

E Equipo de emergencias

Le recomendamos los siguientes suministros para el equipo de emergencias para su vehículo

- ☑ Un radio que funcione con pilas y pilas extra
- ☑ Una linterna y pilas extra
- ☑ Bolsas de dormir o mantas (frazadas)
- ☑ Cables auxiliares
- ☑ Extintor de incendio (5lb, tipo ABC)
- ☑ Equipo y manual de primeros auxilios
- ☑ Agua en botella y alimentos energéticos no perecederos tales como uvas pasas, barras de granola y mantequilla de maní
- ☑ Mapas
- ☑ Pala, destornillador y alicates
- ☑ Juego de reparación de llantas y bomba
- ☑ Bengalas
- ☑ Muda de ropa (tenga en cuenta las condiciones atmosféricas, como frío o calor extremos)

A Arreglos para el cuidado de sus familiares

Si no puede llegar a su casa durante un desastre, asegúrese de que sus dependientes queden bien cuidados.

- ▶ Infórmese acerca de los planes para emergencias que existen en los lugares donde los miembros de su familia pasan gran parte del día: el trabajo y la escuela.
- ▶ Haga arreglos para el cuidado de los niños o los ancianos en caso de que no pueda llegar a la casa.
- ▶ Considere cómo puede ayudar a sus vecinos con necesidades especiales tales como ancianos o discapacitados.
- ▶ Haga arreglos para el cuidado de sus mascotas.

C Contactos: Números telefónicos y ubicación

Planifique cómo su familia permanecerá en contacto si son separados por el desastre.

- ▶ Escoja dos lugares de encuentro: un lugar a corta distancia de su hogar en caso de incendio y un lugar fuera de su vecindario en caso de que usted no pueda volver a su casa.
- ▶ Escoja a una persona fuera del estado como contacto de verificación a quien todos los miembros de la familia puedan llamar.
- ▶ Coloque los números de teléfono de emergencia en cada teléfono.

Contactos: Números telefónicos y ubicación

- ▶ Entregue a todos los miembros de la familia una copia de los números de teléfono de emergencia para que la mantengan con ellos y programen los números en los teléfonos celulares.
- ▶ Designe en su celular el nombre y teléfono de la persona que se puede llamar en caso de emergencia.
- ▶ Designe el nombre del contacto como "ICE" para que la policía pueda llamar a su contacto si usted estuviera lesionado

E Evalúe y practique su plan cada 6 meses.

Los planes y suministros de emergencia no deben mantenerse en un estante acumulando polvo. Practique y bríndele mantenimiento a su plan.

- ▶ Realice prácticas de emergencia con todo los miembros de la casa por lo menos dos veces al año.
- ▶ Enseñe a cada miembro de la familia cómo y cuando desconectar los servicios de agua, electricidad y el gas desde las cajas principales.
- ▶ Mantenga la información de sus contactos al día.
- ▶ Ponga al día los equipos de emergencia para ajustarlos a los cambios en las necesidades de la familia. Por ejemplo, reemplace las mudas de ropa de acuerdo con la edad y tamaño adecuados.
- ▶ Reemplace el agua y los alimentos enlatados.
- ▶ Pruebe los extinguidores de incendios, detectores de humo y pilas, y recárguelos, renuévelos o reemplácelos cuando sea necesario.

Para más información sobre cómo usted puede obtener y utilizar la Lista de verificación Personal de Preparación póngase en contacto con el Centro de Preparación para Emergencias y Respuesta ante Desastres. Recuerde, el que cada individuo y cada familia haga su parte para cerciorarse de que puede cuidar de sí mismos durante un desastre ayudará al estado y hará que los recursos nacionales alcancen para cubrir las demandas impuestas por el desastre.

Yale New Haven, Centro de Preparación para Emergencias y respuesta ante Desastres

1 Church Street, 5th Floor
New Haven, CT 06510
Tel. (203) 688-3224 Fax (203) 688-4618
center@ynhh.org

El texto de este folleto es una adaptación de materiales desarrollados por el Sistema de Salud Yale-New Haven, la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias y la Cruz Roja Americana.

Plan Personal/Familiar de Preparación

Para su "PAZ" mental.



¿Estará listo cuando suceda un desastre??



Center for Emergency Preparedness and Disaster Response

 YALE NEW HAVEN
HEALTH

¿Por que tener un plan de preparacion personal/familiar?

Para responder a los desastres que ocurrieren naturalmente, tales como inundaciones, enfermedades contagiosas Emergentes como la influenza pandémica y los atentados terroristas, muchas organizaciones de todo el país han hecho grandes progresos en la detección de estos acontecimientos lo más pronto posible, y para montar una respuesta rápida y efectiva y asegurarse de la recuperación a largo plazo de los efectos del desastre.

En el estado de Connecticut, Yale New Haven, Centro de Preparación para Emergencias y Respuesta ante Desastres (YHN-CEPDR, por sus siglas en inglés) está trabajando estrechamente con socios locales, estatales y nacionales para garantizar la disponibilidad continua de servicios de asistencia médica de carácter crítico durante un desastre de gran escala. El estado de Connecticut va a la vanguardia en apoyar la preparación de la infraestructura sanitaria de la nación, con planes para garantizar la presencia de suficiente personal, equipos y suministros médicos y farmacéuticos en los hospitales y otras organizaciones de atención médica para tratar a los enfermos y lesionados, sistemas de comunicación mejorados para que todos los implicados en la respuesta al desastre se mantengan informados y una red de trabajadores voluntarios en el área de la salud y otras personas que brinden asistencia en sus comunidades cuando sea necesario. YNH-CEPDR trabaja para brindar capacitación de calidad constante a los trabajadores de la salud a fin de prepararlos para cumplir papeles específicos durante un desastre de gran escala.

¿Que hay de sus planes de emergencia?

Un reciente estudio realizado por el Centro Nacional de Preparación para Desastres determinó que cerca del 63% de las familias estadounidenses carecen de un plan básico de emergencia. Muchos padres desconocen los planes de respuesta en caso de emergencia que existen en las escuelas de sus hijos, y no han designado a un contacto familiar para asegurarse de localizar a cada miembro de la familia durante un desastre. La preparación para un desastre requiere que usted se plantee y le plantee a su familia una serie de preguntas y que se tomen el tiempo para responderlas.

- ▶ ¿Podría usted ayudar a un pariente o a un vecino discapacitado?
- ▶ ¿Es usted dueño de una mascota y necesita hacer arreglos para el cuidado de su animal durante un desastre?
- ▶ ¿Qué necesita en su equipo de emergencias para su casa, su trabajo y su vehículo?

Para su "PAZ" mental, Yale New Haven, Centro de Preparación para Emergencias y Respuesta ante Desastres ha desarrollado una lista de verificación de preparación personal/familiar (llamada "PEACE" por sus siglas en inglés; término que significa "PAZ" en español). Igualmente, le incentiva a desarrollar planes individuales y familiares de preparación para emergencias y desastres. Las siguientes actividades aseguran que usted esté listo en su casa o en el trabajo en caso de que ocurra un desastre:

P Prepare su plan y revíselo con los miembros de su familia y sus contactos

Siga estos pasos para preparar su plan:

- ▶ Para comenzar, contacte a su oficina local de defensa civil o de manejo de emergencias y a la Cruz Roja Americana local para que le brinden información en cuanto a lo que debe hacer en caso de una emergencia.
- ▶ Reúnanse con su familia para discutir sobre los tipos de desastres que pueden ocurrir y cómo responderán.
- ▶ Utilice su lista PEACE para preparar y registrar su plan
- ▶ Escriba el plan y colóquelo donde todos lo puedan ver en la nevera en una cartelera informativa.

E Equipo de emergencias



El agua, los alimentos y el aire limpio son elementos esenciales para la supervivencia. El equipo familiar o de cada individuo debe ser personalizado para cubrir necesidades específicas, tales como los medicamentos o fórmulas infantiles correspondientes. También debe incluir documentos familiares importantes.

Para el hogar o el trabajo, se recomienda que el equipo de emergencias incluya los siguientes artículos.

- ☑ Agua, un galón por persona por día
- ☑ Una provisión de alimentos no perecederos para por lo menos tres días
- ☑ Un radio que funcione con pilas y pilas extra
- ☑ Una linterna y pilas extra
- ☑ Un botiquín de primeros auxilios
- ☑ Un silbato para alertar en caso necesitar ayuda
- ☑ Tijeras y pinzas
- ☑ Una máscara contra el polvo o una camiseta de algodón, para ayudar a filtrar el aire

E Equipo de Emergencias

- ☑ Toallas húmedas para usar con fines sanitarios
- ☑ Llave inglesa y alicates para desconectar los servicios públicos
- ☑ Abrelatas manual para la comida enlatada
- ☑ Láminas plásticas y cinta adhesiva resistente para crear el "refugio en el lugar"
- ☑ Fórmula infantil y pañales si tiene un bebé
- ☑ Bolsas de basura con sus tiras plásticas para utilizar con fines de higiene personal
- ☑ Teléfono analógico

Otros artículos que debe considerar incluir en su equipo son:

- ☑ Materiales de referencia para emergencias tales como un libro de primeros auxilios o una copia impresa de este folleto
- ☑ Equipo para lluvia
- ☑ Utensilios para campamento, vasos y platos de cartón, toallas de papel, y cubiertos de plástico
- ☑ Dinero en efectivo o cheques de viajero, menudo
- ☑ Navaja tipo suiza o multiuso
- ☑ Extinguidor de incendios: pequeño, tipo ABC
- ☑ Tienda de campaña de plástico, tipo tubo
- ☑ Brújula
- ☑ Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- ☑ Bengala
- ☑ Rollo de papel de aluminio
- ☑ Recipientes plásticos para almacenar
- ☑ Luces de emergencia o precaución
- ☑ Papel, lápiz
- ☑ Medicamentos con receta
- ☑ Gotero para medicamentos
- ☑ Suministros femeninos
- ☑ Artículos de higiene personal
- ☑ Desinfectante
- ☑ Una muda completa de ropa y calzado para cada persona
- ☑ Lejía (blanqueador) de uso doméstico
Puede usar blanqueador como desinfectante (diluya una parte de blanqueador en nueve de agua). También lo puede usar para purificar el agua utilizando 16 gotas de blanqueador líquido por galón de agua. No utilice blanqueadores perfumados o con agentes de limpieza adicionales, ni tampoco del tipo especial que no destiñe los colores.
- ☑ Documentos familiares importantes
Guarde copias de los registros importantes de la familia, tales como pólizas de seguro, certificados de nacimiento, pasaportes, documentos de identificación y registros de cuentas bancarias, en un recipiente portátil a prueba de agua, identificación y registros de cuentas bancarias, en un recipiente portátil a prueba de agua.