

Guía

Personal de

Preparación para

Emergencias

Números

Importantes

IMPRIMA, CONSERVE Y TENGA A MANO ESTA GUÍA SOBRE EMERGENCIAS

Ayuda en emergencias.....911
 Departamento de Salud de RI:
 Línea de Información.....1-800-942-7434
 Sitio Web.....www.health.ri.gov
 División de Control de
 Emergencias de RI.....401-946-9996
 Centro de Control de Intoxicaciones.....1-800-222-1222

Servicios:

Electricidad _____ Calefacción _____
 Teléfono _____ Gas _____
 Agua _____ Otro _____
 Contacto fuera de la ciudad: Nombre _____
 Teléfono _____

Médicos de Cabecera

Dr. _____ Teléfono _____
 Dr. _____ Teléfono _____
 Dr. _____ Teléfono _____
 Veterinario _____ Teléfono _____



Parte del texto reproducido con autorización de la Cruz Roja Americana de RI

Es una publicación del Departamento de Salud de Rhode Island: Donald L. Carcieri, Gobernador David R. Gifford, MD, MPH, Director

Cortes de energía eléctrica temporales

Pueden haber cortes del suministro de energía eléctrica debido a mal clima o a temperaturas extremas, y durar unos pocos minutos o días.

Si existe la posibilidad de un corte de energía eléctrica:

- Llene el tanque de su automóvil (las gasolineras funcionan con electricidad).
- Asegúrese de tener suficientes lámparas de mano y baterías.
- Asegúrese de tener alimentos que no necesiten refrigeración ni cocción.
- Llene su bañera con agua para lavar y limpiar.
- Llene recipientes limpios con agua para beber.

Si no hay electricidad:

- Alumbre solamente con lámparas de batería. No ilumine con velas o llamas.
- Apague cualquier aparato eléctrico que estuviera en uso al momento de irse la luz.
- Evite abrir el refrigerador o congelador.
- Los generadores de electricidad deben estar fuera de las casas o garajes.
- Si no hay electricidad por más de cuatro horas, tire a la basura los alimentos perecederos como la carne, pollo, pescado, quesos tiernos, leche, huevos, fiambres y sobras.
- Tire a la basura los alimentos que estén en el congelador si la temperatura de éste sube a más de 41 grados.
- Si las autoridades avisan que es necesario hervir el agua, hierva agua del grifo por un minuto, como mínimo, antes de usarla para beber, preparar alimentos, lavar trastes o bañar a niños pequeños.

Pandemias

Las pandemias ocurren cuando gérmenes nuevos producen brotes de enfermedad masivos debido a que las personas aún no han desarrollado inmunidad contra ellos. Estamos expuestos a gérmenes todo el tiempo. Hay muchos tipos diferentes de gérmenes que pueden producir pandemias, pero también hay muchos tipos diferentes de tratamientos para las personas que se enferman.

Las pandemias pueden alterar nuestras vidas cotidianas. Muchas personas se enferman y podrían ser hospitalizadas. Muchos negocios (incluyendo bancos y tiendas de comestibles) y otras actividades se ven afectadas cuando muchas personas se enferman al mismo tiempo.

Cómo prepararse para una pandemia:

- Asegúrese de que su familia tenga un kit para emergencias.
- Si tiene niños pequeños, consiga a alguien que los cuide en caso de que cierren las escuelas.
- Haga preparativos para los miembros de su familia que tengan necesidades médicas especiales.

Durante una pandemia:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón frecuentemente. Use gel a base de alcohol cuando no tenga acceso a agua y jabón.
- Evite a las personas enfermas.
- Manténgase en casa si está enfermo; no salga a trabajar ni estudiar.
- Cúbrase la boca y nariz al estornudar o toser.
- Después de usar pañuelos desechables, tírelos a la basura y lávese las manos.

Huracanes

Los huracanes se forman cuando los vientos de tormentas tropicales alcanzan una velocidad constante de más de 74 millas por hora. Los vientos de los huracanes forman una gran espiral, que gira en torno a un centro relativamente calmo llamado el ojo del huracán. La temporada de huracanes en la costa atlántica y costa del golfo inicia el primero de junio y culmina en noviembre.

Medidas Generales para Estar Preparado ante la Eventualidad de un Huracán

El inicio de la temporada de huracanes es un buen momento para:

- Revisar y actualizar su kit y la lista de números telefónicos para emergencias.
- Conocer cuál es la ruta de evacuación para su comunidad.
- Hacer planes para proteger su casa, particularmente el techo, ventanas y puertas.
- Eliminar las ramas muertas o débiles de los árboles.

Antes de que llegue un huracán

- Llene el tanque de combustible del automóvil.
- Tape las ventanas de su casa con tablas.
- Afiance los objetos del jardín o patio que estén sueltos.
- Llene la bañera con agua para lavar y limpiar.
- Ajuste el refrigerador y congelador a la temperatura más alta.

Si viene un huracán

- Esté atento a los avisos de las autoridades por la radio y televisión.
- Si es necesario evacuar la zona, avísele a un conocido que viva fuera de la ciudad.
- Deje su casa bien cerrada.

Durante y después de un huracán

- No se acerque a las ventanas ni puertas de vidrio.
- Evite los cables de luz derribados y escombros.

Inundaciones

Pueden haber inundaciones cuando llueve por varios días o cuando llueve torrencialmente por corto tiempo. Las inundaciones son el desastre natural más común y destructivo. Muchas viviendas y edificios en Estados Unidos y Rhode Island están ubicados en planicies propensas a inundarse. Las inundaciones pueden producirse muy rápidamente cuando llueve demasiado y el suelo no puede absorber el agua.

Cuando existe la posibilidad de una inundación, es común escuchar los términos “flood watch” (alerta de inundación) o “flood warning” (advertencia de inundación) en las noticias. Lo primero significa que hay riesgo de desbordamiento de río en las 12 ó 36 horas siguientes. Lo segundo significa que muy pronto habrá o que ya hay una inundación.

Si hay alerta de inundación:

- Asegúrese de que todos los miembros de su familia tengan una lista de números telefónicos para emergencias y sus identificaciones por si no están juntos al momento de la inundación.
- Asegúrese de guardar sus documentos importantes en recipientes resistentes al agua.
- Encuentre un lugar donde alojar sus mascotas. La mayoría de refugios para evacuados no aceptan mascotas.

Si hay advertencia de inundación:

- Siga todas las instrucciones inmediatamente si es necesario evacuar la zona.
- Esté atento a las noticias e instrucciones en las radioemisoras locales, así como a informes sobre las condiciones de las vías de tránsito.
- Sea precavido ya que dos pies de agua pueden arrastrar un automóvil y un torrente de sólo seis pulgadas de profundidad es capaz de tumbar a una persona.

Medidas Generales para estar preparado ante una emergencia

La información incluida en esta guía puede ser adecuada para una o más situaciones de emergencia.

Reúna un kit

Las cosas básicas que debe incluir en el kit:

- Un radio AM/FM de batería, lámparas de mano y suficientes baterías.
- Un kit de primeros auxilios.
- Medicamentos recetados y medicamentos disponibles sin receta.
- Anteojos.
- Una lista de los medicamentos recetados, problemas de salud y alergias de todos los miembros de su casa.
- Suministros y aparatos para bebés o miembros de su casa que tengan necesidades médicas especiales.
- Una lista de números telefónicos importantes.
- Copias de documentos importantes (certificados de nacimiento, documentos de naturalización, licencias, pasaportes, tarjetas de seguro médico, pólizas de seguro, números de cuentas bancarias, números de tarjetas de crédito) en un recipiente resistente al agua.
- Fotos de los miembros de su casa y mascotas por si alguno de ustedes se extravía.
- Copias de las llaves del automóvil.
- Un mapa de la zona.
- Dinero en efectivo (en caso de que los cajeros automáticos no funcionen).
- Fósforos en un recipiente resistente al agua.
- Agua en recipientes plásticos (1 galón diario por persona).
- Alimentos no perecederos (galletas, frutas y verduras, comidas preparadas enlatadas o deshidratadas) en cantidades suficientes para dos semanas, si es posible.
- Artículos básicos para la higiene personal (jabón, pasta dental, cepillos dentales).
- Suministros para mascotas (agua y comida, correas, jaulas o cajas de transporte, y tarjetas de vacunación).
- Herramientas pequeñas, incluyendo un abridor de latas manual y alicates o llaves para cerrar válvulas del agua, gas, etc.

Haga un plan

Durante una emergencia, es importante saber cómo mantenerse en contacto con los miembros de familia.

- Escoja dos lugares para reunirse. Escoja un lugar fuera de su casa que sea de fácil acceso en caso de una emergencia repentina, como por ejemplo, un incendio. Escoja otro lugar fuera de su vecindario en caso de que no puedan regresar a la casa. Todos los miembros de su casa deben saber cuáles son esos sitios de reunión.
- Haga una lista de los números telefónicos para contacto y asegúrese de que todos los miembros de su casa tengan una copia.
- Designe como contacto familiar a un amigo o pariente que viva fuera de la ciudad. Durante y después de una emergencia, podría ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local.
- Familiarícese con las rutas de evacuación.
- Haga un plan para sus mascotas. La mayoría de refugios para evacuados no aceptan mascotas.
- Haga una lista de los medicamentos recetados, alergias y otros datos de salud importantes de cada miembro de su casa. Coloque una copia en su kit para emergencias y otra en su automóvil.

Manténgase informado

Durante situaciones de emergencia, esté atento a las noticias por la radio y televisión, y siga las recomendaciones de las autoridades locales o estatales. Para más información, visite el sitio web del Departamento de Salud, www.health.ri.gov, o llame al 1-800-942-7434.