-indoor-air-quality

CONSEJOS PARA LA LIMPIEZA Y REPARACIÓN DE INCENDIOS



1. EVALUAR EL DAÑO

Al igual que cualquier otro desastre, debe documentar y fotografiar todos los daños antes de comenzar la limpieza y las reparaciones.

Además, [los Servicios de Construcción](#) y [Salud Ambiental](#) del Condado de Monterey y [las agencias de bomberos locales](#) realizarán evaluaciones iniciales de daños para comprender la gravedad de la quemadura y el daño causados por un incendio forestal a una propiedad. Esta información puede ayudar con los reclamos de seguro y puede ayudarlo a calificar para los programas de recuperación y remoción de escombros administrados por el gobierno.

NO comience la limpieza y las reparaciones hasta que se complete una evaluación de daños.



2. ELIMINE DE FORMA SEGURA LOS ESCOMBROS QUEMADOS Y LOS RESIDUOS PELIGROSOS

Escombros, cenizas y desechos peligrosos quemados, incluidos productos, como pinturas, limpiadores, aceites, baterías y pesticidas, pueden contener sustancias tóxicas y requerir un cuidado especial para su eliminación.

- ! Los escombros y las cenizas quemados no se pueden desechar en contenedores de recolección de basura residenciales o comerciales.
- ! NO toque ni deseche los escombros y cenizas quemados hasta que se hayan probado. El incumplimiento de los procedimientos de remoción requeridos puede poner en peligro la asistencia financiera y retrasar la reconstrucción

Comuníquese con el [Departamento de Salud Ambiental del Condado de Monterey](#) o su [agencia local de administración de desechos para obtener instrucciones específicas sobre cómo manejar los desechos y escombros.](#)

Obtenga más información sobre cómo recuperarse después de un incendio forestal en www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/environmental-health/general/recovering-after-a-wildfire



3. REDUCIR EL IMPACTO DE PELIGRO FUTURO

Las regiones afectadas por los incendios forestales corren un mayor riesgo de inundaciones, deslizamientos de tierra, flujos de escombros y flujos de lodo durante años después del incendio.

- ✓ Al realizar reparaciones, considere tomar medidas para mitigar los peligros futuros, como reconstruir con material resistente al fuego, elevar su hogar y modificar el paisaje de su propiedad. Obtenga más información en el [Kit de herramientas para el manejo de diferentes desastres.](#)
- ✓ Antes de comenzar la restauración de paisajes, taludes o suelos en áreas dañadas por incendios forestales, consulte con el Servicio de Conservación de Recursos Naturales, el Distrito de Conservación de Recursos del Condado de Monterey y/o un consultor privado de restauración de tierras. Más información: www.co.monterey.ca.us/home/showdocument?id=95659

BIENESTAR Y RECUPERACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Mientras trabaja en la limpieza, reconstrucción y recuperación después de un desastre, recuerde tomar medidas para evitar el estrés y recuperarse mental y emocionalmente de la experiencia. Recuerde que los desastres pueden tener algo más que solo impactos físicos y materiales; pueden causar impactos en la salud mental a largo plazo. Estos problemas pueden ocurrir mucho después de que haya ocurrido el desastre y, cuando no se abordan, pueden empeorar.



REDUCIR EL ESTRÉS DURANTE LA RECUPERACIÓN

Recuerde, el estrés puede afectar su mente y sus emociones, dificultar su funcionamiento y causar problemas físicos, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas de digestión, cambios en el apetito y erupciones cutáneas. Cuidarse y manejar el estrés es la mejor manera de garantizar el camino más rápido y menos difícil hacia la recuperación.

1. **Tome su paso.** Establezca prioridades para realizar primero las tareas más importantes; planifique una cantidad razonable de actividad cada día.
2. **Tome descansos.** Tómese el tiempo para relajarse y hacer actividades que generalmente disfruta.
3. **Cuide su cuerpo.** Trate de comer saludable y balanceado, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas.
4. **Limite la visualización del incidente.** Las personas pueden angustiarse más si ven imágenes repetidas de un desastre en los medios de comunicación.



RECONOCER Y MANEJAR LOS SENTIMIENTOS

Reprimir los sentimientos y pensamientos restringe su capacidad para trabajar a través de lo que sucedió y hacer frente al dolor. Encuentre una forma saludable de trabajar a través de sus sentimientos, como hablar con una persona de confianza o un profesional, escribir o dibujar.

1. **Conéctese con los demás.** Mantenga relaciones saludables y construya un fuerte sistema de apoyo. Manténgase en contacto con su líder religioso / espiritual, grupos sociales, vecinos, familiares y amigos.
2. **Exprésese.** Use pasatiempos, como escribir, cantar o practicar deportes, para ayudarlo a reconocer y trabajar a través de sus pensamientos y emociones.
3. **Busque ayuda** cuando sea necesario. Si le resulta difícil funcionar o lidiar con sus sentimientos durante varios días o semanas, hable con un miembro del clero, un consejero o un médico, o comuníquese con la [línea de ayuda de SAMHSA](#) al 800-985-5990.



RECUPERE SU PODER

Los desastres a menudo nos dejan sintiéndonos indefensos e impotentes, ¡pero no lo somos! No siempre podemos prevenir emergencias o recuperar nuestras pérdidas, pero podemos aprender de las experiencias y, como resultado, estar mejor preparados y ser más resilientes.

1. **Trate de volver a sus rutinas** previas al desastre lo más rápido posible. Las rutinas dan algo predecible de lo que depender.
2. **Involúcrese.** Su voz es importante para decidir cómo se reconstruirá su comunidad en los próximos años. Incluya a los niños y adolescentes en las actividades de recuperación y realice actos de bondad al azar, ofreciéndose como voluntario o donando cuando sea posible.
3. **Prepárese para posibles emergencias futuras** para disminuir los sentimientos de impotencia y brindar tranquilidad.
4. **Comprueba a los demás.** Comprueba regularmente a los miembros de la familia, a los que cuida, y a los vecinos durante y después de una emergencia.

BIENESTAR Y RECUPERACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL



CUANDO BUSCAR AYUDA



- ! Si usted está abrumado por el dolor, la tristeza o la preocupación de larga duración.
- ! Si no puede obtener un sueño reparador, o duerme demasiado (hasta el punto en que afecta su vida diaria).
- ! Si se encuentra siendo inusualmente hostil o comportándose violentamente.
- ! Si está abusando del alcohol o las drogas.
- ! Si su cuidado personal y limpieza disminuyen.
- ! Si no obtiene placer de las cosas que solía disfrutar.
- ! Si ve u oye cosas que no son reales.
- ! Si su estado de ánimo cambia rápidamente de deprimido a muy alta energía
- ! Si tiene ataques de pánico con dolor en el pecho y dificultad para respirar.
- ! Si tiene recuerdos de un evento traumático.
- ! Si tiene pensamientos intrusivos que no puede controlar.
- ! Si se siente entumecido o desconectado de la vida.
- ! Si se encuentra pensando en suicidarse o dañarse a si mismo



DÓNDE BUSCAR AYUDA



Salud Conductual del Condado de Monterey

www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/health/behavioral-health/bh-home

Guía de los CDC para hacer frente a un desastre

<https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>

Guía de la Cruz Roja para hacer frente a un desastre

<https://www.ready.gov/coping-with-disaster>

Ayuda a los niños a hacer frente a los desastres

www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html

Estrés y apoyo de salud mental no clínico

<http://nationsfinestwildfiresupportmontereycounty.eventbrite.com>

831-295-5779

Apoyo de duelo

www.co.monterey.ca.us/home/showdocument?id=71575

Línea de ayuda de socorro por desastre de SAMHSA

www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

1-800-985-5990

1-800-749-COPE (1-800 749-2673)

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Asistencia por abuso de sustancias

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

1-888-258-6029

AYUDANDO A LOS NIÑOS A HACER FRENTE EMERGENCIAS

El daño y la pérdida que pueden resultar de las emergencias pueden ser difíciles de comprender para los niños y pueden tener dificultades para expresar sus emociones. La forma en que los niños reaccionan a las emergencias depende de la personalidad, edad y experiencia del niño, el apoyo que tienen de su familia y comunidad y las características de la emergencia (cuánto daño causó, si fue inesperado, etc.). Los sentimientos difíciles pueden crear comportamientos difíciles, que pueden aparecer de inmediato, desencadenarse por ciertas imágenes o ruidos (por ejemplo, sirenas) o tomar algún tiempo para manifestarse, pero, cuando se abordan adecuadamente, generalmente se alivian con el tiempo.

DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA, LOS NIÑOS PUEDEN TENER:



MIEDO O PREOCUPACIÓN.

Pueden tener miedo de abandonar el hogar o los padres.



DOLOR FÍSICO

Las emociones negativas pueden convertirse en síntomas físicos (ej. Dolores de estómago, cabeza, etc.).



CAMBIOS EN APETITO, SUEÑO O COMUNICACIÓN

Hablar / comer / dormir más o menos de lo habitual, pesadillas, etc.



DIFICULTAD PARA PENSAR

Distraído, incapaz de concentrarse, las calificaciones están bajando en la escuela, etc.



COMPORTAMIENTO DISRUPTIVO

Actuar más joven que su edad (por ejemplo, mojar la cama), conducir imprudentemente, pelear, berrinches, uso de drogas, etc.

A menudo, lo que más necesitan los niños y adolescentes es que alguien en quien confíen escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y esté allí para ayudarlos. Ofrezca a los niños la oportunidad de discutir la experiencia si lo desean, esto puede ayudarlos a comprenderla y sobrellevarla mejor. No se preocupe por saber lo que debe decir: no hay una respuesta que haga que todo esté bien, solo trate de proporcionar tranquilizar y respuestas honestas al nivel de comprensión del niño.

RECURSOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A HACER FRENTE A LAS EMERGENCIAS:

SITIOS WEB

- ✓ Administración para niños y familias: www.acf.hhs.gov/
- ✓ Academia Americana de Pediatría: www.aap.org/disasters/adjustment
- ✓ Puerta de enlace de información sobre bienestar infantil: <https://www.childwelfare.gov/>
- ✓ Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental: www.samhsa.gov
- ✓ Localizador de instalaciones de tratamiento de abuso de sustancias: www.samhsa.gov/find-treatment
- ✓ Coalición para apoyar a los estudiantes en duelo: grievingstudents.org
- ✓ Ayudar a niños y adolescentes a sobrellevar eventos traumáticos:
 - Folleto: [Inglés - Español](#)
 - Sitio Web: www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html
- ✓ La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil: www.nctsn.org/what-is-child-trauma/
- ✓ Centro Nacional para Crisis Escolares y Duelos: SchoolCrisisCenter.org
- ✓ Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. www.mentalhealth.gov

NÚMEROS DE TELÉFONO

- ✓ Centro Nacional para Crisis Escolares y Duelos: 1-877-536-2722
- ✓ Localizador de instalaciones de salud mental: 1-800-789-2647
1-866-889-2647 (TTY)
- ✓ Localizador de instalaciones de tratamiento de abuso de sustancias: 1-800-662-HELP (4357)
1-800-487-4889 (TTY)
- ✓ Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
1-800-799-4TTY (4889) (TTY)
- ✓ Línea de ayuda de desastres: 1-800-985-5990,
Texto "TalkWithUs" a 66746
- ✓ Portal de información sobre bienestar infantil: 1-800-4-A-CHILD (2-24453)

AYUDANDO A LOS NIÑOS A HACER FRENTE EMERGENCIAS

Después de una emergencia, puede ayudar a sus hijos a hacer frente:

PROPORCIONAR COMODIDAD



- ✓ **SÉ PACIENTE Y MANTENGA TRANQUILO.** Cuando los padres manejan las emergencias con calma y confianza, pueden brindar el mejor apoyo para los niños.
- ✓ **REASURE A LOS NIÑOS.** Hágales saber que están a salvo, pero no diga que los desastres nunca volverán a afectar a su familia; En cambio, diga "Ahora está a salvo y siempre trataré de protegerlo" o "Los adultos están trabajando muy duro para hacer las cosas seguras".
- ✓ **ESTÉ PRESENTE:** Regístrese a menudo, pasen más tiempo juntos, explique a dónde irá cuando salga, brinde comodidad física (por ejemplo, abrazos), etc.
- ✓ **RESTABLECE RUTINAS CONFORTABLES.** Reanude las funciones normales lo antes posible, pero relaje sus expectativas de los niños. Intenta de reemplazar los juguetes perdidos y los artículos de confort
- ✓ **PROPORCIONE UN BUEN EJEMPLO CUIDADO DE USTED MISMO:** come sano, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite las drogas y el alcohol.

PERMITIR QUE LOS NIÑOS SE EXPRESAN A SÍ MISMOS



- ✓ **INVITA A LOS NIÑOS A DISCUTIR SUS EXPERIENCIAS.** Los niños más pequeños pueden encontrar más fácil hablar sobre las experiencias de otros niños en la emergencia; También pueden hacer preguntas una y otra vez porque no lo entienden. Por ejemplo, los niños más pequeños pueden no entender la permanencia de la muerte. Los niños mayores pueden beneficiarse de las discusiones grupales, especialmente con sus compañeros.
- ✓ **HÁGASE DISPONIBLE PARA HABLAR, PERO NO LOS FORZE A HABLAR.**
- ✓ **DEJE QUE LOS NIÑOS SABAN QUE SUS SENTIMIENTOS ESTÁN BIEN.** Hágales saber a los niños que está bien sentirse asustado, triste o preocupado y hablar sobre las formas en que pueden manejar sus sentimientos (por ejemplo, hablar con otros, escribir sobre eso, etc.)
- ✓ **EMPODERAR A LOS NIÑOS EXPRESARSE A TRAVÉS DE MÚLTIPLES CANALES.** Apoye a los niños que pasan tiempo con amigos, que tienen tiempo tranquilo para escribir o crear arte y que se involucran en los esfuerzos de recuperación. También puede estructurar el juego de los niños para que siga siendo constructivo, sirviendo como una salida para que expresen miedo o enojo.
- ✓ **DAR A LOS NIÑOS ALGUNOS PODERES.** Dales tareas que puedan realizar de manera segura para empoderarlos. Si bien muchas cosas estarán fuera de su control, señale aquellas cosas que aún controlan y permítales controlar cosas simples como qué ponerse, qué comer o en qué cama dormir.

ESTAR CONSCIENTE Y BUSCAR AYUDA CUANDO NECESITA



- ✓ **MONITORIZA LA VISTA A MEDIOS y INTERNET DE LOS NIÑOS.** Las imágenes del desastre y el daño pueden ser extremadamente aterradoras para los niños, así que considere limitar la cantidad de cobertura de los medios que ven. Puede hacerlo programando actividades (por ejemplo, cuentos, dibujos, películas, etc.) durante los programas de noticias. Cuando los niños mayores vean la televisión, intente verlos con ellos y aproveche la oportunidad para hablar sobre lo que se está viendo y cómo se siente usted y su hijo.
- ✓ **HABLE CON LAS ESCUELAS Y OTROS PROVEEDORES DE CUIDADO.** Los padres, los maestros y otros adultos ven a los niños en diferentes situaciones, es importante que trabajen juntos para compartir información sobre cómo cada niño está afrontando después de un evento traumático.
- ✓ **BUSQUE AYUDA SI LOS PROBLEMAS PERSISTEN.** Es posible que desee hablar con un maestro, consejero, pediatra o miembro del clero para obtener asesoramiento. Después de un trauma, muchos adultos y niños han descubierto que es útil hablar con un consejero que tenga capacitación especializada en reacciones postraumáticas y que pueda ayudarlos a comprender y manejar cómo se sienten; esto no significa que el niño tiene un "enfermedad mental" o que los padres no han podido apoyarlos.



CONDADO DE MONTEREY

RESILIENTE

Para obtener más información sobre recuperación ante desastres, visite:

www.co.monterey.ca.us/government/departments-a-h/administrative-office/office-of-emergency-services/recovery

<https://www.ready.gov/recovering-disaster>

<https://www.caloes.ca.gov/cal-oes-divisions/recovery>

