

# ¿ESTÁ LISTO?

## GUÍA DE PREPARACIÓN PARA ENFERMEDADES

*Datos importantes que debe conocer acerca de:*

*Control de enfermedades*

*Desastres naturales*


*Materiales peligrosos*

*Prevención de lesiones*

*Seguridad en cuanto a alimentos y agua*


*Cómo hacer frente a los desastres*





Este folleto se confeccionó para proporcionar **EDUCACIÓN BÁSICA SOBRE PREPARACIÓN PARA DESASTRES**. El Departamento de Salud Pública de Alabama trabaja con una gran gama de organizaciones, empresas e individuos en actividades de preparación y prevención.

**LE RECOMENDAMOS** tomarse el tiempo para analizar los pasos que se detallan en este folleto **PARA PREPARARSE**, así como también para elaborar sus propios planes de emergencia con familiares, amigos, cuidadores y compañeros de trabajo. Recuerde, **ES VITAL QUE** sea parte de los esfuerzos de Alabama **A FIN DE ESTAR LISTO** para cualquier desastre que pueda presentarse en el futuro.





# 5

## PASOS ESENCIALES PARA ESTAR LISTO PARA UNA EMERGENCIA

Los siguientes pasos son fundamentales para estar efectivamente preparados para manejar una emergencia. Se los analizará con más detalle a lo largo de este folleto.

- 1. Manténgase informado.** Conozca los peligros que pueden afectar a su comunidad y los riesgos que podría tener que tomar para salvar vidas. Obtenga información acerca de los sistemas de emergencia y de alerta meteorológica.
- 2. Obtenga información sobre la prevención de lesiones básicas y de enfermedades.** Puede encontrar la información en este folleto, en Internet, de su proveedor de atención de salud y en una variedad de otros lugares.
- 3. Busque la información más actualizada sobre la preparación para emergencias.** Salud Pública provee materiales impresos, conferencias e información en nuestro sitio Web para ayudar a la gente a prepararse para las emergencias. Recursos adicionales se enumeran al final de este folleto.
- 4. Cree un plan de preparación para la familia y un equipo de insumos de emergencia.** Asegúrese de que todos sepan o lleven consigo los nombres y números de contacto de emergencia para ayudarse a encontrar entre ustedes si se separan. También, incluya artículos que puedan necesitar aquellos miembros de la familia con necesidades especiales.
- 5. Familiarícese con los planes de emergencia de su comunidad, escuela y lugar de trabajo.** Haga copias de los planes y manténgalos en un lugar seguro para analizar y tener como referencia a si se producen situaciones de emergencia.

# **CONTENIDO**

<b>Reúna 10</b> .....	<b>6</b>
<b>Evacuación y ponerse a cubierto</b> .....	<b>9</b>
<b>Documentos e información importantes</b> .....	<b>12</b>
<b>Prevención y control de enfermedades</b> .....	<b>13</b>
<b>Desastres naturales</b> .....	<b>17</b>
<b>Materiales peligrosos</b> .....	<b>23</b>
<b>Prevención de lesiones</b> .....	<b>28</b>
<b>Cómo hacer frente a los desastres</b> .....	<b>34</b>
<b>Recursos // Sitios web y números de teléfono</b> ...	<b>35</b>
<b>Lista de verificación en caso de desastres</b> .....	<b>38</b>

# KIT DE INSUMOS DE EMERGENCIA



documentos importantes



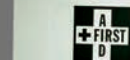
comida



abrelatas



agua



kit de primeros auxilios



linterna



medicamentos



artículos para el cuidado personal



ropas



radio

# get10



La preparación de un equipo de insumos de emergencia puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse con vida durante una emergencia. Para preparar un equipo de insumos de emergencia, coloque los artículos esenciales en bolsas impermeables y almacénelos en uno o dos recipientes fáciles de transportar, como tubos de plástico, botes de basura sin utilizar o bolsas de lona. Su kit debe almacenarse donde todos los miembros de la familia puedan localizarlo.

## **Reúna y guarde estos 10 artículos esenciales para estar listo en caso de emergencias.**

- **Agua:** un galón por persona, por día.
- **Alimentos:** Tenga un suministro de dos semanas de alimentos no perecederos por persona. Trate almacenar alimentos que no requieran refrigeración, preparación ni cocción. Tenga en cuenta la alimentación y necesidades especiales para bebés, niños pequeños y ancianos.
- **Abrelatas:** Asegúrese de que sea un abrelatas manual en caso de que no hay energía eléctrica.
- **Medicamentos:** Reúna el equivalente a un mes de todos los medicamentos recetados. Rote los medicamentos almacenados para asegurar su vida útil.
- **Primeros auxilios:** Incluya los elementos básicos, como antiséptico, guantes, una variedad de tamaños de vendas, termómetro y barbijos protectores.
- **Linterna:** Lo mejor es conseguir una luz de estilo linterna para su uso sin manos. Además, recuerde tener baterías adicionales disponibles.
- **Radio:** Tenga una radio de baterías para escuchar las noticias y el pronóstico del tiempo. Una radio operada a manivela o de energía solar sería la mejor opción.
- **Ropas:** Reúna cantidad extra de ropa, calcetines y zapatos para cada miembro de la familia.
- **Artículos para el cuidado personal:** Reúna objetos básicos de higiene personal, como cepillos de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, productos de higiene femenina, toallitas para bebé y desinfectante para manos.
- **Documentos importantes:** Reúna copias de las licencias de conducir, identificación con foto, tarjetas del Seguro Social, certificados de nacimiento, escrituras, títulos, papeles de la hipoteca, pólizas de seguros, números de cuentas bancarias y tarjetas de crédito. (Consulte la página 38 para obtener más información a reunir).

## **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 la creación de dos equipos de provisiones para sus mascotas. En uno ponga todo lo que sus mascotas necesitarán para quedarse en casa. El otro equipo 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 elementos:***

- 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/transportadora de mascotas
- Imagen de usted con su mascota
- Artículos familiares/juguetes
- Documentos importantes (incluidos los registros de vacunación y seguro)
- Artículos sanitarios: Incluya periódico, bolsas de basura y toallas de papel.

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

get10



# EVACUACIÓN Y PONERSE A CUBIERTO



**RUTA DE  
EVACUACIÓN**

## Evacuación

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

- Decidir sobre el transporte y rutas a tomar en caso de separarse.
- Tomarse el tiempo suficiente para escapar.
- Tener su kit básico de emergencia listo para viajar.
- Cierre su casa con llave y desconecte los electrodomésticos.
- Llame a las compañías de servicios públicos para obtener información sobre cómo desconectar los servicios adecuadamente y pedir lo que se requiere para conectarlos de nuevo. (Lo mejor es saber cómo hacer esto antes de que ocurra una emergencia).

## Ponerse a cubierto en el lugar

Si está planeando refugiarse en el lugar durante una emergencia, asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan la ubicación del refugio en el lugar y de tener un lugar alternativo si no pueden llegar a la casa. También debe situar su equipo de insumos de emergencia para su uso mientras se refugie en el lugar. Asegúrese de contar con un método para escuchar alertas climáticas y de noticias mientras se encuentra en el refugio en el lugar. Una radio a batería o alimentada mediante energía solar sería la mejor opción.

## Refugios de emergencia designado (cuidado masivo)

Si está planeando ir a un refugio de emergencia designado localmente o por el estado, recuerde:

- Registrarse a su llegada al refugio y establecer un lugar de encuentro designado en el sitio de refugio para su familia.
- Llevar su equipo de insumos de emergencia con usted para que sus familiares tengan los suministros que van a necesitar en el refugio.
- Poner en práctica los principios básicos de control de enfermedades (consulte la página 13), así como seguir las instrucciones específicas del refugio.
- Permanecer en el refugio hasta que las autoridades locales indiquen que es seguro salir.

## **Refugios para necesidades médicas**

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

Los refugios para necesidades médicas son para aquellas personas que tienen enfermedades físicas o mentales crónicas que necesitan supervisión de enfermería limitada. Las personas que busquen su ingreso a un refugio para necesidades médicas deben ir acompañadas por un cuidador y traer sus propios suministros médicos, incluidos medicamentos, equipos y las necesidades de alimentación especiales que duren un mínimo de 10 días. Solo a un cuidador se le permitirá permanecer en el refugio. A otros miembros de la familia no se les permitirá quedarse.



# DOCUMENTOS E INFORMACIÓN IMPORTANTES

Durante una emergencia, se le puede solicitar que muestre varios documentos.

La siguiente es una lista de documentos e información que debe reunir y almacenar en su kit básico de insumos de emergencia. Recuerde que debe utilizar recipientes impermeables para almacenar su información.

- Copias de licencias de conducir, documentos de inmigración, tarjetas de identificación de trabajo, tarjetas del Seguro Social, certificados de nacimiento, certificados de matrimonio y otros documentos legales
- Fotos actuales de miembros de la familia y mascotas para su identificación; asegúrese que las pulseras de identificación médica, etc., están actualizadas
- Copias de tarjetas de crédito con nombres y números de la compañía
- Copia de su plan de preparación familiar e información de contacto
- Recetas médicas, que incluyan gafas; números de serie de marcapasos, etc.
- Registros de vacunación
- Testamentos
- Pólizas de seguros
- Acciones y bonos
- Números de cuentas bancarias
- Inventario de los artículos domésticos de valor: Si puede, tome fotos o grabe digitalmente sus pertenencias y envíe las fotografías por correo electrónico a un amigo o miembro de la familia para su custodia.
- Escrituras, títulos e hipotecas
- Mapas del estado y del área local
- Copia de seguridad de archivos de computadora



SEGURO



# PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES



Es posible estar en contacto con bacterias y virus en casos de emergencia o durante las tareas diarias. Algunas de las formas más comunes en que las personas entran en contacto con los gérmenes, como las bacterias y los virus son las manos sucias, la tos y los estornudos, manipulación incorrecta de alimentos, agua no purificada, animales y picaduras de insectos o el manejo de animales, uñas sucias y otros artículos que podrían perforar o raspar la piel.

### **Lavado de manos y cuidado de heridas**

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Si jabón y agua no están 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 los cortes, raspaduras o heridas limpios. Si el área lesionada se enrojece, se hincha o está caliente al tacto, o si tiene fiebre, consulte con su proveedor de atención médica.

### **La tos y los 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.

### **Vacunas**

Consulte con su proveedor de atención médica o departamento de salud del condado local para informarse sobre qué vacunas usted y su familia deben tener y cuando necesitan actualizarse. La mayoría de las vacunas, como las de los niños, se administran con base en la edad, mientras que su proveedor de atención médica puede recomendarles otras vacunas, incluida la antitetánica, antigripal, contra la neumonía y la hepatitis A y B por varias razones.

### **Influenza (gripe)**

El virus de la gripe puede propagarse de varias maneras: a través de micro gotas en el aire y sobre las superficies contaminadas. Las micro gotas provenientes de la tos y los estornudos pueden propagarse cuando entran en los ojos, la nariz y la boca. Cuando las micro gotas se esparcen, los virus pueden propagarse cuando usted las inhala.

Las personas expuestas a la gripe pueden propagar el virus durante un máximo de dos días antes de que aparezcan los síntomas. Seguir los siguientes hábitos saludables puede ayudar a reducir las probabilidades de contraer la gripe:

- Lávese las manos
- Ponga en práctica la distancia social (6 pies de distancia)
- Quédese en su casa cuando está enfermo
- Limite el contacto con aquellas personas que están enfermas
- Cúbrase la boca al toser y estornudar

### **Datos de la gripe estacional**

Las personas pueden protegerse contra la gripe estacional al recibir la vacuna antigripal cada año para prevenir la gripe y sus complicaciones.

- La vacuna estacional contiene tres cepas de virus de la gripe.
- La vacuna estacional es diferente cada año porque los virus cambian constantemente.

### **Datos de la influenza pandémica**

La influenza pandémica es un virus nuevo que no se había visto en seres humanos antes. Esta causa un brote mundial, o pandemia, porque hay poca inmunidad natural. La influenza pandémica puede propagarse fácilmente de persona a persona y dar lugar a un gran número de enfermedades y muertes.

Se han producido 11 pandemias en los últimos 300 años. Cuatro de las pandemias tuvieron lugar en los últimos 100 años: 1918, 1957, 1968 y 2009.

Para prepararse para la pandemia de gripe, siga los siguientes pasos:

- Manténgase actualizado sobre los brotes de gripe a nivel mundial
- Tenga un plan para atención médica, que incluya:
  - Infórmese sobre la atención domiciliar en [www.adph.org/pandemicflu](http://www.adph.org/pandemicflu) y su proveedor de atención médica.
  - Mantenga una lista vigente de sus medicamentos con receta y pídala a su médico sobre cómo obtener un suministro adicional de medicamentos.



- Eduque a los miembros de su familia sobre las medidas de control de infecciones:
  - Aprenda técnicas adecuadas para lavarse las manos.
  - Cúbrase la boca al toser y estornudar.
  - Quéedese en casa cuando esté enfermo y limite el contacto con personas enfermas.
  - Manténgase a 6 pies de distancia de las personas durante un brote.
- Participe en la planificación comunitaria:
  - Participe en la planificación con las organizaciones en su área.
  - Póngase en contacto con el departamento de salud de su condado para obtener más información sobre la planificación en el caso de la pandemia de gripe.

### **Intervención no farmacéutica (NPI)**

Las decisiones de intervención no farmacéutica (NPI, por sus siglas en inglés) pueden limitar la propagación de enfermedades en una comunidad. Estas decisiones de NPI pueden incluir recomendar lo siguiente:

- Aislamiento voluntario o cuarentena para aquellos que están enfermos
- Retirar a los estudiantes de la escuela
- Exigir medidas de control de infecciones
- Limitar las reuniones y eventos públicos en los cuales las personas entran en contacto cercano
- Modificación de las operaciones empresariales
- El cuidado de la familia en el hogar

### **Preparación y almacenamiento de alimentos**

Durante los eventos de emergencia, los suministros de agua y de los alimentos se pueden contaminar. Los siguientes son consejos para reducir el riesgo de contaminación:

- Lave las frutas y verduras bien con agua limpia. Use jabón o desinfectante para limpiar las áreas donde se ha colocado o se cortó la 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.



# DESASTRES NATURALES

CARRETERAS  
CERRADAS  
POR LA  
INUNDACIÓN

## **Huracanes**

Los huracanes son tormentas tropicales que pueden crear tornados y fuertes marejadas ciclónicas con fuertes lluvias. Se dividen en cinco categorías según la velocidad del viento, presión central y el potencial de daño. Un huracán categorizado en tres o más se considera un gran huracán, pero las categorías uno y dos siguen siendo extremadamente peligrosas.

Una alerta de huracán se emite cuando hay una amenaza de huracán dentro de las 24-36 horas. Se emite una advertencia de huracán cuando se esperan condiciones huracanadas en 24 horas o menos. Esto por lo general significa que los vientos son por lo menos 74 millas por hora o más.

### ***Los peligros y las amenazas***

- Los huracanes pueden producir vientos de gran velocidad y dañinos, y fuertes lluvias que pueden causar inundaciones repentinas y deslizamientos de tierra.
- Lesiones pueden ocurrir a partir de escombros que vuelan, daños estructurales, pérdida de energía, inundaciones y los problemas de saneamiento.

### ***Consejos de protección***

- Conozca las rutas de evacuación seguras antes de que ocurra un huracán.
- Haga investigaciones sobre los refugios locales y haga arreglos para sus mascotas, ya que la mayoría de los refugios no permiten su ingreso.
- Proteja sus ventanas, ya sea mediante la compra de persianas permanentes o tenga hojas de madera contrachapada a mano que se cortan a la medida de cada ventana. Realice la perforación previa de los agujeros para permitir una instalación más rápida durante un evento real de huracán.
- Poda las ramas de los árboles cerca de su casa que podrían causar daños graves.
- Recoja los objetos al aire libre tales como muebles de jardín, juguetes y herramientas de jardín y póngalas bajo techo. Fije y asegure aquellos objetos que no se pueden trasladar al interior.
- Almacene agua potable y coloque el refrigerador y el congelador en la temperatura más fría, ábralos solo cuando sea absolutamente necesario para preservar los alimentos en caso de pérdida de energía.

## Tornados

Los tornados ocurren generalmente cerca del final de una tormenta eléctrica. Antes de que el tornado toque tierra, el viento puede amainar y el aire puede llegar a estar muy quieto. Los tornados pueden durar desde unos segundos hasta más de una hora, pero por lo general duran menos de 10 minutos. Los vientos generados a partir de un tornado pueden alcanzar las 300 millas por hora y crear vías de daños que van desde una milla de ancho a 50 millas de largo.

Se emite una alerta de tornado cuando existen las condiciones de que posiblemente se genere un tornado en la zona. Se emite una advertencia de tornado cuando se ha avistado el tornado o lo ha indicado la radio de las noticias meteorológicas.

### *Los peligros y las amenazas*

- Los tornados pueden destruir muchas estructuras y pueden levantar fácilmente vehículos y echarlos a un lado.
- A menudo, los tornados traen fuertes lluvias que pueden causar inundaciones.
- En algunos casos, los tornados pueden causar granizo que pueden dañar vehículos y otros artículos que se encuentran fuera de la casa.

### *Consejos de protección*

- Si está en su casa, encuentre una habitación interior sin ventanas en el nivel más bajo para esperar que el tornado haya pasado. Si está en una casa móvil, salga y busque refugio en otro lugar.
- Si está al aire libre, encuentre el edificio más cercano. Si no hay un refugio disponible, acuéstese en una zanja o área baja cerca de un edificio fuerte.

*\* Casco de seguridad: Los traumatismos craneales son causas comunes de muerte durante los tornados. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) emitieron un comunicado estableciendo que si las personas optan por el uso de cascos, los cascos no deben considerarse una alternativa a la búsqueda de un refugio apropiado. En su lugar, deben considerarse como parte de una preparación general doméstica en caso de tornado. Para evitar demoras, los cascos deben ser de fácil acceso en un lugar conocido por todos los miembros de la familia.*



## **Inundaciones**

Las inundaciones pueden desarrollarse lentamente durante un período de días o rápidamente en cuestión de minutos. Las inundaciones pueden ocurrir fuera de un río o arroyo definido, después de una fuerte lluvia o cuando se rompe una presa. El Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service) y sus medios de comunicación locales que deben alertar de una inundación inminente mediante la emisión de alertas y advertencias de inundaciones. Al comprar una casa, asegúrese de preguntar si se encuentra en una zona de llanura de inundación. Recuerde, los daños por inundaciones no están cubiertos por la póliza de seguro para el propietario de vivienda. Para obtener más información sobre el seguro contra inundaciones, llame al Programa Nacional de Seguro contra Inundaciones (National Flood Insurance Program) al 1-800-427-4661.

### ***Los peligros y las amenazas***

- Las inundaciones repentinas a menudo tienen una cantidad peligrosa de agua rugiente que puede transportar rocas y otros desechos, y pueden barrer con la mayoría de los objetos.
- El aspecto de las aguas de inundación a veces puede ser engañoso. Solo 1 pie de agua en movimiento puede mover la mayoría de los coches de la carretera y solo 6 pulgadas de agua de inundación en rápido movimiento puede arrastrar a una persona que esté parada.
- La electrocución es un grave peligro asociado a las inundaciones. Líneas eléctricas caídas y cables eléctricos a menudo se pueden ocultar debajo de las aguas.
- Las inundaciones también pueden transportar otros peligros ocultos tales como clavos, vidrios rotos, aguas residuales y productos químicos de carreteras, granjas y fábricas.

### ***Consejos de protección***

- Sea consciente de los riesgos de inundación en la zona en que vive, sobre todo si vive en áreas bajas, cerca de corrientes de agua o aguas abajo de una presa.
- Eleve el horno, el termotanque y el tablero eléctrico si vive en un área propensa a las inundaciones.
- Mantenga todos los documentos importantes en recipientes a prueba de agua.
- Si es posible, construya barreras para evitar que el agua entre su hogar.
- Selle las paredes y sótanos con compuestos impermeables.
- En caso de una emergencia de inundación, debe trasladarse inmediatamente a un terreno más alto. Además, traslada los elementos importantes del hogar a un terreno más alto.
- Esté preparado para evacuar. Si es necesario caminar desde la casa y las aguas de la inundación ya están presentes, use un palo para comprobar la profundidad del agua y la firmeza de la tierra antes de moverse.
- No maneje en aguas de la inundación.



## Tormentas eléctricas y rayos

Las tormentas eléctricas fuertes pueden incluir tornados, vientos fuertes, granizo e inundaciones repentinas. Las tormentas eléctricas pueden generar fuertes lluvias de 30 minutos a una hora. Los vientos de tormenta alcanzan hasta las 58 millas por hora lo que causa peligro de objetos voladores.

Los rayos generalmente caen cuando está lloviendo fuertemente y puede ocurrir hasta a 10 kilómetros de distancia de la lluvia. Los relámpagos pueden verse mucho antes de que se escuchen. Todos los años personas resultan lesionadas o mueren cuando las alcanza un rayo. Los rayos también pueden caer en el suelo y comenzar incendios.

### *Consejos de protección*

- Colóquese bajo techo si ve un rayo y permanezca en el interior durante 30 minutos después de escuchar el último trueno.
- Si el área que los rodea es segura, ayude a las víctimas de un rayo inmediatamente. Ellas no tienen ninguna carga eléctrica y pueden tener lugar daños graves si no reciben atención rápidamente.
- Asegure los elementos externos que podrían volarse o causar daños.
- Fije puertas y ventanas para asegurarse de que puedan hacer frente a los fuertes vientos de la tormenta.
- Proteja los coches bajo techo para evitar daños por granizo.

## Terremotos

Puede sorprender a muchos residentes a saber que Alabama es uno de los ocho estados que se encuentran en la línea de falla de Nuevo Madrid. La línea de falla de Nuevo Madrid es una zona sísmica importante y una fuente de terremotos potencialmente de gran escala. Desafortunadamente, la mayoría de esta parte del país aparentemente no cuenta con ninguna preparación en términos de infraestructura para hacer frente a un terremoto grande. De particular preocupación en Alabama es la presencia de tres centrales nucleares de diseño similar a las de Japón, que sufrió problemas de radiación devastadores después de un terremoto de gran magnitud que se produjo en marzo de 2011. Es imperativo que las personas en Alabama reciban información y se preparen en caso de terremotos a fin de reducir la pérdida de vidas y bienes si ocurriese un evento de esta naturaleza.

La siguiente información describe los pasos para prepararse para un terremoto.

- Planifique

- Encontrar lugares seguros en cada habitación de su hogar que proporcionen la mayor seguridad para usted y su familia. Durante un terremoto, la mayoría de las muertes y lesiones son consecuencia del colapso de los materiales de construcción y la caída de objetos pesados.
- Aprenda las rutas de evacuación más seguras desde su hogar, escuela y empresa. Asegúrese de entender los procedimientos de emergencia de la escuela en caso de desastres.

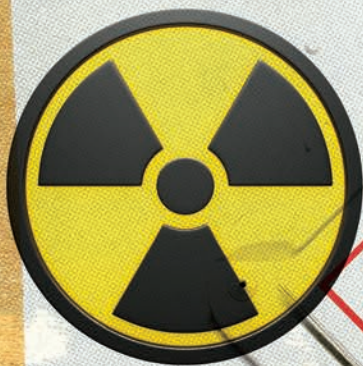
- Prepare

- Reúna materiales para su uso después de un terremoto que incluya un kit de primeros auxilios y un equipo de emergencia para el hogar. Tenga suficientes suministros para al menos tres días.
- Reúna y almacene documentos importantes, como certificados de nacimiento, tarjetas del Seguro Social, pólizas de seguros y testamentos en una caja fuerte a prueba de fuego.

- Practique

- Déjese caer sobre sus manos y rodillas antes de que los efectos del terremoto lo derriben. Esta posición lo protege de la caída, pero aún así le permite moverse si es necesario.
- Cúbrase la cabeza y el cuello bajo el amparo de una mesa o escritorio resistente. Si no hay un refugio cercano, agáchese cerca de una pared interior o al lado de muebles bajos que no vayan a caer sobre usted. Trate de mantenerse alejado de ventanas o vidrio que se podría romper u otros objetos que puedan caer sobre usted.

# MATERIALES PELIGROSOS



**PELIGROSO**





La exposición a materiales peligrosos puede ser consecuencia de la liberación accidental o deliberada de un gas, líquido o sólido tóxico. Algunos materiales peligrosos son agentes químicos que pueden ser inodoros e insípidos, o pueden tener un olor de advertencia característica, como el gas o la mayoría de los productos de limpieza domésticos o de jardinería. Las personas pueden verse expuestas a los agentes químicos a través del suministro de alimentos, el aire o por el tacto. Los materiales radioactivos son también un tipo de material peligroso que no puede detectarse a través de los cinco sentidos. Usted no puede ver, oír, oler, sentir ni probar los materiales radiactivos. Los materiales radiactivos solo se pueden detectar mediante el uso de equipo especializado de detección de radiación.

## **Agentes biológicos**

### ***Síntomas y signos***

Los síntomas de la exposición a agentes biológicos pueden oscilar entre reacciones leves, como fiebre alta y dolores de cabeza a reacciones más graves, como insuficiencia respiratoria y parálisis. Los síntomas varían en función del tipo de agente biológico al cual las personas están expuestas: Categoría A, B o C, siendo A la más severa y C la menos amenazante.

### ***Consejos de protección***

Debido a que hay tantas maneras de verse expuestos a un agente biológico, como consumir agua o alimentos contaminados, a través de la mordedura o picadura por insectos o animales, o inhalar o tocar microorganismos, es difícil tomar medidas de protección. Los siguientes son consejos a seguir una vez que sabe que un agente biológico está presente.

- Si cree que fue víctima de exposición y está evidenciando síntomas, consulte su médico o proveedor de atención médica para recibir tratamiento, si es necesario, que incluyen antibióticos o antídotos.
- Si ha estado expuesto porque ha entrado en contacto con el agente a través del tacto, quítese toda la ropa y lávese el cuerpo detenidamente.
- Evite las personas que puedan haber estado expuestas a un agente y presentan síntomas.
- Vacúnese si es posible contra los agentes con los que sabe que puede entrar en contacto.

## **Agentes químicos**

### *Síntomas y signos*

Los síntomas de la exposición a agentes químicos incluyen dificultad para respirar, irritación de los ojos, pérdida de coordinación, náuseas, calambres o diarrea y/o ardor en la nariz, la garganta y los pulmones, y sobre la piel.

### *Consejos de protección*

- Siga las instrucciones de los productos químicos de uso doméstico y para jardín, y guárdelos de forma correcta.
- Trate de definir el área afectada y tome medidas inmediatas para movilizarse aguas arriba, cuesta arriba y contra el viento de esa zona.
- Si cree que la mayor parte o la totalidad de su cuerpo se ha visto expuesto a un producto químico, sáquese la ropa inmediatamente y lávese bien con abundante agua y jabón. Quítese y limpie sus gafas. Pregúntele a su médico acerca de la limpieza de lentes de contacto.
- Preste atención a las advertencias a las personas situadas en la zona afectada para evacuar, refugiarse o buscar atención médica.
- Si el aire está contaminado, y está en un coche, mantenga las ventanas y las rejillas de ventilación cerradas, y utilice la recirculación de aire. Si está en un edificio, cierre puertas y ventanas, apague y bloquee la ventilación, tales como estufas, acondicionadores de aire, rejillas de ventilación, ventiladores de ventana y espacios debajo de las puertas para evitar que ingrese el aire contaminado. Preste atención a las instrucciones específicas de las autoridades sobre el sellado de las habitaciones y la necesidad de ventilar la habitación después para despojarla de cualquier contaminación.
- Si se encuentra en una habitación sin ventilación, 10 pies cuadrados de espacio por persona debe proporcionar ventilación adecuada para un máximo de cinco horas. En función de la época del año, use mantas o ropa adicionales para calentarse o agua embotellada para refrigerarse.
- Esté atento a la información sobre cuándo es seguro salir de los refugios o volver a la zona.

## **Materiales radiactivos**

### ***Síntomas y signos***

Un efecto biológico de la radiación se mide en términos de su efecto sobre las células vivas. Un efecto crónico de radiación es el resultado de una dosis pequeña durante un largo período de tiempo debido a exposición a radiación de segundo plano principal u ocupacional. Los síntomas de la exposición crónica incluyen reducción de la fertilidad, cataratas, efectos genéticos y cáncer, pero normalmente no aparecen hasta que uno ya es mayor. Un efecto agudo de la radiación es una gran dosis de radiación en un período corto de tiempo. Algunos síntomas de una exposición aguda pueden ser náuseas, vómitos, diarrea, pérdida del cabello e infecciones.

### ***Consejos de protección***

Si vive dentro de las 10 millas de una planta nuclear, debería recibir un calendario de información de emergencia. Si necesita copias de los materiales, póngase en contacto con su agencia de administración de emergencias local o el Departamento de Salud Pública de Alabama (Alabama Department of Public Health), Oficina de Control de Radiaciones (Office of Radiation Control) al 334-206-5391. El calendario de información de emergencia incluirá las siguientes instrucciones:

- Asesoramiento acerca de cuándo ponerse a cubierto dentro de su hogar
- Asesoramiento sobre cuándo salir (evacuar) el área
- Rutas de evacuación
- Seguridad en las escuelas
- Cómo recibir asistencia en el caso de necesidades especiales
- Lista de verificación de suministros de emergencia
- Información para agricultores y jardineros

Fuentes de material radiactivo se utilizan y se transportan en Alabama de manera diaria. Un incidente que implique el uso o transporte de material radiactivo podría constituir una “situación de emergencia radioactiva”, es decir, incendios, accidentes industriales e incidentes relacionados con el clima. En la



sociedad actual, también debemos ser capaces de responder a emergencias relacionadas con el uso de material radiactivo incluido un dispositivo de dispersión radiológica (radiological dispersion device, RDD), también conocido como una bomba sucia, un dispositivo de exposición radiológica (radiological exposure device, RED), un dispositivo nuclear improvisado (improvised nuclear device, IND) o un arma radiológica de destrucción masiva (radiological weapon of mass destruction, WMD). La radioactividad se puede dispersar en bajas concentraciones en el aire dentro de una proximidad inmediata limitada. Los consejos de prudencia pueden incluir:

- Limitar la cantidad de radiación a la que está expuesto a través del:
  - Tiempo: mediante la minimización del tiempo durante el cual está expuesto a fin de reducir su riesgo.
  - Distancia: cuanto más lejos se encuentra de la fuente de radiación, menor será su exposición.
  - Blindaje: un escudo grueso (plomo, acero, hormigón) entre usted y los materiales radioactivos permitirá una mayor absorción de la radiación en dicho escudo a fin de reducir la exposición.
- Si está el interior de un edificio, cierre ventanas y puertas; apague los acondicionadores de aire, calentadores y otros sistemas de ventilación.
- Si está al aire libre, cúbrase de inmediato la nariz y la boca, y diríjase rápidamente al interior del edificio más cercano.

Si cree que ha estado expuesto a radiación, quítese la ropa y séllela en una bolsa de plástico para su eliminación o realización de pruebas. Lávese bien con agua y jabón tan pronto como sea posible.

# PREVENCIÓN DE LESIONES





Los desastres naturales como huracanes, tornados e inundaciones, así como explosiones y otros eventos de traumatismo masivo pueden causar lesiones graves y la muerte. La siguiente información puede ayudarle a usted y a su familia a protegerse y evitar lesiones.

### **Kit de primeros auxilios**

La mayoría de las lesiones que se producen en un desastre natural son lastimaduras producidas por vidrios y escombros que vuelan y también heridas punzantes por clavos expuestos, metal y vidrio. Muchas de las lesiones no son potencialmente mortales y no requieren atención médica inmediata.

Tener un kit de primeros auxilios en su casa puede ayudar a hacer una diferencia en una emergencia. Los kits de primeros auxilios vienen en varios tamaños y contienen elementos que pueden ayudar en el tratamiento de lesiones menores, así como ayuda para detener y prevenir infecciones. Compruebe el kit con regularidad para asegurarse de que los artículos que contenga no hayan vencido.

### **Seguridad en cuanto a animales e insectos**

Después de un desastre natural, los animales extraviados o salvajes, incluidas las serpientes y perros, pueden estar desorientados y ser peligrosos. Las inundaciones también puede dar lugar a la presencia de mosquitos, que puede ser portadores de enfermedades. Siga estos consejos para evitar daños después de un desastre.

- Tenga cuidado. Las serpientes pueden esconderse en lugares inusuales después de una inundación. Si recibe una picadura, trate de identificar la serpiente para que si es venenosa se le pueda administrar el antídoto correcto. No corte la herida ni intente succionar el veneno.
- Use camisas de manga larga y pantalones largos. Al aire libre, use repelentes de insectos. Los repelentes de insectos que contienen DEET son muy eficaces. Drene toda el agua estancada en recipientes abiertos fuera de su hogar.
- Mediante el uso de guantes y una pala, retire cualquier animal muerto para evitar atraer a las ratas.



## **Calor o frío extremos**

Durante un desastre natural, los cortes de energía pueden ocurrir inesperadamente. Esto puede dar lugar a temperaturas extremadamente altas o bajas en el interior de la vivienda. El agotamiento por calor y el golpe de calor son enfermedades graves relacionadas con el calor. La hipotermia es también una inquietud seria que se produce en temperaturas frías. Los ancianos, los niños y los enfermos son más propensos a desarrollar efectos en la salud relacionados con el estrés generado por el frío y el calor.

### ***Calor***

- Beba un vaso de líquido cada 15 a 20 minutos y por lo menos un galón cada día. Evite el alcohol y la cafeína. Ambos deshidratan el cuerpo.
- Dúchese o báñese con agua fría con frecuencia.
- Use ropa liviana, de colores claros y holgada.
- Si se siente mareado, débil o víctima de un golpe de calor, vaya a un lugar fresco inmediatamente. Siéntese o acuéstese, beba agua y lávese la cara con agua fría. Si no se siente mejor pronto, consiga ayuda médica rápidamente.
- Visite a los adultos mayores en riesgo al menos dos veces al día y esté atento a los síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor.

### ***Frío***

- Tenga alimentos, vestimentas, refugio y fuentes de calor adecuados.
- Use varias capas de ropa, ya que ayudan a mantener el calor corporal.
- Permanezca en movimiento. La actividad física aumenta la temperatura corporal.
- Evite nadar o vadear agua, si es posible.

## **Lesiones causadas por motosierra**

El riesgo de lesiones causadas por el uso de motosierras aumenta después de un desastre natural cuando se usan ampliamente para quitar árboles ramas de árboles caídos o parcialmente caídos. Para evitar lesiones, utilice los siguientes consejos:

- Afile y engrase correctamente las hojas de las motosierras.
- Elija la motosierra del tamaño adecuado para el trabajo.
- Use el equipo de protección adecuado.
- Corte las ramas a nivel de la cintura o por debajo de este.
- Los transeúntes o compañeros de trabajo deben permanecer al menos a dos longitudes de árbol (150 pies) de distancia.
- Tenga mucho cuidado al cortar árboles o ramas que se han doblado, torcido, están colgados o atrapados debajo de otro objeto como consecuencia de los vientos fuertes.
- Opere, regule y realice el mantenimiento de la motosierra de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

## **Lesiones de traumatismo masivo**

Los eventos traumáticos masivos, como las explosiones y los incendios pueden causar una variedad de lesiones graves, como quemaduras y lesiones cerebrales.

- Las quemaduras térmicas son consecuencia del contacto con llamas, líquidos calientes, superficies calientes u otras fuentes de calor. Las quemaduras químicas y eléctricas también son posibles. En el caso de quemaduras, la atención inmediata de primeros auxilios puede salvar vidas.
- Las lesiones cerebrales son consecuencia de un golpe o sacudida en la cabeza. En un evento traumático masivo, las lesiones cerebrales pueden ser el resultado de golpes por parte de escombros voladores o personas que se caen y se golpean la cabezas. La onda expansiva de una explosión también puede causar una lesión cerebral, incluso cuando no hay contacto directo con un objeto. Los signos de lesión cerebral pueden ser leves y la persona puede verse bien. Si cree que usted o alguien más tiene una lesión cerebral, consulte a un médico lo antes posible.

## **Seguridad en el hogar y al aire libre**

### ***Riesgos de los servicios públicos***

Los servicios públicos, incluidos la electricidad y el gas, pueden ser peligrosos antes, durante y después de un desastre natural. Durante un tornado, huracán o inundación, problemas tales como fugas en las tuberías de gas, tanques de propano dañados o con fugas y fugas en los tanques de gas de vehículos pueden explotar o incendiarse. Los escombros también puede incendiarse fácilmente, especialmente si se cortan cables eléctricos. Tenga en cuenta que las acumulaciones de agua generadas durante el desastre e incluso los electrodomésticos pueden estar cargados eléctricamente. Los siguientes son consejos adicionales a seguir:

- Si su casa ha sufrido inundaciones o daños por agua y puede llegar con seguridad al interruptor principal o a la caja de fusibles, desconecte la alimentación.
- Esté atento y evite las líneas eléctricas caídas. No conduzca sobre líneas o por debajo de líneas que cuelguen a baja altura. Informar sobre las líneas eléctricas caídas a su compañía de servicios públicos o a los servicios de emergencia.
- Asegúrese de que todos los equipos y electrodomésticos estén completamente secos antes de usarlos.

- Busque y reemplace alargadores deteriorados o agrietados, clavijas y enchufes flojos.
- Huela y escuche las conexiones de gas para detectar fugas. Si cree que hay una fuga de gas, salga inmediatamente de la casa y deje las puertas abiertas.
- Si cree que hay una fuga de gas, no utilice fósforos, interruptores eléctricos, automóviles, equipos que funcionen a baterías, tales como linternas o teléfonos celulares, u otras fuentes de ignición. Las chispa o llamas de cualquier tamaño pueden causar una explosión. Una vez que esté fuera del alcance del olor a gas, llame a su compañía de gas para informar la fuga.

## **Monóxido de carbono**

El monóxido de carbono (CO) a menudo se lo conoce como el asesino silencioso. Es un gas incoloro e inodoro que no va a ver ni oler. Sus vapores que pueden abrumarlo rápidamente cuando está dentro de su casa o se encuentra en espacios confinados.

El envenenamiento por CO es motivo de preocupación en el hogar cuando se utilizan combustibles (como la gasolina, madera, carbón natural, gas natural, propano, petróleo y metano) para la calefacción y la cocina. Otras fuentes de CO son los generadores y los automóviles. Los siguientes son consejos para la prevención de riesgos por monóxido de carbono.

- Consiga un detector de monóxido de carbono si se basa en combustible para la calefacción y la cocina.
- Coloque los generadores portátiles fuera de su casa o edificio y lejos de los orificios de ventilación de entrada de aire.
- Coloque hidrolavadoras alimentadas a gasolina fuera del edificio en áreas bien ventiladas.
- Nunca se encierre en un automóvil en un espacio reducido, mientras que el motor está en marcha.

## **Riesgos de incendio**

En ocasiones, los desastres naturales pueden dar lugar a cortes de energía, y las personas suele crear incendios u otros peligros al usar generadores, velas, estufas para acampar y artículos similares para hacer frente a la interrupción del suministro eléctrico. Es importante tomarse el tiempo para aprender cómo prevenir lesiones y la muerte frente a estos peligros.

### ***Seguridad en relación con el generador***

- Siga las instrucciones y las guías del fabricante al usar los generadores.



- Los generadores u otras máquinas alimentadas mediante combustibles almacenados fuera del hogar no deben operarse cerca de ventanas o puertas abiertas. Las emanaciones de CO son inodoras y puede abrumarlo rápidamente en el interior de su hogar.
- Utilice el tamaño y tipo apropiado de cables de alimentación para transportar la carga eléctrica. Los cables sobrecargados pueden recalentarse y provocar incendios.
- Nunca coloque los cables debajo de moquetas o alfombras, donde el calor podría acumularse o los daños en el cable pueden pasar desapercibidos.
- Siempre reposte los generadores al aire libre.
- Nunca conecte generadores a otra fuente de energía, como las líneas eléctricas. Esto puede causar la electrocución de los trabajadores de servicios públicos que no están conscientes de la situación.
- Antes de utilizar un generador, asegúrese de instalar una alarma de monóxido de carbono cerca de los dormitorios para que le alerte en caso de aumento de los niveles de CO en su hogar.
- Nunca conecte un generador al sistema eléctrico de la casa. Esto puede causarles lesiones graves a usted y a cualquier empleado de la empresa de energía que trabaje en las líneas de su vecindario. En su lugar, conecte lo que desea alimentar directamente al generador.

### ***Seguridad contra incendios***

- Tenga cuidado al usar velas. Mantenga la llama lejos de objetos inflamables tales como tela, pelo, gasolina, líquidos de limpieza, aceites y fuegos artificiales. Mantenga en una superficie estable lejos de los niños y las mascotas.
- Algunos detectores de humo dependen del servicio eléctrico de su casa y podrían no funcionar durante un apagón. Compruebe si su detector de humo utiliza una batería de respaldo e instale una nueva batería al menos una vez al año.
- Los detectores de humo se deben instalar en cada nivel de su casa, dentro de los 10 pies del área donde duerme la familia.
- Si hay una toma de agua cerca de su casa, manténgala libre de residuos para facilitar el acceso de los bomberos.
- No utilice dispositivos como estufas portátiles para secar la ropa o muebles.
- Nunca descongele tubos helados con un soplete u otra llama abierta. Use agua caliente o una herramienta de Underwriter's Laboratory (UL®) como un secador manual.

# **CÓMO HACER FRENTE A LOS DESASTRES**

*Hable de ello con un familiar, amigo o profesional.*

Las reacciones de estrés postraumático a menudo se producen como resultado de eventos traumáticos. Estas reacciones son naturales y pueden ocurrir inmediatamente, o semanas o meses después de un evento. Las personas de cualquier edad pueden experimentar reacciones de estrés postraumático que pueden dar lugar a efectos emocionales, físicos, cognitivos e interpersonales.

Las siguientes son algunas ideas sobre cómo lidiar con el estrés y la ansiedad causada por los desastres.

- Descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Lleve una alimentación equilibrada.
- Hable con otros y comparta sus sentimientos con aquellos en quienes puede confiar.
- Supervise su acceso y el de sus hijos a noticias inquietantes sobre desastres.
- Evite el uso del alcohol o auto medicarse para aliviar el estrés y la ansiedad. Consulte a un proveedor de atención médica o un consejero profesional para encontrar formas que le pueden ayudar a hacer frente a estos eventos.
- Mantenga su rutina habitual, pero dese descansos.
- Escriba un diario que describa sus pensamientos y sentimientos.

# RECURSOS

Sitios web y números de teléfono

## **Preparación para enfermedades de Alabama**

- ▼ *Centro de Preparación para Emergencias del Departamento de Salud Pública de Alabama (Alabama Department of Public Health Center for Emergency Preparedness)*
  - [www.alabamapublichealth.gov/](http://www.alabamapublichealth.gov/)
  - [www.alabamapublichealth.gov/cep](http://www.alabamapublichealth.gov/cep)
- ▼ *Agencia para la Administración de Emergencias de Alabama (Alabama Emergency Management Agency) (FB y T)*
  - [www.ema.alabama.gov](http://www.ema.alabama.gov)
  - [www.disaster.ema.alabama.gov](http://www.disaster.ema.alabama.gov)
- ▼ *Oficinas gubernamentales del estado de Alabama (FB y T)*
  - [www.alabama.gov](http://www.alabama.gov)
- ▼ *Centro de Investigación de Control de Lesiones (Injury Control Research Center)*
  - [www.uab.edu/icrc](http://www.uab.edu/icrc)

## **Animales, agricultura, productos alimenticios y agua**

- ▼ *Departamento de Agricultura e Industrias de Alabama (Alabama Department of Agriculture and Industries) (FB)*
  - [www.agi.alabama.gov](http://www.agi.alabama.gov)
- ▼ *Asociación Estadounidense Humane (American Humane Association) (FB y T)*
  - [www.americanhumane.org](http://www.americanhumane.org)
- ▼ *Sociedad Estadounidense para la Prevención de la Crueldad contra los Animales (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals) (FB y T)*
  - [www.aspca.org](http://www.aspca.org)
- ▼ *Asociación Estadounidense de Medicina Veterinaria (American Veterinary Medical Association) (FB y T)*
  - [www.avma.org/disaster](http://www.avma.org/disaster)



▼ *Sociedad Humane de los Estados Unidos*  
(*Humane Society of the United States*) (FB y T)

- [www.hsus.org](http://www.hsus.org)

▼ *Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.*  
(*U.S. Environmental Protection Agency*) (FB y T)

- [www.epa.gov/safewater](http://www.epa.gov/safewater)

▼ *Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.*  
(*U.S. Food and Drug Administration*) (FB y T)

- [www.fda.gov](http://www.fda.gov)

## **Recursos federales para la preparación ante emergencias**

▼ *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades*  
(*Centers for Disease Control and Prevention - CDC*)

- [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (FB y T)
- [www.flu.gov](http://www.flu.gov) (T)

▼ *Agencia Federal para la Administración de Emergencias*  
(*Federal Emergency Management Agency - FEMA*) (FB y T)

- [www.fema.gov](http://www.fema.gov)
- [www.usfa.fema.gov](http://www.usfa.fema.gov) (hechos de seguridad contra incendios) (T)

▼ *Servicio de Pesca y Vida Salvaje de los EE. UU.*  
(*U.S. Fish and Wildlife Service*) (FB y T)

- [www.fws.gov](http://www.fws.gov)

▼ *Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.*  
(*U.S. Department of Homeland Security*)

- [www.ready.gov](http://www.ready.gov) (FB y T)
- [www.dhhs.gov](http://www.dhhs.gov) (FB y T)

▼ *Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)* (FB y T)

- [www.who.int](http://www.who.int)

▼ *Evolución de la gripe mediante Google*

- [Google.org/flutrends](http://Google.org/flutrends)

## **Organizaciones nacionales de ayuda en caso de desastres**

▼ *Cruz Roja Estadounidense (American Red Cross)* (FB y T)

- [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

▼ *United Way* (FB y T)

- [www.unitedway.org](http://www.unitedway.org)

▼ *Ejército de Salvación (Salvation Army)* (FB y T)

- [www.salvationarmyusa.org](http://www.salvationarmyusa.org)

▼ *Serve Alabama* (FB y T)

- [www.servealabama.gov](http://www.servealabama.gov)

## **Viaje y condiciones meteorológicas**

- ▼ *Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) (FB y T)*
  - [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)
- ▼ *Centro Nacional de Huracanes (National Hurricane Center) (FB y T)*
  - [www.nhc.noaa.gov](http://www.nhc.noaa.gov)
- ▼ *Servicio Meteorológico Nacional (National Weather Service) (FB y T)*
  - [www.weather.gov](http://www.weather.gov)
- ▼ *Alabama SAF-T-NET*
  - [www.Alabamasafnet.com](http://www.Alabamasafnet.com)
- ▼ *Condiciones de las carreteras, Alabama (FB y T)*
  - [www.dot.state.al.us](http://www.dot.state.al.us)

## **Números de teléfono**

- *211 (Proporciona información en cuanto a la preparación ante emergencias en las principales ciudades de Alabama),*
- *Compañía eléctrica de Alabama (Alabama Power Company) (FB y T): 1-800-888-2726*
- *Condiciones de las carreteras de Alabama (Alabama Road Conditions): 1-888-588-2848*
- *Cooperativa eléctrica rural de Alabama (Alabama Rural Electric Cooperative): 1-800-410-2732*
- *Respuesta a Emergencias del CDC (CDC Emergency Response): 1-800-232-4636*
- *Centro de Envenenamiento de Alabama (Alabama Poison Center): 1-800-462-0800*
- *Servicio de Pesca y Vida Salvaje de los EE. UU. (U.S. Fish and Wildlife Service): 1-800-344-9453*

## **Asistencia Auditiva y Visual**

- ▼ *Departamento de Servicios de Rehabilitación de Alabama (Alabama Department of Rehabilitation Services) (FB y T)*
  - [www.rehab.state.al.us](http://www.rehab.state.al.us)
- ▼ *Instituto de Alabama para Personas Sordas y Ciegas (Alabama Institute for the Deaf and Blind)*
  - [www.aidb.org](http://www.aidb.org)

# LISTA DE VERIFICACIÓN EN CASO DE DESASTRES

## Contactos familiares:

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

## Otros contactos:

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## Kit de insumos de emergencia:

Familia

Mascotas



**Medicamentos:**

Nombre: \_\_\_\_\_ Dosificación: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Dosificación: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Dosificación: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

**Contactos de emergencia:**

Departamento de Salud del Condado: \_\_\_\_\_

Administración de Emergencias del Condado: \_\_\_\_\_

Refugio(s) local(es): \_\_\_\_\_

Policía: \_\_\_\_\_

Bomberos: \_\_\_\_\_

Centro de Control de Envenenamiento: \_\_\_\_\_

Servicios públicos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Iglesia o Centro comunitario: \_\_\_\_\_

**Pólizas de seguro:**

Hogar: \_\_\_\_\_

Automóvil: \_\_\_\_\_

Salud: \_\_\_\_\_

**Datos adicionales que debe recordar:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*ADPH.EP.AreYouReady.062613.DD*

Este manual se confeccionó con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). Para obtener copias adicionales, póngase en contacto con:

**Centro de Preparación para  
Emergencias del Departamento de  
Salud Pública de Alabama  
334-290-6300 and 1-866-264-4073  
[alabamapublichealth.gov/cep](http://alabamapublichealth.gov/cep)**