POSTPARTUM Support Center

**PAQUETE DE PREPARACIÓN FAMILIAR · INVIERNO 2026–27**

# Prepárese para El Niño

Este invierno puede traer lluvias fuertes, inundaciones, mareas altas y apagones a San Rafael. Este paquete le ayuda a proteger a su familia.

## Qué incluye


| | | |
|---|---|---|
| p. 2 | **Prepárese para El Niño** | Volante: 6 pasos, sacos de arena, ayuda |
| p. 3 | **Listas de emergencia** | Kit, bebé y embarazo, documentos |
| p. 4 | **Plan familiar y tormentas** | Plan, la casa, antes / durante / después |
| p. 5 | **Alimentación en emergencias** | Leche materna, fórmula y comida |
| p. 6 | **Proteja a sus pequeños** | Mochila, apagones, inundación, emociones |
| p. 7–9 | **Evacuaciones e inundaciones** | Alertas, salidas, calles que se inundan |
| p. 10–11 | **Después de la tormenta y limpieza** | Comida, reparaciones, limpieza, deslaves |
| p. 12–19 | **Volantes de San Rafael** | Sacos, inundaciones, mareas, alertas |
| p. 20 | **Teléfonos y recursos** | A quién llamar y dónde pedir ayuda |


## Empiece aquí

**Inscríbase en AlertMarin**
alertas de emergencia gratis

**Pida sacos de arena**
a domicilio
(voluntarios de PPSC)

**PPSC le ayuda a prepararse** con entrega de sacos de arena y educación. No somos un servicio de emergencia.
**Emergencia: llame al 911.** Ayuda no urgente: Sheriff (415) 479-2311 o el 211.


POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

POSTPARTUM Support Center

# Prepárese para El Niño

Lluvias fuertes, inundaciones y mareas altas en San Rafael este invierno.

## 6 pasos para prepararse ahora

**1 Inscríbase en AlertMarin**

Alertas gratis por texto, llamada o correo. Escanee.

**2 Prepare un kit de emergencia**

Agua, comida, medicinas, pañales, fórmula, linterna, batería portátil.

**3 Proteja su casa**

Use sacos de arena gratis para alejar el agua de puertas y zonas bajas.

**4 Conozca su riesgo de inundación**

Revise el mapa de peligros del Condado si vive en una zona baja.

**5 Manténgase informado**

Vea los avisos en emergency.marincounty.gov en tormentas y mareas altas.

**6 No entre al agua**

Nunca camine, nade ni maneje por el agua. 6 pulgadas de agua en movimiento pueden tumbarlo.

## Sacos de arena gratis en San Rafael

**Albert J. Boro Community Center**
Estacionamiento este · 50 Canal Street

**Estacionamiento Menzies** (junto a Falkirk)
1428 Mission Avenue

**Terra Linda Community Center**
670 Del Ganado Road

**Estacionamiento Parque Peacock Gap**
Entrada por Biscayne Drive

## ¿Necesita que le lleven sacos de arena?

Voluntarios de PPSC pueden llevárselos. Escanee o visite:

**forms.gle/b9SY1647uS85Ndmr7 · (415) 320-6707**

### ¿Se fue la luz?

Repórtelo a PG&E: **1-800-743-5002**. Use linternas, no velas. Nunca use generador ni parrilla adentro.

### ¿Mucho estrés?

No está solo/a. Línea de Apoyo entre Pares de PPSC: **(415) 727-7473**

**¿Emergencia? Llame al 911**

POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Lista para su kit de emergencia

Para 3 días como mínimo; mejor una semana. Téngalo junto a la puerta y revíselo dos veces al año: cambie lo vencido y la ropa y pañales que ya no les queden.

## Lo básico

- [ ] Agua: 1 galón por persona al día (más si da pecho)
- [ ] Linterna y pilas extra
- [ ] Radio de pilas o de manivela
- [ ] Medicinas para 7 días y una lista de ellas
- [ ] Impermeables, ropa abrigada, zapatos, cobijas
- [ ] Un silbato para pedir ayuda
- [ ] Comida enlatada o seca y abrelatas manual
- [ ] Cargadores y batería portátil cargada
- [ ] Botiquín de primeros auxilios
- [ ] Dinero en efectivo en billetes pequeños
- [ ] Jabón, gel antibacterial, papel de baño, bolsas de basura

## Para bebés y niños pequeños

- [ ] Pañales, toallitas y crema para una semana
- [ ] Hielera, hielo y extractor de leche manual
- [ ] Vasos, platos y cucharas desechables
- [ ] Ropa extra, cobijas, chupón (chupete)
- [ ] Portabebé o rebozo; silla de auto en el carro
- [ ] Cuna portátil o corral para dormir seguro
- [ ] Fórmula lista para usar, biberones y mamilas
- [ ] Comida para bebé de la tienda y bocadillos
- [ ] Medicina para bebé y termómetro
- [ ] Un juguete o libro favorito
- [ ] Tarjeta de ID con su teléfono para cada niño

## Para el embarazo y después del parto

- [ ] Vitaminas prenatales y medicinas recetadas
- [ ] Teléfonos de su doctor y del hospital
- [ ] Toallas sanitarias y artículos de posparto
- [ ] Maleta para el hospital si ya está por dar a luz

## Documentos en una bolsa a prueba de agua

- [ ] Identificaciones, actas de nacimiento y copias
- [ ] Cartilla de vacunas y papeles médicos de los niños
- [ ] Fotos de estos papeles, y un video de cada cuarto y sus cosas, en su teléfono
- [ ] Tarjetas de Medi-Cal, seguro médico y WIC
- [ ] Contrato de renta, papeles del banco y otros
- [ ] Una foto reciente de cada familiar

## Seguro contra inundaciones: pregunte ya.

El seguro de casa o de inquilino casi nunca cubre inundaciones; los inquilinos pueden asegurar solo sus cosas. Una póliza nueva tarda unos 30 días en empezar: pregunte ya a su agente.

POSTPARTUM Support Center

Hecho posible con el apoyo de

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Plan familiar y seguridad en tormentas

Hable de este plan con todas las personas de su casa antes de una tormenta.

## Nuestro plan familiar

- [ ] Cada adulto inscrito en AlertMarin (en español), con dirección de casa, trabajo y guardería
- [ ] Un punto de encuentro cerca de casa y otro fuera del vecindario
- [ ] Un contacto fuera del área a quien todos puedan llamar
- [ ] Teléfonos importantes apuntados en papel
- [ ] Dos maneras de salir de casa y del barrio
- [ ] A dónde iremos si hay que salir (familia o amigos)
- [ ] Ruta al hospital y una ruta alternativa
- [ ] Un plan para las mascotas
- [ ] El plan para tormentas de la guardería o escuela
- [ ] ¿Equipo médico eléctrico? Inscríbase en Medical Baseline de PG&E

## Prepare su casa

- [ ] Limpie canaletas y desagües
- [ ] Suba del piso cosas de valor, papeles y aparatos
- [ ] Consiga sacos de arena antes de la tormenta si el agua puede llegar
- [ ] Sepa dónde se cierran el gas y la luz; cierre el gas solo si huele a gas
- [ ] Tome fotos de su casa y sus cosas
- [ ] Mueva su carro a un lugar alto si se pronostican inundaciones
- [ ] Si renta: avise ahora al dueño de las goteras
- [ ] Pruebe las alarmas de humo y de monóxido de carbono
- [ ] Reporte desagües tapados a Obras Públicas: (415) 485-3355

## Antes

- Revise el pronóstico y las mareas. Las tormentas con marea alta son las más peligrosas.
- Cargue teléfonos y baterías portátiles; llene el tanque de gasolina.
- Coloque los sacos de arena.
- Tenga el kit y los documentos junto a la puerta.

## Durante

- Siga AlertMarin. Si le piden evacuar, salga ya.
- **Dé la vuelta, no se ahogue.** 6 pulgadas de corriente lo tumban; 1 pie se lleva un carro.
- Aléjese de cables de luz caídos y de los arroyos.
- Suba a un piso alto, no a un sótano ni ático cerrado.

## Después

- Regrese solo cuando las autoridades digan que es seguro.
- Mantenga a los niños fuera del agua; puede traer aguas negras.
- Tire la comida que tocó el agua.
- Tome fotos de los daños; avise al dueño.
- Seque todo en 24–48 horas para evitar moho.

## ¿Se fue la luz?

Repórtelo a PG&E al **1-800-743-5002**. Use linternas, no velas. Nunca use generador, asador o parrilla, ni estufa de campamento adentro: el monóxido de carbono puede matar. No abra el refri ni el congelador.

Fuentes: Ready.gov, CDC, Ciudad de San Rafael

POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Alimentación segura en emergencias

Para inundaciones, apagones y evacuaciones.

**Siga amamantando si puede**: es lo más seguro para su bebé en un desastre.

## ¿Cuánto dura la leche materna extraída?

| 4 horas | 24 horas | 4 días | 6 meses |
|---|---|---|---|
| Fuera del refri (77°F o menos) | En hielera con hielo | En el refrigerador | Mejor en congelador (hasta 12 meses) |

**Leche descongelada:** úsela en 1–2 horas ya tibia, o en 24 horas en el refri. **Nunca vuelva a congelar leche descongelada.** Sobrante: úsela en 2 horas después de que el bebé termine; luego tírela.

## Si se va la luz

- **No abra el refri ni el congelador.** Refri: unas 4 horas. Congelador lleno: unas 48 horas (24 si está a medias).
- **Leche con cristales de hielo** puede volver al congelador.
- **Descongelada pero fría:** manténgala fría y úsela en 24 horas.
- **Fórmula abierta o preparada:** tírela después de 4 horas o más sin luz, o si el refri pasó de 40°F.
- **¿Sin luz para el extractor?** Sáquese la leche a mano o con extractor manual. Practique antes.

## Si usa fórmula

- **La fórmula lista para usar es la más segura,** sobre todo para bebés de menos de 2 meses, prematuros o con defensas bajas. Refrigérela al abrir.
- **En polvo:** si el agua de la llave no es segura, use agua embotellada o hervida 1 minuto. Mezcle aún caliente (5 min tras hervir); enfríe antes de dársela.
- **Use la fórmula preparada en 2 horas** (1 hora desde que el bebé empieza a tomarla). Tire lo que sobre.
- **Nunca le ponga agua de más a la fórmula.** Puede enfermar gravemente al bebé.
- **¿No puede lavar biberones (pachas)?** Use vasos desechables una vez.

**Niños más grandes:** lleve comida para bebé comprada y bocadillos. Tras 4 horas sin luz, tire leche, carne, huevos, sobras y fruta o verdura cortada del refri.

## Si tiene duda, tírelo.

Tire comida, fórmula, mamilas y chupones que tocaron agua de inundación. Mamilas y chupones no se pueden limpiar bien.

¿Bebé prematuro o en cuidados intensivos (NICU)? Pregunte a su equipo médico cómo guardar la leche. ¿Preguntas? PPSC: **(415) 320-6707** · Fuentes: CDC, FoodSafety.gov

POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Proteja a sus pequeños

Consejos para tormentas y apagones para familias con niños de 0 a 5 años

## Prepare una mochila de emergencia para sus niños

- Pañales, toallitas y crema para una semana
- Fórmula lista para usar, biberones, mamilas
- Agua: 1 galón por persona al día, 3+ días
- Hielera, hielo, extractor de leche manual
- Comida para bebé de la tienda y bocadillos
- Vasos, platos y cucharas desechables
- Medicinas y copias de recetas
- Ropa extra, ropa abrigada, una cobija
- Un juguete o libro favorito
- Silla de auto en el carro y un portabebé
- Una foto reciente de cada niño
- Tarjeta de ID con su teléfono para cada niño
- Tarjetas de Medi-Cal, WIC y vacunas, protegidas del agua

## Cuando no hay luz

- **Use linternas, no velas.**
- **Nunca use generador, asador o parrilla, ni estufa de campamento adentro.** El monóxido de carbono puede matar; bebés, niños y embarazadas corren más riesgo.
- **Abrigue a los pequeños** con varias capas de ropa y gorros, lejos de calentadores.
- **¿Medicina que necesita refri?** Pregunte a su farmacia.
- **Reporte apagones a PG&E:** 1-800-743-5002

## Cerca del agua de inundación

- **Mantenga a los niños fuera del agua.** Un niño pequeño puede ahogarse en pocas pulgadas de agua, y el agua puede traer aguas negras.
- **Tenga a los niños al alcance de la mano** cerca del agua y los desagües.
- **Tire chupones, mordederas (mordedores) y peluches** que tocaron el agua. Limpie juguetes de plástico duro con cloro y agua.
- **Lávense las manos** con jabón y agua limpia antes de comer.
- **Después,** aleje a los niños de áreas mojadas o con moho y no los deje ayudar a limpiar.

## Cuidar las emociones: las suyas y las de ellos

Los niños sienten nuestro estrés. Mantenga sus rutinas, abrácelos y explíqueles con palabras sencillas. Esto también es difícil para usted.

**Línea de Apoyo entre Pares de PPSC: (415) 727-7473** · Línea Nacional de Salud Mental Materna (llamada o texto 24/7, en inglés y español): **1-833-852-6262**

## Reciba alertas de emergencia

Escanee para inscribirse gratis en AlertMarin: emergency.marincounty.gov

## ¿Emergencia? Llame al 911

Ayuda no urgente: Sheriff **(415) 479-2311** o el **211**

POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Evacuaciones y cierres de calles

Conozca su zona y las alertas, y planee más de una salida.

## 1. Conozca su zona de evacuación

Cada dirección en Marin tiene una zona de evacuación. Escanee el código o visite **protect.genasys.com** y escriba su dirección. Las alertas de AlertMarin le dicen qué zonas están afectadas.

**Zona de nuestra familia: _____**

## 2. Qué significan las alertas

### Advertencia de evacuación

Puede haber peligro. **Prepárese para salir.** Salga ya si necesita más tiempo (niños, mascotas, salud) o no se siente seguro.

### Orden de evacuación

Peligro ahora. **Salga de inmediato.** Es una orden legal y el área está cerrada.

### Refugio en el lugar

**Quédese adentro.** Cierre puertas y ventanas con llave. Espere instrucciones. En una inundación, suba al piso más alto, no a un ático cerrado.

## 3. Planee cómo salir

- **Conozca dos salidas** de su vecindario. La calle principal puede inundarse primero.
- **Salga temprano,** antes de que cierren las calles. El riesgo sube con lluvia y marea alta.
- **Revise antes de manejar:** llame al 511 o visite 511.org; autopistas: quickmap.dot.ca.gov.
- **Nunca pase un letrero de "Road Closed" (calle cerrada)** ni maneje por el agua. 6 pulgadas de corriente lo tumban; 1 pie se lleva un carro.
- **Salga cuando se lo pidan.** Las rutas y puntos de evacuación se anuncian por AlertMarin y en emergency.marincounty.gov.

## 4. ¿No tiene carro? Planee ahora

- **Pregunte ahora a familiares, amigos o vecinos** si pueden llevarle, y apunte sus números en papel.
- **Sillas de auto:** planee cómo llevará las sillas de auto de sus niños.
- **¿Necesita ayuda para salir?** Llame al 211 o envíe su código postal por texto al 898211.
- **¿Atrapado o en peligro?** Llame al 911.
- **¿A pie?** Camine a un lugar más alto y no entre al agua de inundación.

## Revise las calles antes de salir.

Llame al **511** o escanee para abrir 511.org. Alertas, inundaciones e inscripción en AlertMarin: emergency.marincounty.gov. Las dos páginas siguientes muestran calles que suelen inundarse.

Fuentes: Ciudad de San Rafael, Condado de Marin, Ready.gov, Caltrans, 511.org, 211 Bay Area

POSTPARTUM Support Center

Hecho posible con el apoyo de

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Zonas que se inundan y sacos de arena: San Rafael, Novato y el centro de Marin

Calles que se han inundado antes. Si vive o maneja cerca, planee otra ruta y salga temprano.

| Área | Calles que se inundan seguido | Sacos gratis (lista del Condado) |
|---|---|---|
| **San Rafael: Canal, Centro, Santa Venetia** | Canal: Bellam Blvd y Kerner Blvd (rutas principales a la Hwy 101), Harbor St, Francisco Blvd. Centro al este de A St, cerca de 2nd y 3rd St. Santa Venetia cerca de Gallinas Creek. N. San Pedro Rd cerca de China Camp. | Boro Community Center, 50 Canal St · Estacionamiento Menzies, 1428 Mission Ave · Civic Center, 2 Peter Behr Dr · Estacionamiento de Peacock Gap Park, entrada por Biscayne Dr |
| **Norte de San Rafael, Marinwood, Lucas Valley** | Lucas Valley Rd / Smith Ranch Rd debajo de la Hwy 101. Hwy 101 entre N. San Pedro Rd y Freitas Pkwy. | Terra Linda Community Center, 670 Del Ganado Rd · Civic Center, 2 Peter Behr Dr |
| **Novato** | Hwy 37 entre la Hwy 101 y Atherton Ave, y las rampas entre la Hwy 101 y la Hwy 37 (Novato Creek). | Novato Corporation Yard, 550 Davidson St (residentes de Novato; 10 sacos por hogar; usted los llena) |
| **San Anselmo y Fairfax** | Centro de San Anselmo junto a San Anselmo Creek, como San Anselmo Ave y calles cercanas. Fairfax: Creek Rd y calles junto a Fairfax Creek. **Una sirena de inundación significa que el agua está por llegar: vaya a un lugar o piso más alto.** | Sleepy Hollow Community Center, 1317 Butterfield Rd, San Anselmo · Bank St & Elsie Ln (junto al parque de patinetas), Fairfax |
| **Ross, Larkspur, Kentfield, Corte Madera** | Zonas cerca de los arroyos Corte Madera y Ross. Sir Francis Drake Blvd cerca de Bon Air Center. Hwy 101 y Lucky Dr cerca de Corte Madera Creek. Redwood Hwy en Greenbrae Boardwalk. | Piper Park, 250 Doherty Dr, Larkspur · Estacionamiento de College of Marin, Kentfield · Natalie Coffin Greene Park, Ross · Estación de Bomberos 14 de Corte Madera |

### Todos los lugares de sacos de arena

Escanee para ver la lista completa del Condado. Traiga una pala. Algunos lugares limitan los sacos por hogar y se pueden acabar.

### Esta lista no está completa.

Cualquier calle baja, cruce de arroyo o paso a desnivel puede inundarse. Revise el 511 antes de manejar, siga AlertMarin y nunca maneje en el agua.

Fuentes: Condado de Marin, Ciudad de San Rafael, Ciudad de Novato, Pueblo de Fairfax, Ross Valley Fire, Caltrans, noticias 2014–2026

POSTPARTUM Support Center

Hecho posible con el apoyo de

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Zonas que se inundan y sacos de arena: sur y oeste de Marin

Calles que se han inundado antes. Algunos pueblos tienen una sola salida: salga temprano.

| Área | Calles que se inundan seguido | Sacos gratis (lista del Condado) |
|---|---|---|
| **Marin City y Sausalito** | Donahue St y las rampas de la Hwy 101 en Marin City (hay bombas de agua, pero aún se inunda). Calles bajas cerca de la costa de Sausalito. | Marin City, 740 Drake Ave · MLK Jr. Park, 610 Coloma St · Sausalito Corps Yard, 530 Nevada St |
| **Mill Valley y Tam Valley** | Hwy 101 / Hwy 1 en Manzanita (Tam Junction), el estacionamiento Park and Ride de Manzanita y Shoreline Hwy. Miller Ave cerca de Richardson Bay. Camino Alto en Miller Ave. | Hauke Park, 1 Hamilton Dr · Boyle Park, 71 Thalia St · Tamalpais CSD, 203 Marin Dr |
| **Tiburon, Belvedere, Strawberry** | Tiburon Blvd en Greenwood Cove Dr (la salida principal). Paradise Dr, la única otra salida, también puede inundarse. Beach Rd en el centro de Tiburon. Strawberry: calle lateral de Redwood Hwy cerca de De Silva Island Dr y el Park and Ride de Seminary Dr. | Blackie's Pasture, Tiburon (solo antes de tormentas grandes) · Belvedere Community Center · W. Shore Rd · Lagoon Rd, Tiburon · Portón del camino de bomberos en Milland Dr, Mill Valley (para Strawberry y Alto) |
| **Costa de West Marin: Point Reyes, Olema, Inverness, Stinson, Bolinas** | Hwy 1 entre Olema y Point Reyes Station · Levee Rd (de Point Reyes Station a Inverness Park) · Bear Valley Rd en Olema · Platform Bridge Rd · Calle del Arroyo cerca de la Hwy 1 en Stinson Beach. | Point Reyes Station, 4th & B St · Estación de Bomberos de Inverness · Anexo de Bomberos de Stinson Beach · Estación de Bomberos de Bolinas, 100 Mesa Rd |
| **San Geronimo Valley y Nicasio** | Zonas junto al arroyo en Woodacre, Forest Knolls y Lagunitas (San Geronimo Creek), como Castro St. Sir Francis Drake Blvd entre Lagunitas y Olema. | Estación de Bomberos de Woodacre, 33 Castle Rock Ave · Nicasio Corp Yard, 5600 Nicasio Valley Rd |

### Todos los lugares de sacos de arena

Escanee para ver la lista completa del Condado. Traiga una pala. Algunos lugares limitan los sacos por hogar y se pueden acabar.

### Esta lista no está completa.

Cualquier calle baja, cruce de arroyo o paso a desnivel puede inundarse. Revise el 511 antes de manejar, siga AlertMarin y nunca maneje en el agua.

Fuentes: Condado de Marin, Ciudad de San Rafael, Ciudad de Novato, Pueblo de Fairfax, Ross Valley Fire, Caltrans, noticias 2014–2026

POSTPARTUM Support Center

Hecho posible con el apoyo de

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Después de la tormenta: cómo pedir ayuda

Primero su seguridad; luego pida ayuda. Algunos plazos son cortos, así que actúe pronto.

## 1. Regrese a casa con seguridad

- **Regrese solo cuando las autoridades digan que es seguro.** Siga AlertMarin.
- **Mantenga a los niños lejos del agua de inundación y el lodo.** Lave las manos y los juguetes; tire los chupones que tocaron el agua.
- **Tome fotos de todos los daños** antes de limpiar. Guarde los recibos.
- **Tire la comida** que tocó el agua, o la del refri que estuvo a más de 40°F por 4 horas o más.
- **Nunca use generador, asador ni estufa de campamento adentro.**

## 2. Reponga la comida perdida

- **CalFresh:** ¿perdió comida por un apagón, inundación u otro desastre? Avise al Condado **dentro de 10 días** para pedir beneficios de reemplazo. Llame al (877) 410-8817 (teléfono cerrado los jueves).
- **WIC:** ¿perdió alimentos o fórmula de WIC? Llame ya a WIC de Marin, (415) 473-6889. Quizás puedan reponer los beneficios de este mes.
- **Comida gratis:** llame al 211 o visite sfmfoodbank.org/find-food.

## 3. Inquilinos y reparaciones

- **Avise al dueño por escrito** lo que está dañado. Guarde copias y fotos.
- El dueño debe arreglar goteras, moho, falta de calefacción o agua, y otros problemas peligrosos.
- Si una tormenta dañó su casa, pida ayuda legal **antes** de dejar de pagar la renta o mudarse.
- El dueño no puede desalojarlo ni subirle la renta como castigo por pedir reparaciones.
- **Ayuda legal gratis:** Legal Aid of Marin (para residentes de bajos ingresos), (415) 492-0230.

## 4. Cuídese

- El estrés, la preocupación y los problemas para dormir son comunes después de un desastre, en adultos y en niños.
- **Línea de Apoyo entre Pares de PPSC:** (415) 727-7473, en el horario de oficina de PPSC.

**La ayuda es para todos.**
PPSC nunca pregunta sobre el estatus migratorio. Queremos que todas las familias se sientan seguras al pedir ayuda. ¿No sabe por dónde empezar? Llame al 211 (en español), envíe su código postal por texto al 898211, o llame a PPSC.

Fuentes: CDSS, WIC de California, HHS de Marin, CDC, Fiscal General de California, Legal Aid of Marin, 211

POSTPARTUM Support Center

Hecho posible con el apoyo de

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# Limpieza después de una inundación

El agua de inundación trae aguas negras, químicos y microbios: limpie con cuidado.

## 1. Antes de entrar

- **Entre solo cuando las autoridades lo permitan.**
- **Si el agua llegó a los enchufes o al panel eléctrico,** no encienda la electricidad. Que primero lo revise un electricista.
- **¿Huele a gas?** Salga de inmediato. Llame al 911 y luego a PG&E al 1-800-743-5000.
- Antes de limpiar, **tome fotos y video**.

## 2. No deben ayudar a limpiar

- **Niños y bebés.** Que se queden en otro lugar hasta que la casa esté limpia y seca.
- **Mujeres embarazadas** y personas con asma, problemas para respirar o defensas bajas.
- Manténgalos lejos de cuartos mojados o con moho.

## 3. Protéjase

- Use **guantes y botas de hule**, manga y pantalón largos, y **mascarilla N95** y lentes protectores cerca del moho.
- Cubra sus cortadas. Que el agua no toque sus heridas.
- Lávese las manos seguido con jabón y agua limpia.
- Lave la ropa de limpieza aparte, con agua caliente.

## 4. ¿Guardar o tirar?

- **Tire** lo que absorbió agua: colchones, almohadas, alfombras, peluches, cartón, papel.
- **Tire también** comida, medicinas, chupones y mamilas que tocaron el agua.
- **Puede limpiar** cosas duras como vidrio, metal, cerámica y plástico duro.
- **Inquilinos:** pregunte al dueño antes de quitar alfombras o paredes.

## 5. Cómo limpiar y secar

- **Abra puertas y ventanas.** Use ventiladores solo si la electricidad es segura.
- **Lave** las superficies duras con jabón y agua limpia, y luego **desinfecte** con 1 taza de cloro por 5 galones de agua.
- **Nunca mezcle cloro con amoníaco** ni otros limpiadores. Produce un gas tóxico.
- **Seque todo en 24 a 48 horas** para evitar el moho.
- **¿El agua de la llave es segura?** Hasta que las autoridades digan que sí, use agua embotellada para tomar, cocinar, preparar fórmula y lavarse los dientes.

## Señales de deslave

La lluvia fuerte puede causar deslaves. Fíjese en grietas nuevas en el suelo o la banqueta; árboles, cercas o postes que se empiezan a inclinar; o un arroyo que de repente sube, baja o se pone lodoso. **Si ve esto, salga de inmediato.** Llame al 911 si alguien está en peligro.

Fuentes: Depto. de Salud Pública de CA, Cal OES / Listos California, CDC, EPA, PG&E, USGS

POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION

# PREPÁRATE PARA LAS INUNDACIONES ESTE INVIERNO



**Regístrate para alertas de emergencia.** Sigue las instrucciones de las autoridades.

**Planea tu evacuación y prepárate para refugiarte en casa.**

**Mantente alejado del agua que corre rápido**. Es peligrosa y puede cambiar sin aviso.

**¡Da la vuelta, no te ahogues!** No camines, nades ni manejes en aguas de inundación.

**Ve a zonas más altas**. No te quedes atrapado en un sótano o ático.

**Considera un seguro contra inundaciones**, tu póliza normal puede no cubrirlo.

Para más información, visita **srfd.org/storms**

# MANTÉN TU CASA SEGURA

USANDO SACOS DE ARENA PARA REDUCIR DAÑOS POR INUNDACIONES

## ¿Por qué usar sacos de arena?

Coloca sacos de arena para redirigir el agua o evitar que entre por debajo de las puertas y puertas de garaje.

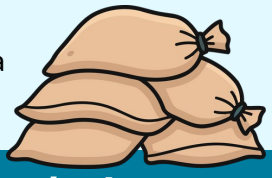
Para más información y para ver un video explicativo sobre cómo usar sacos de arena, visita srfd.org/storms o escanea este código QR:

## Llenando Sacos de Arena

**Nivel de llenado:** 1/2 a 2/3 de su capacidad (nunca más)

**¿Por qué no más llenos?** Los sacos demasiado llenos son rígidos y no se moldean bien, dejando espacios por donde puede filtrarse el agua.

**Amarrado y apilado:** Amarra los sacos alto para mayor flexibilidad. Deja espacio sin llenar arriba para que el cierre quede sobre la parte llena. Coloca los sacos como ladrillos en pirámide escalonada y dobla las costuras alejadas del agua.



## Ubicaciones de Sacos de Arena

**Centro Comunitario Terra Linda:** 670 Del Ganado Rd.

**Estacionamiento Menzies:** Junto al Centro Cultural Falkirk, 1428 Mission Avenue

**Parque Peacock Gap:** Estacionamiento en 699 Biscayne Dr.

**Centro Comunitario Albert J. Boro:** 50 Canal St.

Para más información, visita **srfd.org/storms**

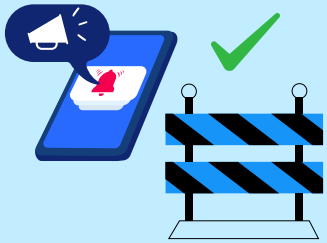
# QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER DURANTE UNA INUNDACIÓN



**Use** botas de lluvia o calzado impermeable



**No** use sandalias o chanclas



**Manténgase** informado y siga alertas/avisos oficiales



**No** camine por calles inundadas



**Tenga** un kit o mochila de emergencia



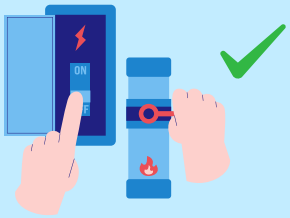
**No** conduzca por áreas inundadas



**Refúgiese** en pisos mas altos si es seguro



**No** se refugie en sótanos o se quede atrapado en áticos



**Desconecte** la electricidad si hay riesgo



**No** toque cables eléctricos caídos



**Mantenga** a los niños y mascotas seguros



**No** ignore avisos de evacuación



# CONSEJOS DE SEGURIDAD ANTE INUNDACIONES

## ANTES



Mantente informado. Regístrate para alertas de emergencia.



Prepara una mochila de emergencia.



Establece rutas de evacuación y un punto de reunión familiar.



Limpia canaletas, desagües y hojas

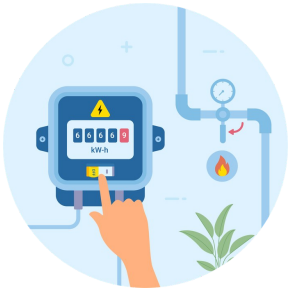



Considera un seguro contra inundaciones



Protege tu propiedad con sacos de arena

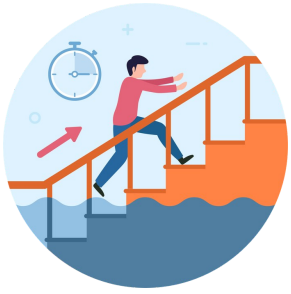
## DURANTE LA INUNDACIÓN



Desconecta la electricidad y el gas

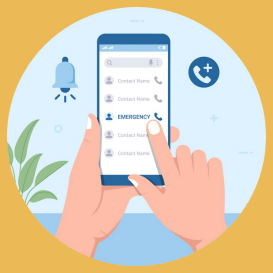


No camines ni manejes en aguas de inundación



Ve a zonas más altas o a un piso más alto

## DESPUÉS



Comunícale a tu familia que estás a salvo



Al regresar a casa, limpia y desinfecta superficies y objetos

Mantente informado y planea con anticipación. Visita **srfd.org/storms**



# EL CLIMA NOS UNE

**Prepárate hoy. Protégete mañana.**

El Niño es un patrón climático que puede traer lluvias más intensas y tormentas invernales más fuertes a San Rafael.

## ¿Qué significa **El Niño** para San Rafael?

- Cortes de energía
- Lluvias intensas
- Líneas eléctricas caídas
- Inundaciones
- Deslizamientos de tierra y flujos de escombros
- Cierres de carreteras

## Prepárate antes de la tormenta

Regístrese en AlertMarin para recibir información y avisos de emergencia. **emergency.marincounty.gov**

Prepare un **kit de emergencia** (suficiente para 3 días) y tenga a mano agua, alimentos, medicamentos y otros esenciales.

**Mueva su vehículo a un lugar elevado** en cuanto reciba una alerta de AlertMarin o se pronostiquen inundaciones.

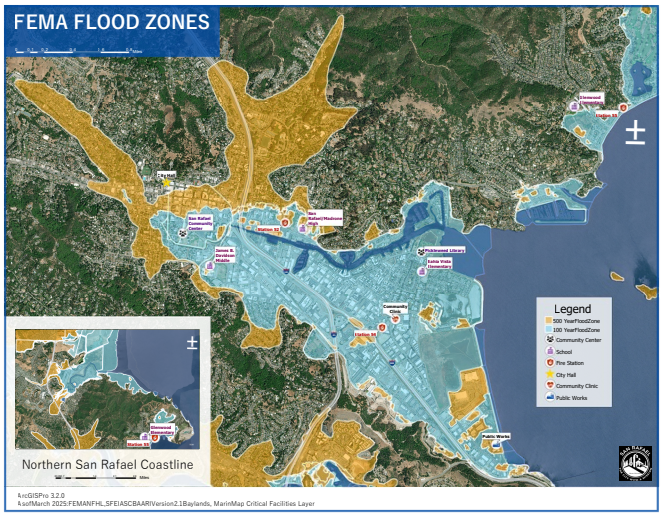
**Tenga un plan de cómo evacuaría** y conozca los lugares seguros más cercanos a usted, como un piso más alto o una zona elevada en su vecindario.

**¡Dé la vuelta, no se ahogue!** No camine, nade ni maneje en áreas inundadas.

El seguro de inquilino generalmente no cubre las inundaciones. **Considere una póliza contra inundaciones.** Verifique que su seguro de auto cubra daños por agua.

## Recursos para El Niño

Para encontrar recursos sobre El Niño e inundaciones, escanea el código QR o visita: **sanrafael.gov/el-nino**



# CONOZCA SUS ALERTAS DE INUNDACIÓN

## Aviso de Inundación

**Qué es:**
Se esperan lluvias fuertes que pueden causar inundaciones. Se emite para un área grande.

**Acciones**:
- Monitoree los pronósticos del clima.
- Revise información de seguridad ante inundaciones.
- Asegúrese de que sus amigos y familiares estén al tanto del posible riesgo de inundación y sepan cómo mantenerse seguros.

## Advertencia de Inundación

**Qué es:**
Inundaciones "típicas" o "comunes" en:
- Áreas urbanas con mal drenaje
- Zonas de construcción
- Arroyos y canales pequeños

**Acciones:**
- Tenga cuidado con el agua en las calles.
- Nunca maneje en áreas inundadas, aunque parezcan poco profundas.
- Evite áreas de drenaje y arroyos que puedan crecer rápidamente.
- Una inundación menor puede volverse peligrosa con una mala decisión.

## Advertencia de Inundación Costera

**Qué es:**
Se esperan inundaciones costeras menores debido a mareas altas, oleaje de tormenta u otras condiciones costeras. Las áreas costeras bajas pueden verse afectadas.

**Acciones:**
- Evite calles inundadas y áreas costeras.
- Nunca maneje en áreas inundadas.
- Mueva vehículos y pertenencias lejos de áreas que puedan inundarse.
- Siga las alertas locales y los cierres de calles.

## Alerta de Inundación / Alerta de Inundación Repentina

**Qué es:**
La inundación está ocurriendo o es inminente. Se espera que ríos, arroyos o áreas bajas se desborden, amenazando propiedades y la seguridad.

**Acciones:**
- Actúe ahora para proteger su vida y propiedad.
- Vaya a zonas más altas si está en un área propensa a inundaciones.
- Evite todas las calles inundadas, no maneje ni camine por ellas.
- Siga las órdenes de evacuación si se emiten.
- Manténgase al tanto de las alertas locales para actualizaciones sobre el aumento del agua.

## Marea Alta

**Qué es:**
Se espera una marea alta que puede causar inundaciones temporales en áreas costeras bajas, incluso sin lluvia intensa.

**Acciones:**
- Evite calles inundadas, senderos y áreas costeras.
- Nunca maneje en áreas inundadas.
- Mueva vehículos y pertenencias lejos de áreas que puedan inundarse.
- Revise las condiciones de mareas y el clima antes de viajar cerca de la costa.

**Dónde Encontrar Información**
- Para alertas y condiciones actuales durante una emergencia, visite el portal de emergencias del Condado de Marin (emergency.marincounty.gov).
- cityofsanrafael.org/storms
- readymarin.marincounty.gov

# Consejos para Preparar a su Familia y Propiedad Durante las Mareas Altas



- [ ] **Regístrese para Alertas**
Regístrese en AlertMarin en **emergency.marincounty.gov** para mantenerse informado.

- [ ] **Consiga Sacos de Arena con Tiempo**
Recoja sacos de arena en el Centro Comunitario Terra Linda, el Estacionamiento Menzies (junto al Centro Cultural Falkirk), el Parque Peacock Gap o el Centro Comunitario Albert J. Boro.

- [ ] **Revise su Seguro contra Inundaciones**
El seguro de casa o de inquilino generalmente no cubre inundaciones. Si vive en el primer piso, considere una póliza contra inundaciones. Si se estaciona en la calle, verifique que su seguro de auto cubra daños por agua.

- [ ] **Haga un Plan**
**C**onozca sus rutas de evacuación, a dónde irá si su calle se inunda y cómo se moverá si las calles cercanas están cerradas.

- [ ] **Proteja sus Documentos Importantes**
Guarde su identificación, papeles del seguro, registros médicos y recetas en un recipiente impermeable.

- [ ] **¡Dé la Vuelta, No se Ahogue!**
Evite las calles inundadas por completo. Aunque el agua no sea muy profunda, puede detener un carro o arrastrar a una persona.

- [ ] **Limpie Desagües y Canaletas**
Limpie sus desagües y canaletas. Quitar hojas y basura ayuda a que el agua drene más rápido en lugar de acumularse.

- [ ] **Estacione en Zonas Más Altas**
Mueva su vehículo a zonas más altas. Los estacionamientos del centro en A St./3ra St. y C St./3ra St. estarán abiertos de forma gratuita durante los eventos de mareas altas.

- [ ] **Prepárese con Anticipación**
Prepare una mochila de emergencia y reúna lo esencial antes de las mareas altas para no tener que salir una vez que empiece la inundación.

Manténgase informado. Para más información, visite **srfd.org/storms**

*La Ciudad de San Rafael no se hace responsable por pérdidas, robos o daños a vehículos o pertenencias personales. Los vehículos se dejan bajo la responsabilidad del dueño.*

SAN RAFAEL
THE CITY WITH A MISSION

# MUEVA SU VEHÍCULO.
# PREPÁRESE PARA LAS MAREAS ALTAS.

## ESTACIONAMIENTO GRATUITO DURANTE MAREAS ALTAS

Los estacionamientos del centro en **A St./3ra St.** y **C St./3ra St.** estarán abiertos del 24 al 29 de noviembre y del 22 al 27 de diciembre **DE FORMA GRATUITA** durante los eventos de mareas altas.






## PROTEJA SU VEHÍCULO

- Estacione en un estacionamiento del centro durante las mareas altas.
- Mueva su vehículo antes de que ocurran inundaciones.
- **Evite** estacionarse en áreas bajas o propensas a inundaciones.
- **Evite** manejar en aguas de inundación.

Para más información, visite **cityofsanrafael.org/storms**

# ÁREA QUE SE INUNDA



## Antes de que suba el agua

**MANTENTE INFORMADO**
Monitorea el clima, las alertas de inundación y las alertas de emergencia con AlertMarin.

**MUEVE TU VEHÍCULO**
Estaciona en zonas más altas antes de que empiece la inundación.

**PREPARA TU ÁREA**
Consigue y coloca sacos de arena y limpia los desagües.

**DA LA VUELTA, NO TE AHOGUES**
Nunca manejes, camines o nades en aguas de inundación.

**VE A ZONAS MÁS ALTAS**
Sabe a dónde ir si las inundaciones amenazan tu área.

Para más información, visita
**srfd.org/storms**

## Reporta Problemas de Emergencia

- Árboles caídos, ramas grandes o líneas eléctricas caídas
- Desagües bloqueados o inundaciones en las calles
- Acceso bloqueado a calles, banquetas, parques o caminos públicos
- Semáforo apagado (completamente apagado, no parpadeando en rojo)

Lunes a viernes de 7:00 am a 4:00 pm llama a Obras Públicas al 415-485-3355

Fuera de horario, llama al Despacho de la Policía de San Rafael (24/7): 415-485-3000

*Para reportar una línea eléctrica caída, llama a PG&E al 1-800-743-5002

SAN RAFAEL
THE CITY WITH A MISSION

# Teléfonos y recursos

Pegue esta hoja en su refri. Escanee los códigos con su teléfono.

## Emergencias y ayuda en tormentas

| | |
|---|---|
| **Emergencia con riesgo de vida** | **911** |
| Sheriff del Condado de Marin, línea no urgente (24/7) | **(415) 479-2311** |
| Obras Públicas del Condado, entre semana (áreas no incorporadas; o app FixItMarin): inundaciones, deslaves, árboles caídos. Fuera de horario: (415) 473-7513 | **(415) 473-6530** |
| Obras Públicas de San Rafael (lun–vie 7 am–4 pm) | **(415) 485-3355** |
| Policía de San Rafael (fuera del horario de oficina, 24/7) | **(415) 485-3000** |
| Apagones de PG&E (24/7) | **1-800-743-5002** |
| Información de tormentas y sacos de arena (24/7, intérpretes) | **211** |
| Cierres de calles y tráfico | **511** |

## Apoyo para su familia

| | |
|---|---|
| Postpartum Support Center: entrega de sacos de arena y ayuda para prepararse | **(415) 320-6707** |
| Línea de Apoyo entre Pares de PPSC | **(415) 727-7473** |
| Línea Nacional de Salud Mental Materna (llamada o texto 24/7, en inglés y español) | **1-833-852-6262** |
| Postpartum Support International (no es línea de crisis; oprima 1 para español) | **1-800-944-4773** |

## Fechas de mareas altas

Inundación en calles bajas:
**24–26 nov · 22–25 dic 2026 · 20–23 ene 2027**

## Estacionamiento gratis

Los estacionamientos del centro en A St./3rd St. y C St./3rd St. son gratis del **21 al 29 de nov y del 22 al 27 de dic**. Mueva su carro antes de que se inunde. Enero: vea cityofsanrafael.org/storms.

**AlertMarin**
inscríbase para alertas

**Sacos de arena**
a domicilio (PPSC)

**Ciudad de San Rafael**
tormentas y sacos de arena

**Condado de Marin**
alertas e inundaciones: emergency.marincounty.gov

**Mapa de riesgo**
de inundación

**Cómo puede ayudar PPSC:** entrega gratis de sacos de arena (escanee el código de arriba) y ayuda para preparar a su familia antes de una tormenta. PPSC no es un servicio de emergencia. **En una emergencia, llame al 911.** Para ayuda en tormentas, llame a los números del Condado o la Ciudad, o al 211.

POSTPARTUM Support Center

**Hecho posible con el apoyo de**

COASTAL QUEST Building Resilient Communities

MARIN COMMUNITY FOUNDATION