

Guía de preparación para una emergencia

¡Comienza con usted! Tener en cuenta las medidas básicas de protección que se pueden tomar para prepararse, usted y su familia antes, durante y después de un desastre o una emergencia de salud pública. Estar preparado para todos los peligros tales como:

- ✓ Terremotos
- ✓ Incendios forestales
- ✓ Inundaciones
- ✓ Enfermedades infecciosas
- ✓ Amenazas intencionales y accidentales

Producido por:

Condado de Sonoma
Departamento de servicios de salud
Programa de preparación de salud pública
www.sonoma-county.org/health
Teléfono: (707) 565-4496

Financiado por:

Preparación para emergencias de salud pública
Fondos de subvención para el Condado de Sonoma
CDC PHEP Acuerdo número: 14010550

¡Capacítese!

Aprender cuándo y cómo cerrar el gas y la electricidad

- PG&E: www.pge.com

Reciba capacitación de CPR, de primeros auxilios y de CERT

- Salvar vidas Sonoma
www.savelivessonoma.com
- Cruz Roja Americana:
www.redcross.org/take-a-class
- Asociación de CERT del Condado de Sonoma
www.sccert.org
- Póngase en contacto con su departamento local de bomberos para ver los entrenamientos disponibles

Participación de la comunidad

- Considere participar o dar inicio a un grupo de preparación y/o respuesta en el vecindario

Las Cinco P de la evacuación

En caso de una evacuación, siga las instrucciones de las autoridades y abandone el área de inmediato.

Recuerde las **cinco P de la evacuación**:

1. Personas y mascotas
2. Prescripciones o recetas
3. Papeles
4. Necesidades Personales
5. Artículos Preciosos

[FEMA]

Equipo o Kit de Emergencia

Esté preparado con las necesidades básicas de supervivencia para un mínimo de 3 días y en caso óptimo para 2 semanas.

Necesidades básicas

- Agua potable** (1 galón por persona y por día)
- Alimentos no perecederos como artículos enlatados y secos
- Métodos de calefacción y de cocción alternativos y seguros
- Un abrelatas manual, platos y utensilios desechables y toallas de papel
- Luces de pilas o de manivela (por ejemplo, linterna)*
- Radio de pilas o de manivela
- Pilas de repuesto
- Artículos de saneamiento como un cubo con una bolsa de basura con tapa, papel higiénico y toallitas húmedas
- Necesidades de higiene personal y femenina
- Cloro líquido regular para el hogar, sin aromas, como desinfectante y para la seguridad del agua

Niños y jóvenes

- Fórmula, tarritos de comida para bebés, 'snacks' no perecederos, tales como cereales y galletas
- Pañales y toallitas
- Mochila de emergencia con identificación del niño, la información médica y de emergencia y un cambio de ropa
- Manta de confort, juguete y libro

Mascotas y animales de servicio

- Alimentos para mascotas, agua y medicaciones
- Correa o arnés, materiales de desecho de residuos y un cajón o bolsa en caso de evacuación

Asuntos médicos

- Suministro adicional de medicamentos para adultos y niños, inhalador, calmantes para el dolor, etc.
- Copias de recetas, órdenes médicas, alergias conocidas e información de contacto del doctor
- Equipo o Kit de primeros auxilios
- Aparatos de asistencia adicionales y baterías extras para los dispositivos con pilas*

Herramientas

- Tubo ajustable o una llave de media luna para poder apagar el gas
- Extintor de incendios
- Máscara del tipo N95 para protegerse contra la inhalación de polvo, humo o sustancias químicas
- Gafas y guantes
- Zapatos resistentes para ir a través de los escombros o del terreno

Suministros para refugiarse en el lugar

- Lonas, bolsas de basura grandes o láminas de plástico de cubierta de ventilación, ventanas y puertas
- Cinta para conductos

* No almacene las baterías a largo plazo dentro de los dispositivos para evitar la corrosión.

[Ready.gov]

Preparación para una emergencia: Planes, herramientas y recursos

Tenga en cuenta el impacto físico, emocional y financiero que un desastre puede tener sobre usted, su familia, sus amigos y la comunidad.

- ✓ Reconozca los signos y síntomas de estrés relacionado con el desastre, tales como la dificultad para dormir, comunicarse o concentrarse; la depresión o ideas de suicidio; y los abrumadores sentimientos de culpa y dudas sobre sí mismo.
- ✓ Reconozca la angustia psicológica en los bebés y en los niños, tales como la agresividad, enuresis (incontinencia nocturna), problemas de sueño, aislamiento y ansiedad de separación.
- ✓ Haga uso de las personas que le dan apoyo para hablar acerca de sus sentimientos; busque la ayuda de un profesional entrenado para darle asistencia con el trauma y el estrés posterior al desastre.
- ✓ Limite la exposición a los medios de comunicación, en especial para los niños.
- ✓ Hable con su proveedor de seguros sobre la cobertura disponible y gastos en efectivo en los que tal vez puede incurrir y tenga un plan actualizado de bienes patrimoniales.

[CDC, FEMA]

Cómo hacer que el agua sea segura

Después de un desastre natural, el agua puede estar contaminada. No beba agua que tenga un olor o color extraño, o que usted sepa o sospeche que podría estar contaminada.

Métodos para hacer o encontrar agua potable:

1. **Purificar:** Llevar el agua a al punto de ebullición durante 1 minuto completo. Deje enfriar el agua antes de consumirla.
2. **Cloración:** Use blanqueador de hogar líquido normal, sin aroma. Nunca mezcle el cloro o blanqueador con amoníaco u otros limpiadores.
 - ✓ Para el cloro o blanqueador concentrado (hipoclorito de sodio de 8.25%) añadir 6 gotas de cloro a 1 galón (16 tazas) de agua clara.
 - ✓ Para el cloro o blanqueador menos concentrado (hipoclorito de sodio de 5.2%) añadir 8 gotas de cloro a 1 galón (16 tazas) de agua clara.
 - ✓ Si el agua de la llave está turbia, duplicar el número de gotas de blanqueador por cada galón de agua.
 - ✓ Mezcle el blanqueador y el agua de pozo y espere 30 minutos o más antes de consumirla.
3. **Fuentes de emergencia:** Las fuentes de agua potable adicional incluyen el tanque del calentador de agua, cubos de hielo derretido y el líquido de las conservas de frutas o de los vegetales.

[CDC, Ready.gov]

Preparación y Plan de comunicación

Hable sobre qué hacer en caso de desastres con su familia, compañeros de trabajo, amigos y vecinos para ver los efectos posibles que un desastre quizás tenga en su comunidad. Identifique las necesidades específicas que pueda tener y haga planes para esas necesidades y cómo usted puede ayudar a protegerse a sí mismo y a los demás.

- ✓ ¿Tiene un plan de evacuación?
- ✓ ¿Quién es su persona o contacto de emergencia, tanto a nivel local como fuera de la zona?
- ✓ ¿Podría estar usted en casa sin electricidad por un largo periodo de tiempo?
- ✓ ¿Tiene un surtido de suministros de emergencia para un mínimo de 3 días y en caso óptimo, para 2 semanas?
- ✓ ¿Tienen usted y sus mascotas o animales de servicio un lugar seguro para alojarse en caso de que no se pueda ir de nuevo a casa inmediatamente?

Consideraciones para familias con niños

Si su hijo está en la guardería o en la escuela:

- ✓ Incluya la identificación del niño, la información de contacto de emergencia e información médica en su mochila, 'cubby' o armario
- ✓ Conozca el plan de evacuación de la escuela de su hijo
- ✓ Tenga a una persona alternativa que pueda recoger a su hijo y cerciórese de que está en la lista de permisos del lugar
- ✓ Si su hijo toma medicamentos, mantenga un suministro adicional en el lugar junto con las instrucciones y las dosis

Consideraciones para las personas con discapacidad o con necesidades de acceso y necesidades funcionales

- ✓ Hable de la ayuda que necesitan usted y su animal de servicio con su empleador, vecinos, amigos y familiares en caso de ocurrir un desastre. Tiene un plan de contingencia para la atención y asistencia a domicilio en caso de que su cuidador principal no esté disponible.
- ✓ Dé entrenamiento a quienes le dan apoyo sobre cómo hacer funcionar o mover cualquier dispositivo de asistencia o equipo médico especializado.
- ✓ Hable con sus proveedores de servicios acerca de sus planes de emergencia y de cómo se satisfarán las necesidades de los servicios esenciales, tales como la atención médica, la alimentación, el oxígeno, la diálisis y el transporte.

[FEMA, Ready.gov]

¡Conozca a sus vecinos! En caso de un desastre o de una emergencia de salud pública, sus vecinos pueden llegar a ser un recurso vital. Por ejemplo:

- ¿Quién tiene una habilidad especial, la cual podría ser vital en caso de emergencia (enfermera, contratista, operador de radio HAM, entrenado en CERT o CPR, etc.)?
- ¿Quién tiene un generador?
- ¿Quién tiene un patio cercado o un lugar seguro para guardar a las mascotas?
- ¿Quién tiene una camioneta o un vehículo utilitario?
- ¿Quién podría ofrecer un lugar de encuentro seguro y reconfortante para los niños?

Tarjetas de contacto

Contacto de emergencia fuera de la ciudad

(punto de contacto para servir como mensajero a los familiares que pudieran estar separados o no son capaces de ponerse en contacto entre ellos directamente)

Nombre: _____

Número del hogar: _____

Número del celular: _____

Correo electrónico: _____

Contacto local de emergencia

(punto de contacto para ayudar a un familiar en caso de emergencia)

Nombre: _____

Número del hogar: _____

Número del celular: _____

Correo electrónico: _____

Información del trabajo para _____

(poner el nombre de la familia)

Compañía: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Nombre del supervisor: _____

Teléfono del supervisor: _____

Información de la escuela para _____

(poner el nombre del estudiante)

Nombre de la escuela: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Nombre del profesor principal: _____

Nombre del principal o director: _____

Ubicación de la evacuación de emergencia: _____

Información médica para _____

(poner el nombre de la familia)

Nombre del doctor: _____

Ubicación de la oficina médica: _____

Teléfono: _____

Seguro y número de la póliza: _____

Afecciones médicas conocidas o alergias: _____

(Adjuntar una copia de los medicamentos recetados y/o de las órdenes de los médicos)

Información de la mascota para _____

(poner el nombre de la mascota)

Raza: _____

Rasgos de identificación: _____

Médico veterinario: _____

Teléfono: _____

Número del microchip: _____

Información de contacto de quien cuida a la mascota: _____