

PLANEÉ.

PRACTIQUE.

PREPÁRESE.



DE LA PREPARACIÓN

PLANEE

CUATRO PASOS PARA ESTAR PREPARADOS EN CASOS DE EMERGENCIA

1. Cree un plan de preparación para emergencias. Este plan debería incluir a familiares y amigos a quienes pueda contactar, en dónde almacenar su kit de provisiones de emergencia y cómo realizar una evacuación segura.
2. Manténgase informado. Entérese de los peligros de su área y determine cómo puede ser alertado.
3. Aprenda sobre prevención básica de lesiones y qué pasos es necesario seguir para abordar sus necesidades funcionales o de acceso. Asegúrese de escribir qué tratamientos médicos necesita y encuentre alternativas si necesita atención de un establecimiento que quizá no esté abierto durante una emergencia.
4. Encuentre los recursos más actualizados que puedan brindarle asistencia mientras se prepara para una emergencia. Conozca los planes de emergencia de su lugar de trabajo y de su comunidad. Asegúrese de participar en la planificación en su lugar de trabajo, incluyendo cómo lo alertarán y cómo será evacuado.

**NO OLVIDE HACER
PLANES PARA
LO SIGUIENTE:**

NECESIDADES MÉDICAS

- Asegúrese de tener copias de sus cartillas de vacunación y de sus recetas, incluyendo las de anteojos, y de los números de serie de marcapasos y equipos médicos.
- Pregunte a su médico, farmacéutico o compañía de seguros cuál es el proceso para obtener una dotación adicional de sus medicamentos regulares de prescripción. También pregunte a su farmacéutico qué procedimientos se ofrecen para tener acceso a sus medicamentos de prescripción fuera del horario de la farmacia y/o en caso de emergencia.
- Asegúrese de que sus brazaletes de identificación médica estén actualizados.
- Prepare una lista de verificación para casos de desastres que incluya los nombres, direcciones y tipos de sangre de todos los miembros de la familia.

NECESIDADES FUNCIONALES Y DE ACCESO

- Cuente con un amigo o familiar de confianza a quien pueda llamar para pedirle ayuda durante una emergencia. Esto es especialmente importante si tiene que evacuarse a un refugio o a otro lugar con el que no esté familiarizado.
- Decida la manera adecuada en la que le gustaría que se lo traslade durante una evacuación antes de que ocurra un evento. Para algunas personas, ser cargado en hombros (estilo "bombero") puede resultar peligroso o incómodo. Asegúrese de que al menos una persona en su trabajo y una en su casa sepan cómo le gustaría a usted que se lo traslade. Si utiliza una silla de ruedas, muéstreles a otros cómo manejarla y plegarla para su traslado.
- Haga una lista de sus médicos y de todos los medicamentos que debe tomar, incluyendo las cantidades y frecuencias, y consérvela en su billetera, monedero o kit de provisiones de emergencia. Comparta esta lista con familiares y cuidadores cercanos quienes podrían asistirlo durante una emergencia.
- Prepare carteles impresos con mensajes básicos que pueda utilizar para comunicarse con los servicios de emergencia y con otros durante una emergencia en caso de que sea sordo o de que no hable inglés.

EVACUACIÓN/REFUGIO EN EL SITIO

Si usted está planeando evacuar en caso de emergencia, asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan dónde se encuentra el lugar de reunión. Recuerde hacer lo siguiente:

- Decidir sobre el transporte y las rutas a tomar en caso de separarse.
- Tener un kit básico de emergencia listo llevar con usted.
- Escribir la información que necesitará para llamar a las compañías de servicios básicos para que desconecten apropiadamente sus servicios. (Lo mejor es averiguar cómo hacer esto antes de que ocurra una emergencia).

Las personas con necesidades médicas o funcionales/de acceso deben hacer planes antes de un evento de emergencia con los proveedores de atención médica y asistentes personales y comunitarios para obtener ayuda. Durante las emergencias se abrirá un número limitado de refugios para necesidades médicas; por lo tanto, el espacio dentro de estos refugios es limitado.

Visite www.adph.org/disability para ver más información sobre cómo vivir con necesidades funcionales y de acceso.

PRACTIQUE

Cree un plan de preparación para la familia y repase y practique el plan cada seis meses. Incluya lo siguiente en su plan:

- Rutas seguras de evacuación hacia los refugios cercanos.
- Determine cuál es la habitación más segura de la casa. El mejor lugar es una habitación interior sin ventanas en el nivel más bajo de la casa.
- Los traumatismos craneales son causas comunes de muerte durante los tornados. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades emitieron un comunicado que expresa que si las personas deciden usar cascos, los cascos no deben considerarse una alternativa a la búsqueda de un refugio apropiado. Para evitar demoras, los cascos deben estar en un lugar de fácil acceso y conocido por todos los miembros de la familia.

Los desastres se presentan de muchas maneras. Las pandemias pueden ocurrir cuando un virus de la gripe cambia a una forma que es mortal y que se propaga con rapidez. En esta situación o en otras similares, las personas necesitarán tomar medidas básicas de prevención y control de enfermedades para evitar que el virus se propague. Practique las siguientes medidas ahora para que esté familiarizado con ellas cuando sea necesario tomarlas.

LAVADO DE MANOS Y CUIDADO DE HERIDAS

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Lávese las manos antes y después de cambiar pañales, preparar la comida o ir al baño.
- Mantenga limpios los cortes, raspaduras y heridas. Si el área lesionada está roja, inflamada o caliente al tacto, o si tiene fiebre, consulte a su proveedor de atención médica.

TOS Y ESTORNUDOS

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cada vez que tosa o estornude, y tire el pañuelo en un contenedor de basura. Si no tiene un pañuelo, tosa en su manga y lávese las manos después.

PREPARACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Los desastres naturales o artificiales a veces pueden causar cortes de energía eléctrica, convirtiendo la protección de los suministros de comida en un problema. Practique lo siguiente para asegurarse de que los alimentos siempre se preparen y almacenen apropiadamente.

- Enjuague bien las frutas y verduras con agua limpia. Use jabón o desinfectante para limpiar las áreas donde se ha colocado o cortado carne cruda.
- No coma ningún alimento que pueda haber estado en contacto con agua contaminada.
- Mantenga las puertas del refrigerador cerradas lo más posible. Los refrigeradores mantendrán los alimentos fríos durante aproximadamente cuatro horas si no se abren. Un congelador lleno mantendrá la temperatura durante aproximadamente 48 horas si no se abre.
- “En caso de duda, tírelo a la basura”. No coma ningún alimento que tenga un olor, color o textura inusual. Nunca pruebe los alimentos para determinar si son seguros.
- No coma alimentos de latas que estén abolladas, oxidadas o hinchadas, incluso si huelen bien.
- Cocine la carne y los huevos completamente. Use un termómetro de cocina para verificar las temperaturas.

PREPÁRESE

Preparar un kit de provisiones de emergencia puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse con vida durante una emergencia. Ya sea que se refugie en su casa o que sea evacuado, usted y su familia deben tener estos 10 artículos esenciales.

- **AGUA** - Un galón por persona, por día.
- **ALIMENTOS** - Tenga un suministro de alimentos no perecederos para dos semanas por persona. Trate de empacar alimentos que no requieran refrigeración, preparación, ni cocción. Tenga en cuenta las dietas y necesidades especiales de bebés, niños pequeños y ancianos.
- **ABRELATAS** - Asegúrese de que sea un abrelatas manual en caso de que no hay energía eléctrica.
- **MEDICAMENTO** - Reúna el equivalente a un mes de todos los medicamentos de prescripción. Rote los medicamentos almacenados para asegurar su vida útil.
- **PRIMEROS AUXILIOS** - Incluya los elementos básicos, como antiséptico, guantes, vendas en una variedad de tamaños, termómetro y máscaras protectoras.
- **LINTERNA** - Lo mejor es conseguir una linterna que pueda utilizarse sin necesidad de usar las manos. Además, recuerde tener baterías adicionales disponibles.
- **RADIO** - Tenga una radio de baterías para escuchar las noticias y el pronóstico del clima. Otras opciones apropiadas incluyen radios operadas con manivela o de energía solar.
- **ROPA** - Reúna ropas, calcetines y zapatos adicionales para cada persona.
- **ARTÍCULOS PARA EL CUIDADO PERSONAL** - Reúna artículos básicos de higiene personal, como cepillos de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, productos de higiene femenina, toallitas para bebé, pañales y desinfectante para manos.
- **DOCUMENTOS IMPORTANTES** - Reúna copias de las licencias de conducir, identificaciones con

fotografía, tarjetas del Seguro Social, actas de nacimiento, escrituras, títulos, papeles de hipoteca, pólizas de seguros, números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito.

PREPARACIÓN PARA MASCOTAS

La mayoría de las personas no tiene en cuenta cómo van a manejar a sus mascotas durante una emergencia. Una de las medidas que puede tomar es preparar dos kits de provisiones para sus mascotas. En uno ponga todo lo que sus mascotas necesitarán para quedarse en casa. El otro kit debe ser una versión más pequeña y liviana que puede llevar con usted y sus mascotas en caso de que tenga que evacuar.

Las mascotas necesitarán los siguientes artículos:

- Agua
- Comida
- Medicamentos
- Collar con placa de identificación y una correa
- Kit de primeros auxilios: Hable con su veterinario acerca de qué es lo más apropiado para su mascota.
- Caja o transportador de mascotas
- Una foto de usted con su mascota
- Artículos o juguetes familiares
- Documentos importantes
- Artículos sanitarios: Incluya periódico, bolsas de basura y toallas de papel.

Para obtener información acerca de dónde pueden quedarse sus mascotas durante una emergencia, póngase en contacto con perreras locales o consulte a los refugios de animales locales para ver si ofrecen alojamiento temporal de emergencia.

Visite www.adph.org/get10 para ver más información sobre la creación de un kit de provisiones de emergencia.



Esta publicación fue apoyada por el número de acuerdo cooperativo o de subsidio, CDC-RFA TP12-1201, financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad única de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades o del Departamento de Servicios Humanos y de Salud.