

# Calendario 2010 de Preparación para Emergencias



## EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMAR AL 9-11

Número para no emergencias: \_\_\_\_\_  
Control de envenenamiento/intoxicación: 1-800-222-1222

### MÉDICO

Proveedor de seguro principal: \_\_\_\_\_  
# del grupo asegurado: \_\_\_\_\_  
Nombre del médico de cabecera o clínica de salud  
\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_  
Pediatra: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Nombre del hospital de preferencia: \_\_\_\_\_

### MEDICAMENTOS Y ALERGIAS

Nombre y tipo de medicamento(s): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre y tipo de alergia: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### DENTAL

Proveedor de seguro principal: \_\_\_\_\_  
# del grupo asegurado: \_\_\_\_\_  
Nombre del dentista o clínica dental:  
\_\_\_\_\_

*AHORA OREGON OFRECE NIVELES DIFERENTES DE SEGURO MÉDICO, DENTAL Y DE LA VISTA A TODOS LOS NIÑOS QUE VIVEN EN OREGON, DE FORMA GRATUITA EN BASE A LOS NIVELES DE INGRESOS FAMILIARES. CENTRO DE SOLICITUD DEL PLAN DE SALUD DE OREGON: 1-800-359-9517*

### VETERINARIO

Nombre del doctor o clínica: \_\_\_\_\_  
Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## CONTACTOS DE EMERGENCIA

### Personal

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

### Trabajo

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

### Familiares

Mamá (celular): \_\_\_\_\_  
(trabajo): \_\_\_\_\_  
Papá (celular): \_\_\_\_\_  
(trabajo): \_\_\_\_\_

### Tutor secundario

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono (casa): \_\_\_\_\_  
(celular): \_\_\_\_\_  
(trabajo): \_\_\_\_\_

### Otros familiares a ser contactados

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono (casa): \_\_\_\_\_  
(celular): \_\_\_\_\_  
(trabajo): \_\_\_\_\_

Esta persona, ¿trabaja o vive en la zona? Sí/No

### Amigos

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

Esta persona, ¿trabaja o vive en la zona? Sí/No

### Vecinos

Nombre: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Teléfono (casa): \_\_\_\_\_  
(celular): \_\_\_\_\_

## ELECTRICIDAD

Compañía: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias: \_\_\_\_\_  
Ubicación de la llave general (interruptor eléctrico):  
\_\_\_\_\_

## GAS/CALEFACCIÓN

Compañía: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias: \_\_\_\_\_  
Ubicación de la válvula de cierre interna:  
\_\_\_\_\_  
Ubicación de la válvula de cierre externa:  
\_\_\_\_\_  
Ubicación de la herramienta de cierre: \_\_\_\_\_

### ADVERTENCIA

Si tiene que apagar el gas, ¡NO VUELVA A ENCENDERLO! Sólo la compañía de gas puede hacerlo.

### DESAGÜE

Compañía: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias: \_\_\_\_\_

### TELÉFONO

Compañía de teléfono: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Teléfono de emergencias: \_\_\_\_\_

### ESCUELAS

Familiar: \_\_\_\_\_  
Escuela: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

Punto de reunión por evacuación: \_\_\_\_\_

Familiar: \_\_\_\_\_  
Escuela: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Punto de reunión por evacuación:  
\_\_\_\_\_

## Preparación para emergencias

Las emergencias pueden presentarse en cualquier momento y sin aviso —pueden ocurrir en viviendas, vecindarios o a nivel de condado o de estado. Este calendario le brinda información valiosa que le ayudará a estar preparado en caso de una emergencia, medidas de protección que puede adoptar cuando se produzca un desastre, así como pasos a seguir para reducir al mínimo los efectos de un desastre, tanto para usted como para la comunidad.

### ¿Qué puedo hacer para estar preparado?

#### 1. Elabore un plan de emergencia

- Examine los peligros que puedan representar una amenaza para usted o para su familia.
- Platiquen sobre lo que harán en caso de producirse emergencia.
- Sepan cómo resguardarse.
- Tengan un plan de evacuación.
- Sepan cómo apagar la llave del agua, del gas y de la electricidad.
- Designen una ubicación cerca de su vivienda, pero a una distancia prudente, en la que se reunirán para asegurarse de que todos estén bien.
- Designen a una persona que viva fuera del estado con quien puedan comunicarse por teléfono o por correo electrónico para informarle de la situación de cada miembro de la familia en caso de que no estén todos juntos al momento de producirse el desastre (a menudo, pueden realizarse llamadas de larga distancia incluso cuando las líneas telefónicas locales no funcionan).
- Visiten [www.ready.gov](http://www.ready.gov) para obtener más sugerencias valiosas de cómo estar preparado.
- Revisen su plan todos los años.

#### 2. Reúna suministros para desastres

Ya sea que evacúe algún lugar o se resguarde en él, necesitará tener a la mano algunos suministros básicos que le permitan ser autosuficiente (sin electricidad, sin agua corriente, etc.) por lo menos durante 72 horas. Los suministros dependerán de las necesidades de cada persona y deben incluir lo siguiente:

- Agua—un galón por persona por día
- Alimentos—listos para ser consumidos, no perecederos, con un alto contenido proteínico y ricos en calorías tales como crema de cacahuate (maní), carnes enlatadas, barras energéticas, frutas y verduras en conserva, etc.
- Botiquín de primeros auxilios y una guía de primeros auxilios de referencia
- Radio portátil de baterías y baterías adicionales
- Linternas y baterías adicionales y/o varas luminiscentes
- Lista de teléfonos de las personas de contacto de emergencia
- Cobijas, mudas de ropa, zapatos resistentes y guantes
- Abrelatas de mano
- Extintor pequeño (tipo ABC)
- Medicamentos suficientes para tres días, anteojos adicionales, audífonos, etc.
- Copias de documentos importantes (partidas de nacimiento, papeles de los seguros)
- Artículos de higiene personal y de entretenimiento tales como juguetes y libros
- Mapa de la zona local en caso de tener que evacuar a albergues
- Llave inglesa o herramienta multiusos para cerrar las válvulas de los servicios públicos
- Dinero en efectivo y monedas para compras de último minuto y teléfonos públicos
- Suministros para las mascotas en caso de emergencia

#### 3. Capacítese en procedimientos para emergencias

En el caso de un desastre mayor, los operadores del 9-1-1 se verán abrumados rápidamente por el número de llamadas que solicitan sus servicios. Usted debe saber cómo actuar de manera eficaz ante situaciones peligrosas y poder prestar asistencia médica de emergencia para ayudar a que sus familiares, amigos y vecinos sobrevivan. Comuníquese con el Administrador de Emergencias de su localidad, la Cruz Roja o con el cuerpo de bomberos y pregunte acerca de oportunidades de capacitación en estos procedimientos.

#### Si se produce un desastre...

- CONSERVE LA CALMA... TENGA PACIENCIA...
- TRATE DE ENTENDER LO QUE SUCEDE...
- TOME LAS MEDIDAS ADECUADAS

#### Sismo

- ESCÓNDASE debajo de un escritorio o de una mesa.
- CÚBRASE la cabeza y el cuello.
- SOSTÉNGASE hasta que se detenga el sismo.

#### Refugio

- DIRÍJASE AL REFUGIO DE INMEDIATO.
- CIERRE CON LLAVE todas las puertas y todas las ventanas.
- APAGUE los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación.
- DIRÍJASE A UNA HABITACIÓN INTERNA.
- ESCUCHE la radio o la televisión y siga las instrucciones que se den.
- PERMANEZCA DENTRO hasta que los oficiales den permiso de salir.

#### Evacuación

- SALGA DE INMEDIATO.
- LLEVE consigo LOS SUMINISTROS PARA DESASTRES Y A SUS MASCOTAS.
- CIERRE su vivienda CON LLAVE.
- USE únicamente las RUTAS DE EVACUACIÓN DESIGNADAS COMO TALES.

#### ¿Qué más puedo hacer?

- Cheque a sus vecinos, sobre todos a los que puedan necesitar ayuda.
- Dé primeros auxilios a las víctimas.
- Limite el uso del teléfono a menos que se trate de una emergencia de vida o muerte.
- Escuche la radio o la televisión y sigas las instrucciones que se den.
- Siga siempre las indicaciones de los oficiales locales.
- Considere colocar los suministros para emergencias en su vehículo.
- Sepa los procedimientos de emergencia de las escuelas de sus hijos.

**Participación en el calendario:** Si tiene interés en patrocinar el Calendario de Preparación para Emergencias, desea proporcionar fotos para nuestro calendario 2011, o si tiene sugerencias o comentarios, envíe un correo electrónico a la Administración de Emergencias del Condado de Clackamas a [norayot@co.clackamas.or.us](mailto:norayot@co.clackamas.or.us).

# Enero

## Inundaciones y derrumbes



### Preparación en caso de inundación

- Mantenga los desagües, las alcantarillas, las calles y los caminos de entrada libres de hojas y de otros desperdicios para evitar que el agua se encharque.
- Tenga a la mano implementos contra las inundaciones, tales como sábanas de plástico, tablas y bolsas de arena.
- Eleve el horno de la calefacción, el calentador de agua y el panel eléctrico por sobre el nivel del agua.

### Procedimiento en caso de inundación

- Escuche la radio con atención (Sistema de alerta de emergencias).
- Apague las llaves (tomas) de los servicios públicos si es probable que la vivienda se inundará.
- Si emplea un tanque séptico y éste se encuentra sumergido, no corra el agua de los inodoros.
- Si la zona en la que vive ha sido afectada, evacúe de inmediato.
- Jamás cruce —en auto o a pie— una pista inundada.

### Circulación de corrimientos de tierra (deslaves) y de desperdicios

La circulación de deslaves y de desperdicios puede destruir estructuras, provocar lesiones e incluso la muerte. Se emiten advertencias cuando se alcanza el umbral de lluvia o cuando está por alcanzarse.

- Escuche la radio y la televisión para ver si hay advertencias y evacúe de inmediato si se indica.
- Esté pendiente de árboles que crujan o de piedras grandes que se golpeen.
- Presuponga que las autopistas no son seguras.
- Los propietarios de terrenos y los supervisores de caminos deben revisar los sistemas de drenaje en las calles
- y realizar el mantenimiento necesario

### Seguro contra inundaciones y derrumbes

Por lo general, las pólizas para los propietarios de viviendas no cubren los peligros relativos a las inundaciones y los derrumbes. El Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones (National Flood Insurance Program o NFIP) ofrece cobertura contra inundaciones, pero la cobertura contra deslaves es mínima. Para obtener más información, visite [www.fema.gov/business/nfip/](http://www.fema.gov/business/nfip/) o comuníquese con un agente de seguros en su localidad.



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DICIEMBRE

FEBRERO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



**1**

Año Nuevo

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

Epifanía

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

Cumpleaños de  
Martin Luther King, Jr.  
(observancia)

**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**24**

**31**

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**

# Febrero

## Sugerencias para las personas vulnerables en caso de emergencia por desastres



### Sugerencias para planificar en caso de desastres

- Designe una red de apoyo de familiares y/o de amigos para que ayuden en una emergencia.
- Dé una llave de su vivienda a uno de los integrantes de su red de apoyo
- Compre una placa o un brazalete de alerta médica que le ayude a indicar cualquier padecimiento médico o alergia que tenga.
- Prepare listas por duplicado de los medicamentos que tome, las dosis actuales, los contactos de emergencias y artículos para su movilidad tales como andadores, bastones, etc.
- Si su vida depende de la diálisis o de otros tratamientos, sepa la ubicación y la disponibilidad de más de un centro para su tratamiento.

### Restricciones de movilidad

- Identifique las mejores rutas de escape de un edificio para las personas con restricciones de movilidad.
- Muestre a otras personas cómo conducir su silla de ruedas.
- Sepa el tamaño y el peso de su silla de ruedas y si se pliega o no.

### Suministros adicionales para emergencias

- Alimentos y agua para mascotas o perros guía
- Un transportador para su gato o perro pequeño
- Otro par de anteojos y baterías de repuesto para audífonos
- Baterías de repuesto para la silla de ruedas y un cargador adicional
- Las personas que utilicen oxígeno deben disponer de un tanque adicional
- Una lista con el estilo y el número de serie de los dispositivos de apoyo
- Tarjetas del seguro médico y de Medicare
- Una lista de los doctores de atención principal y de los especialistas que estén familiarizados con sus padecimientos
- Agua, cobijas, bolsas para basura y suministros sanitarios

Para obtener más información, visite [www.ready.gov](http://www.ready.gov)



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1

2  
Día de la Candelaria

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12  
Cumpleaños de Lincoln

13

14  
Día de San Valentín  
Año Nuevo Chino

15  
Día de los Presidentes

16  
Martes de Carnaval  
(Mardi Gras)

17  
Miércoles de Cenizas

18

19

20

21

22  
Cumpleaños  
de Washington

23

24

25

26  
Mawlid al-Nabi

27

28



ENERO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MARZO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Marzo

## Preparación – Organización - Capacitación - Voluntariado



Estar preparado individualmente para una emergencia es sólo parte de la solución. Si sus vecinos y su comunidad no están preparados, entonces tampoco lo está usted. Para ubicar al coordinador de programas locales, o para obtener más información acerca de cualquiera de los programas a continuación, visite: [www.citizencorps.gov](http://www.citizencorps.gov) o al Administrador de Emergencias de su localidad. (Hallará los datos de contacto al dorso de este calendario.)

**Community Emergency Response Teams o CERT (Equipos de Respuesta de Emergencia en la Comunidad)** están conformados por miembros de la comunidad que han recibido capacitación en habilidades básicas para responder ante emergencias.

**Volunteers in Police Service o VIPS (Servicio de Voluntarios del Servicio Policial)** realiza labores administrativas y de educación y extensión públicas, permitiendo que los policías juramentados respondan ante emergencias.

**Los voluntarios de Medical Reserve Corps o MRC (Cuerpo de Reservas Médicas)** son profesionales sanitarios que se han comprometido a prestar atención médica durante emergencias mayores. [www.medicalreservecorps.gov](http://www.medicalreservecorps.gov) o en Oregon visite <https://SERV-OR.org>

Los miembros de **Fire Corps** ofrecen su tiempo y sus talentos al cuerpo de bomberos y equipos de atención médica de emergencia (EMS) locales en situaciones de no emergencia proporcionando educación civil y apoyo a respuestas.

**Voluntary Organizations Active in Disaster o VOAD (Organizaciones de voluntarios de apoyo ante desastres)** son coaliciones de entidades religiosas, cívicas y humanitarias que coordinan y prestan servicios a los damnificados de desastres. Washington [www.wavoad.org](http://www.wavoad.org), Oregon [www.orvoad.org](http://www.orvoad.org) y a nivel nacional [www.nvoad.org](http://www.nvoad.org)

**La Cruz Roja Norteamericana** ofrece a la comunidad educación gratuita en preparación para emergencias, capacita a voluntarios para que respondan ante desastres a nivel local y nacional, y ofrece a los damnificados albergue, alimentos, consejería de crisis y planificación de recuperación. Visite [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

**Map Your Neighborhood o MYN (Trace un mapa de su vecindario) o Know Your Neighborhood o KYN (Conozca su vecindario)** son programas que fomentan y enseñan a prepararse para emergencias, a mitigar los peligros y a priorizar procedimientos ante emergencias o desastres. Para obtener más información, comuníquese con el cuerpo de bomberos de su localidad o visite: [www.emd.wa.gov/myn](http://www.emd.wa.gov/myn)



Fotos: LifeFlight/Safe Communities, Cruz Roja, CERT de Tigard

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Inicia el horario de verano

15

El idus de marzo

16

17

Día de San Patricio

18

19

20

Inicia la primavera (hora adelantada del Este)

21

22

23

24

25

26

27

28

Domingo de Palmas Purim

29

30

31



FEBRERO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

ABRIL

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

# Abril

## Sismos y maremotos



### Proyecto de mitigación del impacto sísmico en escuelas públicas

Condado de Douglas/Roseburg

- El proyecto de mitigación, iniciado en 2006, consiste en la actualización estructural sísmica del edificio de la escuela secundaria Roseburg High School Commons en Roseburg, Oregon encaminada a proteger la vida de sus ocupantes.
- El edificio consta de salones de clases de gran capacidad y una biblioteca con un centro de computación.
- El edificio, construido en 1965 de hormigón pre-vaciado, presentaba deficiencias sísmicas significativas y representaba un peligro considerable para la seguridad de los ocupantes.
- Se financió a través de una subvención de mitigación previa a desastres de FEMA (Agencia Federal para el Manejo de Emergencias).

1. Los barandales pre-vaciados originales son peligrosos al poder producir caídas.
2. Se instalaron vigas armadas para mejorar la resistencia al esfuerzo cortante.
3. Reforzar las conexiones estructurales inadecuadas, así como los muros de esfuerzo cortante.
4. El nuevo elevador en conformidad con ADA (Ley sobre estadounidenses con discapacidades) mejora la resistencia sísmica para la caja de escalera adyacente. Barandales nuevos con armazón de acero y conexiones positivas disminuyen al mínimo el peligro de caerse.

### Preparación para sismos

- Sujete a un poste del bastidor de la pared los objetos pesados tales como libreros, vitrinas y muebles para computadoras.
- Aleje de las camas fotografías enmarcadas y artículos de vidrio.
- Conserve debajo de la cama zapatos o pantuflas de suela dura y una linterna.

### Durante el sismo:

- Cuando el suelo empiece a temblar, “TÍRESE AL SUELO, CÚBRASE Y SOSTÉNGASE”.
- Si está bajo techo, permanezca allí; si está en la cama, permanezca allí y protéjase la cabeza con una almohada.
- Si está al aire libre durante un sismo, diríjase a una zona donde no haya nada que pueda caerle encima y permanezca allí hasta que pase el sismo.
- Si se encuentra dentro de un vehículo, estacionese en un lugar seguro y permanezca allí hasta que pase el sismo.
- Si siente olor a gas, cierre la llave (toma) del gas en el medidor de gas.

### Preparación para maremotos

- Si vive o está de visita en una zona costera, obtenga información de evacuación de la zona.
- Una vez que el sismo haya pasado, diríjase tierra adentro y a una mayor elevación, siguiendo los letreros de evacuación en caso de maremotos.
- Permanezca en zonas más elevadas y siga las indicaciones que se den por radio; no regrese hasta que los oficiales para emergencias hayan emitido una “Notificación de reingreso”.

[www.oregongeology.com](http://www.oregongeology.com),  
<http://earthquake.usgs.gov>,  
<http://tsunami.gov>,  
<http://wcatwc.arh.noaa.gov>,  
[www.oregonredcross.org](http://www.oregonredcross.org)

### NUEVO—Programa de subvenciones para la rehabilitación sísmica (Seismic Rehabilitation Grant Program) del estado de Oregon

Un programa aprobado por los votantes y financiado por una medida de bonos del estado con la finalidad de reforzar escuelas e instalaciones para emergencias y de atención crítica vulnerables a sismos.

#### Participe en la seguridad sísmica

Asista a una de las reuniones de la Comisión Asesora de Políticas de Seguridad Sísmica de Oregon (OSSPAC por sus siglas en inglés) o comuníquese con algún oficial para emergencias en su localidad.

Para obtener más información, comuníquese con la Administración de Emergencias de Oregon: [www.oregon.gov/OMD/OEM/](http://www.oregon.gov/OMD/OEM/)

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

MARZO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MAYO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



1

Día de los Santos Inocentes

2

Viernes Santo

3

4

Pascua

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



# Mayo

## Volcanes y avalanchas



### Volcanes

La cordillera de Cascade Mountain Range alberga diversos volcanes con diversos grados de actividad; desde Mount St. Helens que estuvo activa recientemente, hasta Mt. Jefferson que ha permanecido inactiva durante largo tiempo. 13 volcanes en la cordillera de Cascade han sido identificados por el Servicio Geológico de Estados Unidos (USGS) como volcanes muy o sumamente peligrosos.

Si bien la erupción de Mt. Hood (foto) es poco probable durante el curso de nuestras vidas, en caso de que se produjese cierto disturbio volcánico, los habitantes y visitantes en las faldas del volcán deben estar conscientes de los peligros cerca de la zona y planificar una evacuación ordenada. Entre los peligros potenciales se hallan: el desplome de la cúpula de lava (rocas del cráter), avalanchas incendiarias llamadas flujos piroclásticos, así como flujos de agua y fragmentos de rocas llamados lahares en valles y riachuelos.

### Durante la erupción

- Si las autoridades emiten una orden de evacuación, sígala.
- Evite las zonas hacia las que sopla el viento desde volcán.
- De ser posible, permanezca en interiores. Cierre todas las ventanas, las puertas y los reguladores de tiro (chimenea).
- Coloque la maquinaria, animales y ganado en un garaje o granero.
- Si están cayendo rocas cerca de usted, adopte la posición fetal pero use sus brazos para protegerse la cabeza.
- Evite las zonas bajas ya que son las más peligrosas debido a la acumulación de gases tóxicos e inundaciones repentinas.
- Si se encuentra cerca de un riachuelo, diríjase cuesta arriba.

### Después de la erupción

- Obtenga información para emergencias a través de un radio de baterías.
- Cúbrase la boca y la nariz; use gafas protectoras para protegerse los ojos; mantenga su piel cubierta para evitar irritaciones y quemaduras.
- Evite entrar en contacto con la ceniza volcánica; permanezca en interiores hasta que los oficiales sanitarios confirmen que es seguro salir.
- Evite conducir vehículos sobre las cenizas.
- Remueva la ceniza que se haya acumulado sobre el techo. La ceniza es muy pesada —tan sólo 2 pulgadas (5 centímetros) de ceniza pueden provocar que el techo se desplome.

**Para obtener más información, visite: <http://volcanoes.usgs.gov>**

### Avalanchas

Por lo general, los aludes o avalanchas de nieve seca se desplazan entre 60 y 80 millas (96 y 129 km) por hora y son los más peligrosos. Casi todas las avalanchas se producen en laderas empinadas con una inclinación de 35 a 45 grados y en áreas abiertas, las cuales son lugares ideales para esquiar y montar motonieves. Las avalanchas se producen debido a que la nieve recién caída o que ha sido soplada por el viento sobrecarga capas débiles o debido a un calentamiento rápido.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

ABRIL

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JUNIO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



1

Primero de mayo  
Día de la Ascensión

2

3

4

5

6

7

8

Cinco de Mayo

Semana de concientización sobre el clima inclemente [www.wrh.noaa.gov/pqr/severeawareweek.php](http://www.wrh.noaa.gov/pqr/severeawareweek.php)

9

10

11

12

13

14

15

Día de la Madre

16

17

18

19

20

21

22

Primer día de Shavuot

23 Pentecostés

24

25

26

27

28

29

Memorial Day  
(Día de los soldados caídos)

30

31

# Junio

## Emergencias por temperaturas altas



Los **calambres ocasionados por el calor** son el primer indicio de que la persona está acalorada y/o deshidratada.

Entre los síntomas del **golpe de calor** se hallan: dolor de cabeza, náuseas, mareos, sensación de debilidad, piel pálida o enrojecida, fría y húmeda. Entre los síntomas del **la insolación** se hallan: piel tibia y enrojecida, la ausencia de una sudoración normal, fiebre muy alta, delirio, la pérdida del conocimiento o convulsiones.

En cualquiera de los tres casos, actúe de inmediato para bajar la temperatura y tome agua. La insolación es una emergencia médica; ¡solicite atención médica de inmediato!

**JAMÁS** deje a personas o a animales en un vehículo ni en otros espacios cerrados donde no circule el aire. La temperatura en los vehículos puede aumentar rápidamente a niveles mortales.

### La seguridad ante rayos

Elabore un plan de antemano la primera vez que vea rayos u oiga truenos. Si oye truenos, quizá se encuentre al alcance de rayos. Actúe de inmediato:

- Si se encuentra al aire libre, evite el agua, las zonas elevadas, los árboles altos, los espacios abiertos y los objetos metálicos.
- Cuando sea posible, refúgiase en un edificio sólido o en un vehículo que esté totalmente recubierto de metal y cierre las ventanas por completo.
- Si los rayos caen cerca cuando usted se encuentre al aire libre, agáchese, con los pies juntos en el suelo, y tápese los oídos con las manos para reducir al mínimo el daño al oído que puedan provocar los truenos. ¡No se acueste en el suelo! Mantenga su distancia de otras personas (15 pies [4.5 m] como mínimo).
- Las personas que han sufrido la caída de un rayo no pasan corriente y puede manipularseles sin correr peligro.

### Seguridad en el agua

- Dígale a alguien adónde va, cuándo piensa regresar y a quién llamar en caso de que no regrese a tiempo.
- Sepa cuáles son sus limitaciones como nadador. En esta época del año el agua de los ríos es fría y la corriente, rápida.
- Tenga cuidado con los desperdicios en el río.
- Cuando sea lo adecuado, utilice un salvavidas que le quede bien.
- Sepa cuáles son los peligros relacionados con la insolación y la hipotermia y cómo tratarlas.
- ¡Use protector solar!
- Evite consumir bebidas alcohólicas.
- Supervise en todo momento a los niños que estén jugando cerca del agua. Los accidentes ocurren en un minuto.
- Sepa las leyes de paseo en bote del estado en que vive.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

MAYO

JULIO

1

2

3

4

5

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Día de la Bandera

Aniversario del Ejército

20

21

22

23

24

25

26

Inicia el verano  
(hora avanzada del Este)

Día del Padre

Semana de seguridad respecto a rayos (21 al 27 de junio) [www.lightningsafety.noaa.gov](http://www.lightningsafety.noaa.gov)

27

28

29

30



# Julio

## Los animales en situaciones de desastre



Planifique dónde llevará a su mascota en caso de evacuación. Algunos refugios de emergencia no permiten mascotas.

Los fuegos artificiales y las tormentas asustan a los animales. Durante la época de fuegos artificiales y de tormentas, mantenga a su mascota en un lugar seguro y de donde no pueda escapar.

### Suministros para mascotas en caso de emergencia

- Un transportador de mascotas que contenga artículos de la mascota que lo tranquilicen
- Agua y comida – cantidad suficiente para una semana como mínimo
- Medicamentos, registros médicos y un botiquín de primeros auxilios
- Su collar con su placa de identificación y un arnés o una correa
- Considere el implante de un microchip en su mascota
- Una foto de su mascota
- Artículos sanitarios

### Si debe evacuar y dejar a su mascota

- Déjela en una zona segura dentro de la vivienda.
- Déjele comida seca suficiente para 10 días como mínimo y varios recipientes plásticos con agua.
- Use avisos en las puertas y ventanas para indicar los tipos y el número de animales dentro la vivienda y los datos para comunicarse con usted.

### Prevenga las enfermedades transmitidas por mosquitos o zancudos (incluido el Virus del Nilo Occidental)

- Vacíe el agua de todos los recipientes pequeños con frecuencia.
- Revise que los canalones y los desagüederos no estén atorados.
- Llame al servicio de control de vectores local para cerciorarse de que no haya problemas con mosquitos en estanques o cerca de ellos.
- Haga vacunar a sus caballos.

### Protéjase contra las picaduras de mosquito

- Use prendas de manga larga y pantalones largos.
- Use vestimentas de color claro.
- Evite usar lociones fragantes o perfumes.
- Use repelente de insectos y siga las indicaciones.
- Coloque mosquiteros sobre los coches de bebé y sobre los corralitos de bebé.
- Permanezca en interiores durante las horas pico para mosquitos (el amanecer, el atardecer y el anochecer).
- Instale o repare mosquiteros

Nota: La Vitamina B y los dispositivos “ultrasónicos” NO previenen las picaduras de mosquito

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

JUNIO

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Día de la Independencia

Día de la Independencia  
(Observancia)

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# Agosto

## Prevención de incendios

La quema de desechos es la causa número uno de los incendios provocados por personas. No queme sin tener un permiso y JAMÁS queme en los días de mucho viento. Obtenga las restricciones actuales sobre el uso de fogatas de la oficina local del Departamento de Bosques de Oregon, del Departamento de Recursos Naturales de Washington o del cuerpo de bomberos. Jamás deje una fogata desatendida y siempre asegúrese de que esté COMPLETAMENTE EXTINGUIDA. Empápela con agua, mezcle y vuelva a empaparla.

### Proteja su vivienda de incendios forestales

- Cree un cortafuegos no combustible de 30 pies (9 metros) alrededor de su vivienda; almacene la leña lejos de su vivienda.
- Deshágase de los desechos de jardín de forma segura; considere métodos diferentes a la quema, tales como el picado o el reciclaje.
- Recorte las ramas a lo largo de su camino de entrada por lo menos 14 pies (4 metros) de alto y 14 pies (4 metros) de ancho y a 10 pies (3 metros) del techo y del alambrado eléctrico.
- Emplee materiales para el techo que no sean combustibles; mantenga los canalones limpios y proteja los conductos de salida debajo de los aleros y decks.
- Coloque la dirección de su vivienda en un lugar que pueda verse desde todos lados a unos 150 pies (45 metros) de distancia como mínimo.
- Inspeccione su chimenea dos veces al año como mínimo, límpiela una vez al año y coloque pantallas en la abertura.
- Conserve su jardín bien regado y corto.
- Plante cerca de su vivienda matas que no crezcan muy alto y que sean menos inflamables.

### Prevenga los incendios caseros y planifique un escape

- Mantenga los cerillos y los encendedores fuera del alcance de los niños.
- Instale detectores de humo en cada nivel de la vivienda, cerca y dentro de cada dormitorio. Pruebe los detectores de humo una vez al mes y cambie las baterías todos los años (salvo en el caso de las baterías de litio de larga duración). Reemplace el detector de humo cada 10 años.
- Instale extintores cerca de las salidas y sólo empléelos para incendios menores.
- Cree un plan de escape de la vivienda que incluya por lo menos dos rutas de escape desde cada habitación y un lugar seguro donde reunirse; practiquen el plan.

[www.firewise.org](http://www.firewise.org) y [www.nfpa.org](http://www.nfpa.org)



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO																																																																																																			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Aniversario de la Guardia Costera	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>																																																																																																			
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> Inicia Ramadán	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>																																																																																																			
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>																																																																																																			
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>																																																																																																			
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">JULIO</th> <th colspan="7">SEPTIEMBRE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td> <td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td> </tr> <tr> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td> <td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		JULIO							SEPTIEMBRE											1	2	3					1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30																
JULIO							SEPTIEMBRE																																																																																																		
				1	2	3					1	2	3	4																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10	11																																																																																												
11	12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17	18																																																																																												
18	19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24	25																																																																																												
25	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30																																																																																														

# Septiembre

## Preparación familiar



### Elabore un plan de emergencia

- Platique con su familia sobre lo que harán en caso de producirse una emergencia.
- Tengan un plan de evacuación y practíquelo.
- Sepan cómo apagar la llave (toma) del agua, del gas y de la electricidad.
- Designen una ubicación no muy lejos de su vivienda en la que se reunirán después de una evacuación.
- Designen a una persona contacto que viva fuera del estado.

### Reunir suministros para desastres

Para obtener más información, consulte la segunda página de este calendario o visite: [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

### Preparación para el año escolar

Si el niño llega a casa antes que los adultos, considere lo siguiente:

- La edad del niño y su nivel de madurez
- Si ésta es la primera vez, considere ensayar, dejando al niño en casa solo por períodos cortos.
- Deje un número de teléfono al que pueda llamársele a usted o a otra persona de confianza. Programe llamadas para ver cómo está el niño.
- Sea específico al tratar sus expectativas y la manera en que le gustaría que el niño emplee su tiempo (actividades aceptables e inaceptables)
- Asegúrese de que la vivienda haya sido adaptada a prueba de niños. (¿Hay medicamentos o armas de fuego a los que el niño tenga acceso?)
- Practiquen cómo reaccionar ante emergencias. Asegúrese de que el niño sepa qué hacer.
- Pregunte al niño si se siente seguro y listo para quedarse solo en casa. Si tiene dudas, contrate a una niñera y vuelva a considerar el asunto en seis meses.

### Seguridad vial y respeto al autobús escolar para los niños

- Tanto usted como el niño, familiarícese con los puntos en los que el autobús recogerá y dejará al niño.
- Procure no usar teléfonos celulares, asistentes electrónicos ni otros dispositivos que puedan distraerlo mientras se encuentre en zonas escolares.
- Elija un lugar seguro en el que pueda esperar el autobús, lejos del tránsito y de la pista.
- Haga que los niños se mantengan lejos del autobús hasta que éste se haya detenido por completo y el conductor les indique que suban.

Para obtener más sugerencias con respecto a la seguridad: [www.nsc.org](http://www.nsc.org)

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1

2

3

4

5

6  
Día del Trabajo

7

8  
Primer día de Rosh Hashanah

9

10  
Finaliza Ramadán (Eid al-Fitr)

11

12

13

14

15

16

17

18  
Yom Kippur

19

20

21

22  
Inicia el otoño (hora avanzada del Este)

23  
Primer día de Sukkot

24

25

26

27

28

29

30  
Shemini Atzeret

AGOSTO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OCTUBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# Octubre

## La seguridad y los días feriados



### Los niños en la cocina

- El fuego de cocina desatendido es el causante número uno de los incendios caseros en Estados Unidos.
- Jamás deje a un niño solo en la cocina.
- Jamás cargue a un niño mientras cocina.
- Coloque los alimentos y líquidos calientes lejos de los bordes de las repisas, de las mesas y de las estufas.
- Voltee las asas de las ollas hacia la parte posterior de la estufa.
- Si una sartén se enciende, colóquela encima para apagar el fuego.

### Envenenamiento e intoxicación

- Los envenenamientos ocurren en un instante y los niños son los que más peligro corren.
- Platique siempre con las personas que atienden al niño para evitar que se dupliquen las dosis y conserven los medicamentos en un lugar bajo llave.
- Se recomiendan las tapas a prueba de niños, pero no son a prueba de maltrato.
- Tire a la basura los medicamentos que se hayan vencido.
- Para obtener más información: [www.poison.org](http://www.poison.org)

### Halloween (Día de las brujas)

- ¡Vea y sea visto! Coloque cinta reflectora en bolsos, disfraces, zapatos, etc. y use pintura para la cara en vez de máscaras.
- Acompañe a sus niños a pedir dulces.
- Caminen, jamás corran.
- Las personas adultas deben revisar siempre primero los dulces para asegurarse de que no hayan sido alterados.
- Supervise a los niños cuando tallen las calabazas y empleen herramientas seguras para niños.
- Consideren celebrar Halloween en una fiesta en vez de salir a pedir dulces.

### Seguridad vehicular

Se producen más choques en el otoño y en el invierno que en las demás estaciones. Las tácticas de manejo deben modificarse ante climas más fríos y entornos más oscuros. Dese más tiempo para que llegue a su destino a salvo. Conduzca con los faros delanteros encendidos.

- Fíjese bien si vienen bicicletas o motocicletas —son pequeñas y es difícil verlas.
- Modifique su forma de conducir según las condiciones. No sea demasiado confiado por tener un vehículo con tracción en las cuatro ruedas. No lo ayudará a detenerse más rápidamente.
- Disminuya la velocidad cuando haga mal tiempo y guarde una mayor distancia de los otros vehículos.
- Disminuya la velocidad cuando se acerque a intersecciones, rampas de salida, puentes o zonas con sombra. En todos ellos puede haberse formado hielo negro.
- Evite movimientos abruptos al momento de guiar el volante, frenar o acelerar para disminuir la probabilidad de perder tracción y el control del vehículo.
- Fíjese en el tránsito delante de usted. Las acciones de otros conductores lo alertarán sobre problemas y le darán más tiempo para reaccionar.
- Los camiones se demoran más en detenerse. No se les cruce ni se les meta.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

SEPTIEMBRE

NOVIEMBRE



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11  
Descubrimiento de América  
(Observancia)

12

13  
Aniversario de las  
Fuerzas Navales

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24  
Halloween 31

25

26

27

28

29

30

Semana de concientización sobre el clima invernal [www.wrh.noaa.gov/pqr/winterawareweek.php](http://www.wrh.noaa.gov/pqr/winterawareweek.php)

# Noviembre

## Influenza

**YOU MUST DO THE SAME**  
IF YOU HAVE A COLD AND ARE COUGHING AND SNEEZING DO NOT ENTER THIS THEATRE  
**GO HOME AND GO TO BED UNTIL YOU ARE WELL**

Coughing, Sneezing or Spitting Will Not Be Permitted In The Theatre. In case you must cough or sneeze, do so in your own handkerchief, and if the coughing or sneezing persists Leave The Theatre At Once.

This Theatre has agreed to cooperate with the Department Of Health in disseminating the truth about Influenza, and thus serve a great educational purpose.

**HELP US TO KEEP CHICAGO THE**



**Spanish Influenza**  
has endangered the prosecution of the WAR in Europe.  
There are 1500 cases in the Navy Yard  
30 deaths have already resulted  
**SPITTING SPREADS SPANISH INFLUENZA DONT SPIT**



### Detenga la gripe

- Vacúnese tanto contra la gripe estacional como contra la H1N1 (gripe porcina).
- Al toser, tápese la boca con un pañuelo desechable limpio o con la manga.
- Lávese las manos A MENUDO con agua tibia y jabón, o use un desinfectante que contenga alcohol.
- Permanezca en casa cuando esté enfermo

### Indicios y síntomas de la gripe

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Dolores en el cuerpo
- Tos
- Goteo o congestión nasal
- Dolor de cabeza, escalofríos y agotamiento

### Atención para la persona agripada

A la mayoría de las personas agripadas puede atenderse en casa. He aquí la manera de atenderse o de atender a otra persona.

- Beba líquidos en abundancia — agua, caldo, zumos, bebidas para deportistas y bebidas con electrolitos para bebés.
- Descanse bastante.
- Tome ibuprofeno o acetaminofeno para la fiebre y el dolor si no es alérgico a estos medicamentos.
- Los niños no deben tomar aspirina.
- Emplee una esponja con agua tibia, no con alcohol.
- Mantenga los pañuelos desechables y una bolsa de basura a su alcance.
- Asegúrese de que todas las personas en la vivienda se laven las manos con frecuencia.
- Mantenga a los otros miembros de la familia y a las visitas lejos del enfermo.
- Si la persona enferma está embarazada o tiene un padecimiento médico como diabetes, enfermedad cardíaca, asma o enfisema, comuníquese con el médico de dicha persona.
- Permanezca en casa durante 24 horas como mínimo después de haber tenido fiebre (sin tener que tomar un medicamento para la fiebre), salvo en el caso de visitas al médico.
- La persona agripada debe usar una mascarilla médica cuando esté cerca de otras personas —ello ayuda a prevenir la propagación del virus.

### Busque atención médica de inmediato si el enfermo...

- Tiene dificultades para respirar o dolor en el pecho
- Sus labios tienen un viso morado o azul
- Vomita o no puede ingerir líquidos
- Muestra indicios de deshidratación tales como mareos cuando está de pie, cantidad menor de orina, o, en el caso de los bebés, la ausencia de lágrimas al llorar
- Reacciona menos de lo normal, se muestra desorientado o tiene convulsiones.

Fotos: Salud Pública del Condado de Washington y Administración de Emergencias del Condado de Clackamas

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO



1

Día de Todos los Santos  
(Día de los Muertos)

2

Elecciones

3

4

5

Diwali

6

7

Finaliza el horario  
de verano

8

9

10

Aniversario de la  
Infantería de Marina

11

Día de los  
Veteranos de Guerra

12

13

14

15

Eid al-Adha

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Día de Acción de Gracias

26

27

28

Primer domingo  
de Adviento

29

30

OCTUBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

DICIEMBRE

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**HÁGASE  
A UN LADO**



**CUANDO VEA VEHÍCULOS DE  
EMERGENCIA DETENIDOS.**

*Disminuya la velocidad. La seguridad ante todo.*

Seguridad en el sistema de transporte público - ODOT



# Diciembre

## Clima inclemente



### Clima invernal

- Reúna suministros para emergencias para cada uno de sus vehículos.
- Asegúrese de tener suficiente combustible para el sistema de calefacción.
- Evite esforzarse demasiado. La tensión producida por el frío y el trabajo fuerte pueden provocar un ataque cardíaco.
- Cheque a otras personas que quizá tengan una mayor dificultad en arreglárselas con un clima inclemente

### Viajes en invierno

- Conserve los suministros para emergencias en cada vehículo.
- Si no tiene que conducir, permanezca en casa.
- Mantenga lleno el tanque de la gasolina.
- Disminuya la velocidad, frene ligeramente y use cambios bajos para conservar la tracción.
- Informe a alguien a dónde se dirige y la ruta que tomará.

### Si se encuentra varado en un vehículo

- Permanezca dentro del vehículo
- Mantenga el motor encendido durante 10 minutos cada hora para proporcionarse calor.
- Abra una de las ventanas ligeramente para recibir aire fresco y evitar la intoxicación por monóxido de carbono.
- Asegúrese de que el tubo de escape no esté obstruido.
- Cerciórese de que el personal de rescate puede verlo: encienda la lámpara de techo en la noche cuando encienda el motor.
- Amarre una tela de color encendido en la antena o en la puerta del auto.

### Atrapado en exteriores

- Procure permanecer seco —cúbrase todas las partes del cuerpo que estén expuestas.
- Ubique o construya un refugio donde pueda resguardarse de los elementos.
- Arme una fogata para que se caliente y atraiga la atención.
- Coloque piedras alrededor de la fogata para absorber y reflejar el calor.
- Derrita nieve para tener agua que beber.

### Varado en interiores

- Cuando emplee como alternativa el calor de una chimenea, una estufa de leña, un calefactor, etc., utilice medidas de seguridad contra incendios y ventile el lugar debidamente para evitar la intoxicación por monóxido de carbono. Para obtener más información sobre la intoxicación por monóxido de carbono, visite [www.usa.safekids.org](http://www.usa.safekids.org)
- Cierre las habitaciones que no necesite y cubra las ventanas por la noche.
- Coma y beba para conservar su energía y mantener su cuerpo hidratado.

### Arbolitos de navidad

- Asegúrese de que los árboles frescos estén húmedos.
- Corte el tronco de forma recta para ayudarlo a “beber”.
- Coloque los arbolitos lejos de fuentes de calor.
- Coloque el arbolito sobre una base firme con agua fría.

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

NOVIEMBRE

ENERO



1

2

3

4

Primer día de Hanukkah

5

6

7

8

9

10

11

Primer día de Muharram

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

Inicia el invierno  
(hora avanzada del Este)

Navidad

26

27

28

29

30

31



Primer día de Kwanzaa

# Benton County Emergency Services Phone Numbers



## EMERGENCY:

### Law Enforcement, Non-Emergency

Albany Police Department (541) 917-7680  
Benton County Sheriff's Office (541) 766-6858  
Corvallis Police Department (541) 766-6924  
Linn County Sheriff's Office (541) 967-3911  
Oregon State Police, Albany (541) 967-2026  
Oregon State Police, OSU Security (541) 737-3010  
Philomath Police Department (541) 929-6911

[www.ci.albany.or.us/police](http://www.ci.albany.or.us/police)  
[www.co.benton.or.us/sheriff](http://www.co.benton.or.us/sheriff)  
[www.ci.corvallis.or.us/police](http://www.ci.corvallis.or.us/police)  
[www.linnsheriff.org](http://www.linnsheriff.org)  
[www.oregon.gov/OSP](http://www.oregon.gov/OSP)  
[www.oregonstate.edu/dept/security](http://www.oregonstate.edu/dept/security)  
[www.ci.philomath.or.us/police/police.htm](http://www.ci.philomath.or.us/police/police.htm)

## Fire, EMS Services, Non-Emergency

Adair Fire Department (541) 745-7212  
Albany Fire Department (541) 917-7700  
Alsea (541) 487-8701  
Blodgett/Summit (541) 453-4841  
Corvallis Fire Department (541) 766-6961  
Hoskins/Kings Valley Rural Fire Department (541) 929-2356  
Monroe Fire Department (541) 847-5170  
Philomath Fire Department (541) 929-3002  
Oregon Department of Forestry, West OR Dist. (541) 929-3266  
Siuslaw National Forest (541) 750-7000

[www.cityofadairvillage.org](http://www.cityofadairvillage.org)  
[www.ci.albany.or.us/fire](http://www.ci.albany.or.us/fire)

[www.ci.corvallis.or.us/fire](http://www.ci.corvallis.or.us/fire)

[www.monroefire.us](http://www.monroefire.us)

<http://egov.oregon.gov/ODF/FIELD/PHIL/aboutus.shtml>  
[www.fs.fed.us/r6/siuslaw](http://www.fs.fed.us/r6/siuslaw)

## Emergency Management

Benton County Emergency Management (541) 766-6864  
Linn County Emergency Management (541) 967-3950  
Oregon Emergency Management (503) 378-2911

[www.co.benton.or.us/sheriff/ems](http://www.co.benton.or.us/sheriff/ems)

[www.oregon.gov/OMD/OEM](http://www.oregon.gov/OMD/OEM)

## Search & Rescue, Non-Emergency

Benton County Search and Rescue (541) 766-6864  
Linn County Search and Rescue (541) 967-3911

[www.co.benton.or.us/sheriff/ems/sar.php](http://www.co.benton.or.us/sheriff/ems/sar.php)

[www.linnsheriff.org/SAR/LCSOar.BaseCamp.htm](http://www.linnsheriff.org/SAR/LCSOar.BaseCamp.htm)

## Road and Weather Conditions

Oregon Department of Transportation 5-1-1  
National Weather Service/Portland Office (503) 261-9246  
National Weather Service/Medford Office (541) 776-4303  
Albany Public Works (541) 917-7676  
Benton County Public Works (541) 766-6821  
Corvallis Public Works (541) 766-6916  
Linn County Public Works (541) 967-3919  
Philomath Public Works (541) 929-3579

[www.tripcheck.com](http://www.tripcheck.com)

[www.weather.gov/portland](http://www.weather.gov/portland)

[www.weather.gov/medford](http://www.weather.gov/medford)

[www.cityofalbany.net/publicworks](http://www.cityofalbany.net/publicworks)

[www.co.benton.or.us/pw](http://www.co.benton.or.us/pw)

[www.ci.corvallis.or.us/pw](http://www.ci.corvallis.or.us/pw)

[www.co.linn.or.us/roads](http://www.co.linn.or.us/roads)

[www.ci.philomath.or.us/publicworks/pubworks.htm](http://www.ci.philomath.or.us/publicworks/pubworks.htm)

*Together* we're building a  
more disaster resilient community!

# Columbia County Emergency Service Phone Numbers



## EMERGENCIES:

9-1-1

### Law Enforcement, Non-Emergency:

Columbia County Sheriffs Office	(503) 366-4611
St. Helens Police Department	(503) 397-3333
Scappoose Police Department	(503) 543-3114
Vernonia Police Department	(503) 429-7335
Rainier Police Department	(503) 556-3645
Clatskanie Police Department	(503) 728-2145
Columbia City Police Department	(503) 397-4010
Oregon State Police	(503) 397-3131

[www.sthelenspolice.org](http://www.sthelenspolice.org)  
[www.scappoosepolice.com](http://www.scappoosepolice.com)  
[www.vpd.vernonia-or.gov](http://www.vpd.vernonia-or.gov)

[www.oregon.gov/OSP/](http://www.oregon.gov/OSP/)

### Fire, Emergency Medical Services, Non-Emergency:

Columbia River Fire and Rescue	(503) 397-2990
Scappoose Fire Department	(503) 543-5026
Clatskanie Fire Department	(503) 728-2025
Vernonia Fire Department	(503) 429-8252
Metro West Ambulance (Vernonia Ambulance Service)	(503) 693-6658
Oregon State Forestry (Columbia City)	(503) 397-2636
Columbia County Office of Emergency Management	(503) 366-3905

[www.crfcr.com](http://www.crfcr.com)  
[www.srfd.us](http://www.srfd.us)

[www.vernoniafire.us](http://www.vernoniafire.us)

[www.co.columbia.or.us/emgt/](http://www.co.columbia.or.us/emgt/)

### Road and Weather Conditions:

Oregon Department of Transportation	5-1-1
National Weather Service (Portland)	(503) 261-9246

[www.tripcheck.com](http://www.tripcheck.com)  
[www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)

**Marion County Emergency Lines**

Santiam Canyon Communications 503-769-3886  
 Willamette Valley Communications 503-588-6123  
 NORCOM (Woodburn) 503-982-2340

**9 – 1 – 1****Marion County Departments**

Assessors Office 503-588-5144  
 Board of Commissioners 503-588-5212  
 Building Inspection 503-588-5147  
 Clerks Office 503-588-5225  
 Business Services/Human Resources 503-589-3295  
 Children and Family 503-588-7975  
 Corrections Department 503-581-1183  
 Courts 503-588-5368  
 District Attorney 503-588-5222  
 Dog Control 503-566-6966  
 Emergency Management, Marion County 503-588-5108  
 Environmental Services 503-588-5169  
 Facilities Management 503-588-5154  
 Fair, Marion County 503-585-9998  
 Health Department 503-588-5357  
 Housing Authority 503-373-4448  
 Juvenile Department 503-588-5291  
 Legal Counsel 503-588-5220  
 Planning 503-588-5038  
 Public Works / Parks 503-588-5036  
 Risk Management 503-373-4426  
 Sheriff's Office 503-588-5094  
 Treasurer/Tax Office 503-588-5215

**www.co.marion.or.us****Marion County Fire Districts**

Aumsville Fire 503-749-2894  
 Aurora Fire 503-678-5966  
 Drakes Crossing 503-873-6868  
 Gates Fire 503-897-2929  
 Hubbard Fire 503-981-9454  
 Idanha / Detroit Fire 503-854-3494  
 Jefferson Fire 541-327-2822  
 Keizer Fire 503-390-9111  
 Marion County Fire District #1 503-588-6529  
 Mill City Fire 503-897-2390  
 Monitor Fire 503-634-2570  
 Mt. Angel Fire 503-845-2438  
 St. Paul Fire 503-633-4602  
 Salem Fire 503-588-6245  
 Silverton Fire 503-873-5328  
 Stayton Fire 503-769-2601

**Marion County Fire Districts Cont.**

Sublimity Fire 503-769-3282  
 Turner Fire 503-743-2190  
 Woodburn Fire 503-982-2360

**Marion County Police Departments**

Aumsville PD 503-749-2189  
 Aurora PD 503-678-1284  
 Gervais PD 503-792-4575  
 Hubbard PD 503-981-8738  
 Keizer PD 503-390-3713  
 Marion County Sheriff's Office 503-588-5094  
   MCSO Central District Office 503-566-6991  
   MCSO North District Office 503-792-5560  
   MCSO South District Office 503-769-3465  
   Jail Administration 503-581-1183  
   Parole & Probation Office 503-588-8492  
   Drug Activity Tip Line 503-588-5112  
   Graffiti Hotline 503-566-6955  
 Mt. Angel PD 503-845-9294  
 Oregon State Police, General Headquarters 800-452-7888  
 Salem PD 503-588-6100  
 Silverton PD 503-873-5326  
 Stayton PD 503-769-3421  
 Turner PD 503-743-2588  
 Woodburn PD 503-982-2345

**Misc./Volunteer Agencies**

American Red Cross 503-585-5414  
 City of Salem Emergency Management 503-763-3331  
 City of Salem Public Works 503-588-6333  
 Drug Activity Tip Line 503-588-5112  
 East Salem Water District 503-364-1620  
 Habitat for Humanity 503-364-6642  
 Humane Society 503-585-5900  
 ODOT Dispatch 503-362-0457  
 ODOT Hazard Complaint 888-275-6368  
 Oregon Gardens 877-674-2733  
 Oregon Road Conditions 800-977-6368  
 Oregon State Fire Marshal 503-373-1540  
 Oregon State Parks 800-551-6949  
 Polk County Fire District #1 503-838-1510  
 Rumor Control During Emergencies 503-391-7294  
 Salem Parks 503-588-6336  
 Salvation Army 503-399-0206  
 Time of Day and Temperature 503-266-8463  
 United Way 503-363-1651

## Clackamas County

### Emergencies

Public Safety Non-Emergency	9-1-1 (503) 655-8211
During a Disaster Call Clackamas County Public Inquiry Center	(503) 655-8224
Non-Emergency Information and Referral	2-1-1

### Clackamas County [www.clackamas.us](http://www.clackamas.us)

Clackamas County Dog Services	(503) 655-8629
Clackamas County Building Services	(503) 742-4400
Clackamas County Citizen Involvement	(503) 655-8552
Clackamas County Community Development	(503) 655-8591
Clackamas County Community Environment	(503) 742-4452
Clackamas County Community Health	(503) 655-8430
Clackamas County Emergency Management	(503) 655-8378
Clackamas County Land Use Planning/Zoning	(503) 742-4500
Clackamas County Mental Health (24 hr)	(503) 655-8401
Clackamas County Road Maintenance	(503) 557-6391
Clackamas County Sheriff's Office	(503) 655-8218
Clackamas County Social Services (CCSS)	(503) 655-8640
CCSS Volunteer Recruitment for Social Services	(503) 650-5779
CCSS Clackamas County Energy Assistance	(503) 650-5640
CCSS Information and Referral	(503) 655-8861
Clackamas County Transfer Station (in Sandy)	(503) 668-8885
Clackamas County Vector Control	(503) 655-8394
Clackamas County Victim Assistance	(503) 655-8616
Clackamas County Water Environment Services	(503) 742-4567
Clackamas County Weatherization	(503) 650-3338
Clackamas Women's Services (24 hr)	(503) 654-2288

### Helpful Contacts

Abandoned Vehicles	(503) 655-8218
Adult Protective Services Hotline	(971) 673-6655
Air Quality Program	(503) 326-6363
AMR - American Medical Response (24 hr dispatch)	(503) 231-6300
Child Abuse Hotline (24 hr)	(503) 731-3100
Crime Stoppers (Portland)	(503) 823-4357
Crisis Line Women's Domestic Violence & Sexual Assault Info	(503) 235-5333
Domestic Violence Enhanced Response Team (DVERT)	(503) 655-8300
Dump Stoppers Tip Line	(503) 650-3333
Household Hazardous Waste Collection	(503) 234-3000
Kaiser Sunnyside Medical Center	(503) 652-2880
Legacy Meridian Park Hospital	(503) 692-1212
Major Crimes Tip Line	(503) 723-4949
Metro South Transfer Station (in Oregon City)	(503) 234-3000
Missing Persons	(503) 655-8218
National Runaway Switchboard	(800) RUNAWAY
Natural Resource Conservation Service USDA Service Center	(503) 655-3144

Northwest Natural	(800) 882-3377
PGE Tree Removal or Trimming	(503) 736-5460
PGE Electric Power Outages and Emergencies	(503) 464-7777
	(800) 544-1795
Poison Control Center (24 hr)	(800) 222-1222
Pothole Hotline	(503) 650-3262
Providence Milwaukie Hospital	(503) 513-8300
Soil and Water Conservation District	(503) 655-3144
Suicide Hotline (24 hr)	(503) 655-8401
Willamette Falls Hospital	(503) 656-1631

### Fire Districts

Aurora Fire District	<a href="http://www.aurorafire.org">www.aurorafire.org</a>	(503) 678-5966
Boring Fire District	<a href="http://www.boringfire.com">www.boringfire.com</a>	(503) 663-4638
Canby Fire District	<a href="http://www.canbyfire.org">www.canbyfire.org</a>	(503) 266-5851
Clackamas Fire District #1	<a href="http://www.ccf1.com">www.ccf1.com</a>	(503) 742-2600
Colton Fire District		(503) 824-2545
Estacada Fire District	<a href="http://www.estacadafire.org">www.estacadafire.org</a>	(503) 630-7712
Gladstone Fire Department	<a href="http://www.ci.gladstone.or.us/fire.html">www.ci.gladstone.or.us/fire.html</a>	(503) 557-2775
Hoodland Fire District	<a href="http://www.hoodlandfire.com">www.hoodlandfire.com</a>	(503) 622-3256
Lake Oswego Fire Department	<a href="http://www.lofire.org">www.lofire.org</a>	(503) 635-0275
Molalla Fire District	<a href="http://www.molallafire.org">www.molallafire.org</a>	(503) 829-2200
Monitor Rural Fire District	<a href="http://www.monitorfire.com">www.monitorfire.com</a>	(503) 634-2570
Oregon Department of Forestry	<a href="http://www.odf.state.or.us">www.odf.state.or.us</a>	(503) 829-2216
Sandy Fire District	<a href="http://www.sandyfire.com">www.sandyfire.com</a>	(503) 668-8093
Tualatin Valley Fire & Rescue	<a href="http://www.tvfr.com">www.tvfr.com</a>	(503) 649-8577

### Helpful Websites

American Red Cross	<a href="http://www.redcross.org">www.redcross.org</a>
Center for Disease Control & Prevention	<a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a>
Citizen Corps	<a href="http://www.citizen corps.gov">www.citizen corps.gov</a>
Clackamas County Emergency Management	<a href="http://www.clackamas.us/emergency">www.clackamas.us/emergency</a>
Department of Environmental Quality	<a href="http://www.oregon.gov/DEQ">www.oregon.gov/DEQ</a>
Federal Emergency Management Agency	<a href="http://www.fema.gov">www.fema.gov</a>
Flood Safety/Flood Education	<a href="http://www.floodsafety.com">www.floodsafety.com</a>
FIREWISE	<a href="http://www.firewise.org">www.firewise.org</a>
Flu Information	<a href="http://www.flu.gov">www.flu.gov</a>
METRO	<a href="http://www.metro-region.org">www.metro-region.org</a>
National Flood Insurance Program	<a href="http://www.fema.gov/business/nfip">www.fema.gov/business/nfip</a>
National Voluntary Organization Active in Disaster	<a href="http://www.nvoad.org">www.nvoad.org</a>
National Weather Service	<a href="http://www.nws.noaa.gov">www.nws.noaa.gov</a>
Oregon Dept. of Fish and Wildlife	<a href="http://www.dfw.state.or.us">www.dfw.state.or.us</a>
Oregon Dept. of Geology and Mineral Industries	<a href="http://www.oregongeology.com">www.oregongeology.com</a>
Oregon Dept. of Transportation	<a href="http://www.oregon.gov/ODOT/">www.oregon.gov/ODOT/</a>
Portland Community College	<a href="http://www.pcc.edu/programs/emergency-mgmt">www.pcc.edu/programs/emergency-mgmt</a>
SOLV	<a href="http://www.solv.org">www.solv.org</a>
United States Department of Homeland Security	<a href="http://www.dhs.gov">www.dhs.gov</a>
United States Geological Survey	<a href="http://www.usgs.gov">www.usgs.gov</a>

## Clark County Community Resource Phone Numbers

### EMERGENCY

#### Law Enforcement – Non-Emergency

Clark County Non-Emergency Sheriff's Office	(360) 397-2211
Vancouver Police Department Non-Emergency	(360) 487-7400
Battle Ground Police Non-Emergency	(360) 342-5100
Camas Police Non-Emergency	(360) 834-4151
La Center Police Non-Emergency	(360) 263-2745
Ridgefield Police Non-Emergency	(360) 887-3556
Washougal Police Non-Emergency	(360) 835-8701
Woodland Police Non-Emergency	(360) 225-6965

#### Emergency Management

Clark Regional Emergency Services Agency	(360) 737-1911
--	----------------

#### Fire Resources

##### County

Clark County Fire and Rescue Battle Ground, La Center and Ridgefield	(360) 887-4609
East County Fire & Rescue (Districts 1 & 9)	(360) 835-5511
Fire District #2 Woodland	(360) 225-7076
Fire District #3 Brush Prairie, Hockinson	(360) 892-2331
Fire District #5 Services provided by Vancouver Fire Department	(360) 892-4323
Fire District #6 Hazel Dell, Lakeshore, Felida, Salmon Creek, Mt. Vista, Fairgrounds	(360) 576-1195
Fire District #10 Amboy, Chelatchie, Fargher Lake, Highland, View	(360) 247-5233
Fire District #13 Yacolt	(360) 687-2171

##### City

Vancouver Fire Department	(360) 892-4323
Camas Fire Department	(360) 834-2262
Washougal Fire and Rescue	(360) 835-2211

#### Government Offices

Clark County Government Information	(360) 397-2000
Clark County Public Health	(360) 397-8000
City of Vancouver Information	(360) 696-8200
City of Battle Ground Information	(360) 342-5000
City of Camas Information	(360) 834-6864
City of La Center Information	(360) 263-2782
City of Ridgefield Information	(360) 887-3557
City of Washougal Information	(360) 835-8501
City of Woodland Information	(360) 225-8281
City of Yacolt Information	(360) 686-3922

### 9-1-1



#### Websites

##### City and County Government

[www.clark.wa.gov](http://www.clark.wa.gov) – Clark County  
[www.ci.vancouver.wa.us](http://www.ci.vancouver.wa.us) - City of Vancouver  
[www.cityofbg.org](http://www.cityofbg.org) – City of Battle Ground  
[www.ci.cammas.wa.us](http://www.ci.cammas.wa.us) - City of Camas  
[www.ci.ridgefield.wa.us](http://www.ci.ridgefield.wa.us) – City of Ridgefield  
[www.ci.lacenter.wa.us](http://www.ci.lacenter.wa.us) – City of La Center  
[www.ci.washougal.wa.us](http://www.ci.washougal.wa.us) – City of Washougal  
[www.ci.woodland.wa.us](http://www.ci.woodland.wa.us) – City of Woodland  
[www.townofyacolt.org](http://www.townofyacolt.org) – Town of Yacolt

##### Disaster Preparedness

[www.citizencorps.gov](http://www.citizencorps.gov) - Citizen Corps  
[www.ready.gov](http://www.ready.gov) - Department of Homeland Security  
[www.flu.gov](http://www.flu.gov) - Know what to do about the Flu  
[www.vanfire.org](http://www.vanfire.org) - Vancouver Fire Department  
[www.ccfid6.org](http://www.ccfid6.org) - Clark County Fire District 6  
[www.eastcofire-rescue.org](http://www.eastcofire-rescue.org) - East County Fire & Rescue  
[www.clarkcofd3.org](http://www.clarkcofd3.org) - Clark County Fire District #3  
[www.clark.wa.gov/health/emergency/](http://www.clark.wa.gov/health/emergency/) - Clark County Public Health  
[www.cresa911.org](http://www.cresa911.org) - Clark Regional Emergency Services Agency  
[www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov) - Washington State Emergency Management

**211 Information Referral Service Dial 2-1-1 or (360) 694-8899**

# Linn County Emergency Service Phone Numbers

**Emergencies: 9-1-1**

## **Law Enforcement, Non-Emergency:**

Albany Police Department	(541) 917-7680
Lebanon Police Department	(541) 451-1751
Linn County Sheriff's Office	(541) 967-3911
Oregon State Police, Albany	(541) 967-2026
Sweet Home Police Department	(541) 367-5181

[www.ci.albany.or.us/police](http://www.ci.albany.or.us/police)  
[www.ci.lebanon.or.us](http://www.ci.lebanon.or.us)  
[www.linnsheriff.org](http://www.linnsheriff.org)  
[www.oregon.gov/osp](http://www.oregon.gov/osp)  
[www.ci.sweet-home.or.us](http://www.ci.sweet-home.or.us)



## **Fire, Emergency Medical Services, Non-Emergency:**

Albany Fire Department	(541) 917-7700
Brownsville Fire Department	(541) 466-5227
Harrisburg Fire Department	(541) 995-6412
Lebanon Fire Department	(541) 451-1901
Linn County Search and Rescue	(541) 967-3911
Sweet Home Fire and Ambulance District	(541) 367-5882
US Forest Service - Sweet Home Forest Ranger Station	(541) 367-5168

[www.ci.albany.or.us/fire](http://www.ci.albany.or.us/fire)

[www.harrisburgfire.org](http://www.harrisburgfire.org)

[www.linnsheriff.org/SAR/LCSOsar.BaseCamp.htm](http://www.linnsheriff.org/SAR/LCSOsar.BaseCamp.htm)  
[www.sweethomefire.org](http://www.sweethomefire.org)

## **Road and Weather Conditions:**

Oregon Department of Transportation	5-1-1
National Weather Service	
Portland	(503) 261-9246
Medford	(541) 776-4303
Albany Public Works	(541) 917-7676
Brownsville Public Works	(541) 466-3381
Lebanon Public Works	(541) 258-4918
Linn County Public Works	(541) 967-3919
Sweet Home Public Works	(541) 367-6977

[www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)

[www.cityofalbany.net/publicworks](http://www.cityofalbany.net/publicworks)

[www.ci.lebanon.or.us](http://www.ci.lebanon.or.us)  
[www.co.linn.or.us/roads](http://www.co.linn.or.us/roads)  
[www.ci.sweet-home.or.us](http://www.ci.sweet-home.or.us)

## Community Assistance Contact Information

For additional, non-emergency services, call **211**.

If you're experiencing an emergency, call **911**.

For buried power lines, before digging call **811**.

<b>Mental Health Services</b>	NW Human Services TTY - 503.588.5833 Mental health crisis line. <a href="http://www.northwesthumanservices.org/index.php">http://www.northwesthumanservices.org/index.php</a> MCMH Crisis Line 24/7 call center for immediate assistance to those suffering from acute mental distress involving danger to one's self or others. <a href="http://www.nami.org/MSTemplate.cfm?MicrositeID=58">http://www.nami.org/MSTemplate.cfm?MicrositeID=58</a> Trauma Intervention Offering 24/7 intervention in the aftermath of trauma. <a href="http://www.tipnw.org/">http://www.tipnw.org/</a> Lifeworks Mental Health	1.800.560.5535  503.988.4888  503.940.7997  503.234.3400	<b>Family Services</b>	Oregon Food Bank <a href="http://www.oregonfoodbank.org/">http://www.oregonfoodbank.org/</a> Parents Anonymous For parents in need of information, resources or counseling. <a href="http://www.morrisonkids.org/programs/parents_anonymous.aspx">http://www.morrisonkids.org/programs/parents_anonymous.aspx</a> Sunshine Division Part of Portland Police; source for food & meals to those in need.	503.282.0555  503.258.4557  503.823.2102	<b>Health and Medical Issues</b>	Poison Control Center Local <a href="http://www.ohsu.edu/poison/">http://www.ohsu.edu/poison/</a> Vector Control Reporting the appearance of vermin in various forms that represent a potential health hazard to the population; for example, rats or mosquitoes. <a href="http://www.mchealth.org/vector/">http://www.mchealth.org/vector/</a> Multnomah Co Public Health Admin State of Oregon AIDS Hotline American Red Cross For training and Emergency preparedness.	1.800.222.1222 503.494.8968  503.988.3464  503.988.3674  1.800.777.2437  503.284.1234
	<b>Police</b>	Ptld Police Information Line Non-emergency Oregon Liquor Control Commission For liquor law violations or crimes involving alcohol abuse. Portland Fire & Rescue Non-emergency information number.		503.823.4636 503.823.3333 503.872.5070  503.872.5070	<b>Women's Services</b>		Ptld Women's Crisis Line A 24 hour crisis line for women, especially for domestic violence. Rape Victims Assistance DA's office line specifically for victims of rape. Statewide Domestic Crisis Number Sexual Violence (OCADSV) OCADSV_WhatWeDo_SystemsAdvocacy.asp	503.235.5333  503.988.3222  1.888.235.5333  503.236.9670
<b>Legal Resources</b>		Family Court Services Provides conciliation, mediation & custody evaluation services. Legal Aid Provides 30 minute free legal consultation for low income residents. Multnomah County Circuit Court Restraining Orders Sex Offender Registry Resource for tracking locations of various sex offenders.	503.988.3189  503.241.4111  503.988.3022  503.988.3943  503.378.3725	<b>Youth Services</b>		Child Abuse Hotline State number for reporting suspected child abuse, 24/7. Harry's Mother-Janus Local 24/7 crisis number to assist runaways. MC Juvenile Detention 24/7 assistance for instances involving juvenile criminals or crime victims. EI Programa Hispano Culturally specific assistance for youth & families; part of Catholic Charities. Police Activities League Provides recreational activities for kids during non-school hours.	503.731.3100 503.233.8111  503.988.3475  503.236.9670  503.256.3479	<b>Transportation</b>
	<b>Environmental</b>	Chemical Risk Info Svc First aid & other information on chemical exposure (MSDS). METRO Recycling Information on disposal methods for specific chemicals.	503.494.8616  503.234.3000		<b>Senior Services</b>	Safe Return Provides bracelets & assistance in returning wandering patients. Gate Keeper's Program County program that helps provide food & other services to elders.	1.888.572.8566  503.988.3646	

Department of Homeland Security	<a href="http://www.dhs.gov/dhspub">www.dhs.gov/dhspub</a>
Federal Emergency Management Agency	<a href="http://www.fema.gov">www.fema.gov</a>
Get Ready!	<a href="http://www.ready.gov">www.ready.gov</a>
National Weather Service	<a href="http://www.nws.noaa.gov">www.nws.noaa.gov</a>
PCC Emergency Mgmt	<a href="http://www.pcc.edu/programs/emergency-mgmt">www.pcc.edu/programs/emergency-mgmt</a>

### Emergency Preparedness Connections

Flood Safety/Flood Education	<a href="http://www.floodsafety.com">www.floodsafety.com</a>
FIREWISE	<a href="http://www.floodsafety.com">www.floodsafety.com</a>
National Flood Insurance Program	<a href="http://www.fema.gov/nfip">www.fema.gov/nfip</a>
Department of Environmental Quality	<a href="http://www.deq.state.or.us">www.deq.state.or.us</a>
Oregon Dept of Geology & Mineral Studies	<a href="http://www.oregongeology.com">www.oregongeology.com</a>

**Emergencies**

Clackamas County Non-Emergency (503) 655-8211  
 Multnomah County Non-Emergency (503) 823-3333  
 Assistance, general 2-1-1  
 Road conditions by phone 5-1-1

**County Government**

Clackamas County Dog Services (503) 655-8629  
 Clackamas County Emergency Management (503) 655-8378  
 Clackamas County Mental Health/24-hr (503) 655-8401  
 Clackamas County Pothole Hotline (503) 650-3262  
 Clackamas County Public Health (503) 655-8430  
 Clackamas County Social Services (503) 655-8640  
 Clackamas County Transfer and Recycling Center (503) 234-3000  
 Clackamas County Vector Control (503) 655-8394  
 Clackamas County Victim Assistance (503) 655-8616  
 Clackamas Women's Services/24-hr (503) 654-2288  
 Multnomah County Animal Control (503) 988-7387  
 Multnomah County Civil Court (small claims) (503) 988-3022  
 Multnomah County D.A., Victims Assistance (503) 988-3222  
 Multnomah County Emergency Management (503) 988-4233  
 Multnomah County Mental Health/24-hr (503) 988-4888  
 Multnomah County Public Health Officer (503) 988-3674  
 Multnomah County Restraining Orders (503) 988-3943  
 Multnomah County Vector Control (503) 988-3464

**Fire Districts**

Boring Fire District (503) 663-4638  
 Canby Fire District (503) 266-5851  
 Clackamas Fire District #1 (503) 742-2600  
 Colton Fire District (503) 824-2545  
 Estacada Fire District (503) 630-7712  
 Fire District #10 (503) 666-6704  
 Gladstone Fire Department (503) 557-2775  
 Gresham Fire Department (503) 618-2355  
 Hoodland Fire District (503) 622-3256  
 Lake Oswego Fire Department (503) 635-0275  
 Molalla Fire District (503) 829-2200  
 Monitor Rural Fire District (503) 634-2570  
 Portland Fire Bureau (503) 823-3700  
 Sandy Fire District (503) 668-8093  
 Tualatin Valley Fire & Rescue (503) 649-8577

**Private and Public Information**

Adult Abuse Hotline (503) 655-8640  
 Adventist Medical Center, ER (503) 251-6155  
 AIDS Hotline (800) 777-2437  
 Aging Disability Services (503) 988-3646  
 American Red Cross (Oregon Trail Chapter) (503) 284-1234  
 ATT language line (800) 643-2255  
 Bradley Angle House (Domestic Violence assistance) (503) 281-2442  
 Centennial School District (503) 760-7990  
 Child Abuse Hotline (503) 731-3100  
 Child Abuse Hotline/24 hr (503) 657-6802  
 COMET (freeway motorist assistance) (503) 283-5859  
 Dig Safely—Call Before You Dig (800) 332-2344  
 Dove Lewis Emergency Animal Hospital (503) 262-7194  
 Dump Stoppers (Clackamas County) (503) 650-3333  
 El Programa Hispano (503) 669-8350  
 Emanuel Hospital Legacy (503) 413-2200

Fairview City Hall (503) 665-7929  
 Family Court Services (free counseling for families) (503) 988-3189  
 Gresham-Barlow School District (503) 618-2450  
 Gresham Police Department (503) 823-3333  
 Gresham City Hall (503) 618-3000  
 Harry's Mother, teen crisis and support (503) 233-8111  
 Hazardous Waste (METRO) (503) 234-3400  
 Household Hazardous Waste Collection (503) 234-3000  
 Kaiser Permanente (503) 813-2000  
 Legacy - Mt. Hood Medical Center (503) 674-1122  
 Legal Aid, public benefits hotline (503) 241-4111  
 Mt. Hood Community College (503) 491-6422  
 National Missing Children Locate Center / 24 hr (503) 257-1308  
 National Runaway Switchboard (800) RUNAWAY  
 Northwest Natural (Emergencies/Odor calls) (800) 422-4012  
 Northwest Natural main office (503) 226-4211  
 OLCC Complaints (503) 872-5070  
 Oregon Fish & Wildlife (503) 947-6000  
 Oregon Health & Sciences University (503) 494-8311  
 Oregon Health Plan (800) 359-9517  
 PGE/Power Outages and Emergencies (800) 544-1795  
 Poison Control Center/24 hr (800) 222-1222  
 Portland Adventist Hospital (503) 257-2500  
 Portland Police Bureau (503) 823-4636  
 Portland Public Schools (503) 916-2000  
 Portland VA Medical Center (503) 220-8262  
 Providence Portland Medical Center (503) 215-1111  
 Reynolds School District (503) 661-7200  
 Sex offender registry (Oregon State Police) Salem (503) 378-3720  
 Snow-Cap (community charities) (503) 674-8785  
 Street lighting, maintenance of existing lights (PGE) (503) 228-6322  
 Suicide Hot Line Multco (503) 988-4888  
 Suicide Hotline Clackco (503) 655-8401  
 Sunshine Division (Portland Police Bureau charity) (503) 823-2102  
 Trauma Intervention Program (TIP) Hotline (503) 940-7997  
 Tri-Met (mass transit conditions) (503) 238-7433  
 Troutdale City Hall (503) 665-5175  
 Women's Crisis Line Domestic Violence (503) 235-5333  
 Wood Village City Hall (503) 667-6211  
 Youth Gang Outreach (503) 823-4112

Don't know who to call or need additional contact information?

Clackamas County Information & Referral (503) 655-8861  
 Portland/Multnomah County Information & Referral (503) 823-4000

**Websites**

Clackamas County [www.clackamas.us](http://www.clackamas.us)  
 Clackamas County Emergency Mgmt. [www.clackamas.us/emergency](http://www.clackamas.us/emergency)  
 Department of Environmental Quality [www.deq.state.or.us](http://www.deq.state.or.us)  
 Federal Emergency Management Agency [www.fema.gov](http://www.fema.gov)  
 FIREWISE [www.firewise.org](http://www.firewise.org)  
 Flood Safety/Flood Education [www.floodsafety.com](http://www.floodsafety.com)  
 METRO [www.metro-region.org](http://www.metro-region.org)  
 Multnomah County [www.co.multnomah.or.us](http://www.co.multnomah.or.us)  
 National Weather Service [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov)  
 Northwest Natural [www.nwnatural.com](http://www.nwnatural.com)  
 Oregon Dept. of Fish and Wildlife [www.dfw.state.or.us](http://www.dfw.state.or.us)  
 Oregon Dept. of Forestry [www.odf.state.or.us](http://www.odf.state.or.us)  
 United States Geological Survey [www.usgs.gov](http://www.usgs.gov)  
 US Department of Homeland Security [www.dhs.gov](http://www.dhs.gov)

# WASHINGTON COUNTY

## Community Preparedness Telephone Numbers

Agency	Telephone	Website Address
<b>EMERGENCY</b>	<b>9-1-1</b>	<b>www.wccca.com</b>
9-1-1 Center – Non-Emergency Number	(503) 629-0111	
Community Services Information and Referral	2-1-1	www.211info.org
Poison Control Center (24 hours)	1-800-222-1222	www.ohsu.edu/poison/
CITY OF BEAVERTON – Switchboard	(503) 526-2222	www.BeavertonOregon.gov
Community Emergency Response Team Program	(503) 350-4085	www.BeavertonOregon.gov/departments/emergency/CERT
City Hall	(503) 526-2497	
Municipal Court	(503) 526-2290	
Police– Non-Emergency Number	(503) 526-2260	
CITY OF HILLSBORO – Switchboard	(503) 681-6100	www.ci.Hillsboro.or.us
Switchboard TDD	(503) 681-6284	
Community Emergency Response Team Program	(503) 681-5266	www.HillsboroCERT.org
Emergency Management (Disaster Preparedness)	(503) 681-6412	www.ci.Hillsboro.or.us/EmergencyInfo
Fire – General Information, Fire Prevention Education	(503) 681-6166	www.ci.Hillsboro.or.us/Fire
Fire – Backyard Burn Line (recorded information)	(503) 681-6204	www.ci.Hillsboro.or.us/Fire/burning.aspx
Police– Crime Prevention, Mediation, Peer Court	(503) 681-6474	www.ci.Hillsboro.or.us/Police
Police– Code Enforcement	(503) 615-6645	www.ci.Hillsboro.or.us/Police
CITY OF SHERWOOD – City Hall	(503) 625-5522	www.ci.sherwood.or.us
Emergency Management	(503) 925-7110	
Police Department – General Information	(503) 625-5523	
Police / Fire – Non-Emergency Dispatch	(503) 629-0111	
Public Works/Water – 24 Hours	(503) 625-5722	
CITY OF TIGARD – City Offices	(503) 639-4171	www.Tigard-or.gov
Switchboard TDD	(503) 684-2772	
Community Emergency Response Team Program	(503) 718-2593	www.tigardcert.org/
Tualatin Valley Fire & Rescue – Non-Emergency	(503) 649-8577	www.tvfr.com
Municipal Court	(503) 639-4171	
Police – Records Unit	(503) 639-6168	
Tigard Code Enforcement	(503) 718-2441	
Tigard Emergency Management	(503) 718-2593	
Tigard Neighborhood Watch	(503) 718-2561	
Washington County Amateur Radio Emergency Service		www.WashCoARES.org
Washington County Animal Services	(503) 846-7041	www.co.washington.or.us/HHS/AnimalServices
Washington County Emergency Management	(503) 649-8577	www.OCEM.org
Washington County Medical Reserve Corps	(503) 846-3594	www.MRCVolunteers.org

Emergencies	9-1-1	Oregon Health & Sciences University	503.494.8311
Public Safety Non-Emergency Number	503.823.3333	Oregon Health Plan	1.800.359.9517
AAA road conditions	503.222.6721	PAL (Police Activities League)	503.256.3479
Abandoned vehicle hotline (Gresham)	503.618.3081	Parents Anonymous Help Line	1.800.345.5044
Adventist Medical Center, ER	503.251.6155	Parks & Recreation (Gresham maintenance)	503.618.2626
Aging/Disability Hotline	503.988.3646	Passport information (Gresham)	503.618.2619
AIDS hotline	1.800.777.2437	Poison Control Center	1.800.222.1222
American Red Cross (Oregon Trail Chapter)	503.284.1234	Police Records (Gresham)	503.618.2318
Animal Control (Multnomah County)	503.988.7387	Portland General Electric (PGE)	503.228.6322
ATT language line	1.800.643.2255	Providence Portland Medical Center	503.215.1111
Bradley Angle House (Domestic Violence assistance)	503.281.2442	Public Health (Multnomah County)	503.988.3674
Building permits, Gresham	503.618.2832	Rape Victims Advocate	503.988.3222
Burn Hotline (Gresham)	503.618.3083	Restraining orders (Multnomah County)	503.988.3943
Business Assistance (Gresham)	503.618.2821	Reynolds School District	503.661.7200
Business Licenses (Gresham)	503.618.2370	Risk Management (Gresham)	503.618.2451
Centennial School District	503.760.7990	River patrol (Multnomah County)	503.288.6788
CERT (Community Emergency Response Team-Gresham)	503.618.2567	Safe Return (bracelets for Alzheimer's patients)	1.888.572.8566
Chemical exposure/spills	503.494.8616	Salvation Army (Gresham)	503.661.2704
Child Abuse Hotline	503.731.3100	Senior Help Line	503.988.3646
Children's Services (DSF)	1.800.275.8777	Sex offender registry (Oregon State Police)	503.378.3720
Circuit Court (Multnomah County)	503.988.3659	Sidewalks, driveways and curbs (Gresham)	503.618.2630
Citizen Corps (Gresham)	503.618.2567	Snow-Cap	503.674.8785
Citizen Involvement (Gresham)	503.618.2482	Solid Waste/recycling (Gresham)	503.618.2623
Civil Court (Multnomah County small claims)	503.988.3022	Sunshine Division	503.823.2102
Code Enforcement (Gresham)	503.618.2463	Street closure & parade permits (Gresham)	503.618.2518
COMET (freeway motorist assistance)	503.283.5859	Street lighting, maintenance of existing lights (PGE)	503.228.6322
Crisis Hotline	503.235.5333	Street maintenance (Gresham)	503.618.2626
Domestic Violence	503.618.2521	Street signals (Multnomah County)	503.988.5161
Dove Lewis Emergency Animal Hospital	503.252.7194	Street signals (Gresham)	503.618.2626
Eastwind Center (services for children)	503.491.3300	Suicide Hot Line	503.988.4888
El Programa Hispano	503.669.8350	Traffic signs (Gresham)	503.618.2626
Emanuel Hospital	503.413.2200	Trauma Intervention Program (TIP) Hotline	503.940.7997
Emergency Management (Gresham)	503.618.2482	Troutdale City Hall	503.665.5175
Fairview City Hall	503.665.7929	Utility bill issues (Gresham)	503.618.6373
Family Court Services (free counseling for families)	503.988.3189	Vector control (Multnomah County)	503.988.3464
Fire Corps	503.618.2567	Victims Assistance, Multnomah County D.A.	503.988.3222
Fire District #10	503.666.6704	Water and Wastewater (Gresham)	503.618.2626
Gang/graffiti tip line	503.666.1844	Holidays/weekends	503.661.3906
Gate Keeper's Program (services to elders, etc.)	503.988.3646	Women's Crisis Line	503.235.5333
Gresham-Barlow School District	503.618.2450	Wood Village City Hall	503.667.6211
Gresham Chamber of Commerce	503.665.1131	Youth Gang Outreach	503.823.4112
Gresham City Hall Information	503.618.3000		
Gresham Fire & Emergency Services	503.618.2355	Websites	
Gresham Fire Marshal	503.618.2572	City of Gresham	<a href="http://www.greshamoregon.gov">www.greshamoregon.gov</a>
Gresham Police Department	503.618.2320	Gresham Emergency Management	<a href="http://www.greshamoregon.gov/city/city-departments">www.greshamoregon.gov/city/city-departments</a>
Harry's Mother, teen crisis and support	503.233.8111	Department of Homeland Security	<a href="http://www.dhs.gov/dhspublic">www.dhs.gov/dhspublic</a>
Hazardous Waste (METRO)	503.234.3400	Federal Emergency Management Agency	<a href="http://www.fema.gov">www.fema.gov</a>
Human Solutions (Gresham)	503.988.4531	Get Ready!	<a href="http://www.ready.gov">www.ready.gov</a>
Juvenile Detention Home	503.988.3475	City of Fairview	<a href="http://www.ci.fairview.or.us">www.ci.fairview.or.us</a>
Legal Aid, public benefits hotline	503.241.4111	City of Troutdale	<a href="http://www.ci.troutdale.or.us">www.ci.troutdale.or.us</a>
Legacy - Mt. Hood Medical Center	503.674.1122	City of Wood Village	<a href="http://www.ci.wood-village.or.us">www.ci.wood-village.or.us</a>
Mediation services, Gresham	503.618.3247	Multnomah County	<a href="http://www.co.multnomah.or.us/">www.co.multnomah.or.us/</a>
Mental Health hotline (Multnomah County)	503.988.4888	METRO	<a href="http://www.metro-region.org">www.metro-region.org</a>
Mt. Hood Community College	503.491.6422	American Red Cross -- Oregon Trail Chapter	<a href="http://www.oregonredcross.org">www.oregonredcross.org</a>
Multnomah County Crisis Line	503.988.4888	National Weather Service	<a href="http://www.nws.noaa.gov">www.nws.noaa.gov</a>
Neighborhood Watch (Gresham)	503.618.2567	Flood Safety/Flood Education	<a href="http://www.floodsafety.com">www.floodsafety.com</a>
Northwest Natural Gas	503.226.4211	FIREWISE	<a href="http://www.firewise.org/">www.firewise.org/</a>
OLCC Complaints	503.872.5070	National Flood Insurance Program	<a href="http://www.fema.gov/nfip">www.fema.gov/nfip</a>
Oregon Fish & Wildlife	503.872.5268	Department of Environmental Quality	<a href="http://www.deq.state.or.us">www.deq.state.or.us</a>
		Oregon Dept. of Geology and Mineral Industries	<a href="http://www.oregongeology.com">www.oregongeology.com</a>

# 有用资源 (适用于讲汉语的人群)

## 健康资源

### 流感信息:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)  
[www.echominnesota.org/](http://www.echominnesota.org/)

### Clackamas 县社区卫生局 (Clackamas County

Community Health)

地址: 2051 Kaen Rd.  
Oregon City, OR 97045  
电话: 503-742-5300  
[www.clackamas.us/community\\_health/ph](http://www.clackamas.us/community_health/ph)

### Multnomah 县社区卫生局 (Multnomah County Health Department)

地址: 426 SW Stark Street  
Portland, OR 97204  
电话: 503-988-3674  
[www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)

### Washington 县卫生与公共服务部 (Washington County Health and Human Services)

地址: 155 N. First Ave.  
Hillsboro, OR 97124  
电话: 503-846-8881  
[www.co.washington.or.us/HHS/](http://www.co.washington.or.us/HHS/)

## 社会服务

### 移民与难民社区组织 (IRCO)

地址: 10301 NE Glisan Street  
Portland, OR 97220  
电话: 503-234-1541  
[www.irco.org](http://www.irco.org)

### 西北路德教会社区服务中心

(Lutheran Community Services NW)  
多元文化社区服务中心  
(Multicultural Community Services)

地址: 605 SE 39th Ave.  
Portland, OR 97214  
电话: 503- 231-7480  
[www.lcsnw.org/portland](http://www.lcsnw.org/portland)

### 地址: 3600 Main St, Suite 200

Vancouver, WA 98663  
电话: 360-694-5624  
[msf@lcsnw.org](mailto:msf@lcsnw.org)

### 211/信息、转介或援助

请拨 211 或 503-222-5555  
全国 1-800-723-3638  
[www.211info.org](http://www.211info.org)  
[contact@211info.org](mailto:contact@211info.org)

### Impact Northwest

电话: 503-988-4996  
[w-ww.impactnw.org](http://w-ww.impactnw.org)  
[info@impactnw.org](mailto:info@impactnw.org)

### 俄勒冈州食品库 (Oregon Food Bank)

电话: 503-282-0555  
[www.oregonfoodbank.org/](http://www.oregonfoodbank.org/)

## 犯罪与家庭暴力

### 南亚女权及资源联盟 (South Asian Women's Empowerment and Resource Alliance)

通信地址: PO Box 91242  
Portland 97291-0242  
电话: 503-778-7386

### 受害者援助计划

Clackamas 县: 503-655-8616  
Multnomah 县: 503-988-3222  
Washington 县: 503-846-3437

### 全国家庭危机专线

1-888-235-5333

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ГОВОРIT ПО-РУССКИ

## РЕСУРСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

### **Информация о гриппе:**

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)  
[www.echominnesota.org/](http://www.echominnesota.org/)

### **Отдел общественного здравоохранения округа Клакамас**

2051 Kaen Rd., Oregon City, OR 97045  
503-742-5300  
[www.clackamas.us/community\\_health/ph](http://www.clackamas.us/community_health/ph)

### **Отдел здравоохранения округа Малтнома**

426 SW Stark Street, Portland, OR 97204  
503-988-3674  
[www.mchealth.org](http://www.mchealth.org)

### **Отдел здравоохранения и социального обслуживания округа Вашингтон**

155 N. First Ave., Hillsboro, OR 97124  
503-846-8881  
[www.co.washington.or.us/HHS/](http://www.co.washington.or.us/HHS/)

## СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### **Организация общины иммигрантов и беженцев (IRCO)**

10301 NE Glisan Street, Portland, OR 97220  
503-234-1541  
[www.irco.org](http://www.irco.org)

### **Лютеранская общественная служба Северо-Запада**

605 SE 39th Ave., Portland, OR 97214  
503-231-7480  
[www.lcsnw.org/portland](http://www.lcsnw.org/portland)

### **Общественные услуги для представителей различных культур**

3600 Main St, Suite 200, Vancouver, WA 98663  
360-694-5624  
[msf@lcsnw.org](mailto:msf@lcsnw.org)

### **211/Информация и направления или помощь**

211 или 503-222-5555  
Statewide 1-800-723-3638  
[www.211info.org](http://www.211info.org)  
[contact@211info.org](mailto:contact@211info.org)

### **Impact Northwest**

503-988-4996  
[www.impactnw.org](http://www.impactnw.org)  
[info@impactnw.org](mailto:info@impactnw.org)

### **Орегонский пищевой банк**

503-282-0555  
[www.oregonfoodbank.org](http://www.oregonfoodbank.org)

### **Социальное обслуживание русских в Орегоне (ROSS)**

4033 SE Woodstock Blvd., Portland, OR 97202  
Тел.: 503-777-3437  
<http://www.emoregon.org/ross.php>

### **Обслуживание еврейских семей и детей**

1130 SW Morrison  
Portland, OR 97205  
Тел.: 503-226-7079  
[www.jfcs-portland.org](http://www.jfcs-portland.org)

## ПРЕСТУПНОСТЬ И НАСИЛИЕ В БЫТУ

### **Программы помощи жертвам**

Округ Клакамас: 503-655-8616  
Округ Малтнома: 503-988-3222  
Округ Вашингтон: 503-846-3437

### **Линия для сообщений о бытовых кризисных ситуациях (на всей территории штата)**

1-888-235-5333

# RECURSOS IMPORTANTES PARA HISPANOHABLANTES

## RECURSOS RELATIVOS A LA SALUD

### Información sobre la gripe:

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)  
[www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov)  
[www.echominnnesota.org](http://www.echominnnesota.org)

### Clackamas County Community Health (Servicio de salud pública del Condado de Clackamas)

2051 Kaen Rd., Oregon City, OR 97045  
503-742-5300  
[www.clackamas.us/community\\_health/ph](http://www.clackamas.us/community_health/ph)

### Departamento de Salud del Condado de Multnomah

426 SW Stark Street, Portland, OR 97204  
503-988-3674  
[www.mchealth.org/](http://www.mchealth.org/)

### Washington County Health and Human Services (Servicios de salud y servicios humanos del Condado de Washington)

155 N. First Ave., Hillsboro, OR 97124  
503-846-8881  
[www.co.washington.or.us/HHS/](http://www.co.washington.or.us/HHS/)

### MCHD-La Clínica de Buena Salud

6736 NE Killingsworth Street, Portland, OR 97208  
503-988-3991 Clínica

### Latino Cancer Coalition (Coalición latina contra el cáncer)

1200 SE Morrison Street, Portland, OR 97214  
503-233-0721

## SERVICIOS SOCIALES

### Immigrant and Refugee Community Organization (IRCO; Organización comunitaria de inmigrantes y refugiados)

10301 NE Glisan Street, Portland, OR 97220  
503-234-1541  
[www.irco.org](http://www.irco.org)

### Lutheran Community Services NW (Servicios comunitarios de la iglesia luterana NO) Multicultural Community Services (Servicios comunitarios para personas de todas las culturas)

605 SE 39th Ave., Portland, OR 97214  
503- 231-7480  
[www.lcsnw.org/portland](http://www.lcsnw.org/portland)

3600 Main St, Suite 200, Vancouver, WA 98663  
360-694-5624  
[msf@lcsnw.org](mailto:msf@lcsnw.org)

### 211/Información y derivaciones o asistencia

Marque el 211 ó 503-222-5555  
Desde cualquier parte del estado: 1-800-723-3638  
[www.211info.org](http://www.211info.org)  
[contact@211info.org](mailto:contact@211info.org)

### Impact Northwest

503-988-4996  
[www.impactnw.org](http://www.impactnw.org)  
[info@impactnw.org](mailto:info@impactnw.org)

### Oregon Food Bank (Banco de alimentos de Oregon)

503-282-0555  
[www.oregonfoodbank.org](http://www.oregonfoodbank.org)

### El Programa Hispano

GRESHAM  
138 NE 3rd Street, Suite 140, Gresham OR 97030  
503-669-8350  
Fax: 503-666-7487  
PORTLAND  
901 SE Oak Street, Portland, Oregon 97214  
503-236-9670  
Fax: 503-234-9074

## EDUCACIÓN Y REFERENCIAS

### Office of Consolidated Emergency Management Preparedness

Información disponible en español  
[www.ocem.org/families\\_and\\_individuals.cfm](http://www.ocem.org/families_and_individuals.cfm)

### Educate Ya, Inc.

200 NE 20th Avenue, Suite 10, Portland, OR 97232  
503-238-5790

### Adelante

2600 SE 170th, Portland, OR 97236  
503-810-4287

### Puentes

901 SE Oak Street, Suite 101, Portland, OR 97214  
503-546-9975

## VIOLENCIA Y CONSUMO DE DROGAS

### Project UNICA-Portland

901 SE Oak Street, Suite 106  
Portland, OR 97214  
503-236-9670

Línea para situaciones de crisis (24 horas): 503-232-4448

### Sexual Assault Latina Services-SARC

(Servicios para mujeres latinas víctimas de la agresión sexual)

4900 SW Griffith Dr, Suite 100, Beaverton, OR 97005

503-232-4448 (línea para situaciones de crisis, atención en español)

503-640-5311 (línea para situaciones de crisis, atención en inglés)

### Programas de ayuda para víctimas

Condado de Clackamas 503-655-8616

Condado de Multnomah 503-988-3222

Condado de Washington 503-846-3437

### Línea para crisis domésticas

(desde cualquier parte del estado)

1-888-235-5333