

EN CASO DE EMERGENCIAS

# ¿ESTÁ PREPARADO?

ASUNTOS IMPORTANTES QUE DEBE SABER SOBRE EL  
CONTROL DE ENFERMEDADES | DESASTRES NATURALES  
MATERIALES PELIGROSOS | PREVENCIÓN DE LESIONES  
SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS Y DEL AGUA POTABLE  
CÓMO SUPERAR LOS DESASTRES





**M**uchos tipos de desastres pueden dar origen a problemas sanitarios públicos: del clima, químicos, radiológicos y biológicos.

Pueden ocurrir lesiones o enfermedades como resultado directo del evento o porque las personas tratan de hacer frente a las consecuencias del mismo.

El hecho más importante que se debe tener en cuenta ante cualquier desastre es que al estar preparado, usted puede ayudar a prevenir o disminuir los riesgos para su familia, para sí mismo y para otros.

Este folleto fue elaborado con el fin de proporcionarle instrucción básica para que esté preparado para hacerle frente a un desastre. Le pedimos que se tome un momento para leer la información y elaborar sus propios planes de acción de emergencia con sus familiares, amigos, proveedores de cuidados y compañeros de trabajo. Debería modificar estos planes por lo menos una vez al

año, o cuando ocurra un cambio importante con respecto a sus contactos o demás información.

El Departamento de Salud Pública ha ofrecido instrucción en Alabama por más de 125 años para asistir a la comunidad en la prevención de lesiones y enfermedades. Hemos trabajado con una amplia gama de organizaciones, empresas e individuos en las iniciativas para hacerle frente a desastres y en las actividades preventivas. Esta labor ha rescatado a una infinidad de personas de la discapacidad y de la muerte. Le rogamos tener presente que es fundamental que participe en las iniciativas de Alabama para enfrentar cualquier desastre que pueda ocurrir.

Dr. Donald E. Williamson  
Director de Salud del Estado



Si le gustaría saber cómo integrarse a la Red Voluntaria del Departamento de Salud Pública de Alabama, ya sea como individuo o como parte de una unidad de un hospital, cuerpo de reserva médica u otra organización, comuníquese con nosotros:

[www.adph.org/volunteer](http://www.adph.org/volunteer)  
o llame al: 334/206-3394  
Línea gratuita 866-264-4073

# PREPÁRESE PARA UNA EMERGENCIA

## Cinco datos importantes

1. Manténgase informado. Conocer los peligros que pueden afectar a su comunidad y los riesgos a que se enfrenta podría salvarle la vida. Aprenda sobre los sistemas de alertas del clima y de urgencias.
2. Aprenda las lecciones de prevención de enfermedades y lesiones menores. Puede encontrar información sobre estos temas en nuestro folleto, en el Internet, en la consulta médica y en muchos otros lugares.
3. Busque la información más actual sobre los planes de preparación para casos de emergencia. *Vea información de sitios electrónicos y números de teléfono al final de este folleto.*
4. Elabore un plan familiar de preparación para casos de emergencia y reúna las provisiones para situaciones de este tipo. Asegúrese de que todos los miembros de su familia conozcan o porten los nombres y números de teléfono de los contactos que les permitan reencontrarse en caso de que se separen.
5. Conozca los planes de acción de emergencia de su comunidad, escuela, instituciones sanitarias y lugar de trabajo.

## ÍNDICE

Planes familiares de preparación para casos de emergencia .....	4
Evacuaciones y refugios.....	5
Refugios para poblaciones con necesidades especiales y con condiciones médicas.....	6
Documentos e información importante .....	7
Provisiones para casos de emergencia.....	8
Lista de control para estar preparado .....	9
Prevención y control de enfermedades .....	10
Desastres naturales.....	12
Materiales peligrosos .....	16
Prevención de lesiones .....	18
Seguridad alimentos y del agua .....	23
Formas de superar los desastres .....	24
Equipos de socorro en casos de emergencia del Departamento de Salud Pública.....	26
Recursos adicionales: Sitios web y números de teléfonos gratuitos .....	27
Teléfonos de emergencia.....	Al final

# Elabore un plan familiar de preparación para casos de emergencia

**L**a elaboración de un plan de preparación para casos de emergencia puede ayudarle a su familia a responder de forma rápida y más eficiente a una situación de emergencia.

Todos los miembros del núcleo familiar deberían ayudarle a elaborar este plan y a reunir las provisiones básicas, de manera que se incluyan todos los artículos individuales necesarios ante una emergencia. Consulte una lista de artículos sugeridos en la página 8.

Al elaborar el plan y al reunir las provisiones, tómese un momento para pensar en aquellos miembros de su familia que tengan necesidades especiales o condiciones médicas. Podrían ser:

- ▶ parientes de edad avanzada
- ▶ niños y recién nacidos
- ▶ parientes con discapacidad física o mental
- ▶ mascotas y animales

Revisar y modificar su plan es igual de importante que elaborar uno nuevo.

- ▶ Revise su plan todos los años o durante las temporadas de probabilidad máxima de ocurrencia de desastres, como la temporada de huracanes.
- ▶ Evalúe sus necesidades y cambie las provisiones según vayan cambiando las necesidades de su familia.
- ▶ Revise y modifique toda la información de contactos.
- ▶ Revise y modifique los documentos e información importante.
- ▶ Cambie los productos alimenticios y agua almacenados. Rotule cada uno de los artículos con la fecha de almacenamiento.

***Elabore y modifique su plan de acción de emergencia con las personas que serán parte del mismo. Asegúrese de que todos tengan una copia que se pueda encontrar fácilmente. Revise el plan por lo menos una vez al año.***

## EVACUACIÓN

Si tiene planes de evacuar el hogar durante una emergencia, asegúrese de que toda la familia sepa dónde está ubicado el lugar de reunión. Recuerde:

- ▶ Determinar los medios, vías de transporte y puntos de contacto si se separan.
- ▶ Dejar tiempo de sobra para realizar la evacuación.
- ▶ Tener sus provisiones básicas listas para llevar.
- ▶ Dejar la casa cerrada con llave y desenchufar los electrodomésticos pequeños. Llamar a las empresas de servicios públicos para aprender a desconectar los servicios correctamente y para averiguar lo que se debe hacer para volver a conectarlos. Es mejor que sepa estas cosas antes del desastre.

*Elija uno o dos contactos que no estén en el área de desastre donde las personas puedan llamar para anunciar su ubicación y reencontrarse.*

## REFUGIO EN EL HOGAR

Si tiene planes de refugiarse en el hogar durante una emergencia, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ▶ Asegúrese de que toda la familia conozca la ubicación del refugio y tenga un lugar alternativo si no puede llegar a la casa.
- ▶ Sepa dónde están las provisiones.

## REFUGIO DE EMERGENCIA ASIGNADO

Si tiene planes de ir a un refugio de emergencia asignado, recuerde:

- ▶ Decidir con anticipación dónde buscará refugio y tener un lugar de reunión asignado y lugares donde llamar para informar su ubicación si se separan.
- ▶ Llevar las provisiones para que usted y su familia cuenten con los productos que necesiten en el refugio.
- ▶ Ayudar y tener consideración de otras personas en el refugio. Practicar los principios básicos de control de enfermedades que se indican en las páginas 10 y 11, además de seguir todas las instrucciones específicas que reciba en el refugio.
- ▶ Inscribirse en el refugio apenas llegue y determinar un lugar de reunión dentro del refugio para su familia.
- ▶ Quedarse en el refugio hasta que las autoridades locales indiquen que es seguro salir del lugar.

**ADPH**  
PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Departamento de Salud Pública de Alabama

[www.adph.org](http://www.adph.org)

# Refugios para poblaciones con necesidades especiales y con condiciones médicas

**L**as personas que pertenecen a poblaciones con necesidades especiales y aquellas que tengan condiciones médicas especiales deberían hacer planes con el personal de atención médica y sus asistentes personales y comunitarios para obtener asistencia ante una emergencia.

## POBLACIONES CON NECESIDADES ESPECIALES

Las poblaciones con necesidades especiales están constituidas por aquellas personas con discapacidad física o mental; que no tienen vehículos; que no hablan inglés; con necesidades dietéticas especiales; niños y recién nacidos; y personas de edad avanzada.

Las necesidades especiales podrían incluir:

- ▶ transporte y acceso para discapacitados
- ▶ asistencia de comunicación. Debería incluir advertencias, órdenes de evacuación y de búsqueda de refugios y últimas noticias
- ▶ equipos para facilitar el movimiento y las comunicaciones
- ▶ información sobre alergias a alimentos o dietas especiales, como también una provisión para dos semanas como mínimo de productos alimenticios especiales

## REFUGIOS PARA PERSONAS CON CONDICIONES MÉDICAS

Las personas con condiciones médicas son aquellas con problemas físicos o mentales que necesitan vigilancia limitada de personal médico o enfermeras y que tienen sus proveedores de cuidados, artículos y equipos médicos, y productos alimenticios especiales. Durante un desastre, estas personas deberían tener suficientes medicamentos

recetados y artículos médicos que alcancen por un mínimo de 10 días. Se dispone de un número limitado de refugios para personas con condiciones médicas y el espacio dentro de estos refugios está sumamente limitado. Se publicarán las ubicaciones de los refugios a través de los medios noticiosos y diversos recursos comunitarios y de salud.

*Entre las personas que pueden reunir los requisitos para optar a un refugio para poblaciones con condiciones médicas se incluye a quienes necesitan asistencia mínima a moderada con actividades diarias y son:*

- ▶ pacientes en sillas de ruedas
- ▶ pacientes que dependen de la electricidad para operar sus equipos médicos
- ▶ aquellas personas que necesitan asistencia para inyectarse los medicamentos o para cambiarse de ropa
- ▶ pacientes con ostomías
- ▶ pacientes con catéteres urinarios implantados (sonda foley) y suprapúbicos
- ▶ pacientes con diálisis peritoneal, si es autoadministrada o suministrada con asistencia de la familia sin complicaciones
- ▶ pacientes que siguen terapia intravenosa en el hogar sin complicaciones
- ▶ pacientes con suplemento de oxígeno, nebulizadores o aquellos que siguen terapia de apnea del sueño que han sido estabilizados y cuidados en el hogar por 30 días o más
- ▶ pacientes de residencias para enfermos desahuciados
- ▶ personas que viven con formas leves de demencia sin comportamiento abusivo o errático
- ▶ personas que sufren incontinencia frecuente (urinaria o intestinal)

# Documentos e información importante

**D**urante una emergencia se le podría pedir que presente varios documentos. A continuación hay una lista de documentos e información que debe reunir y guardar junto con sus provisiones básicas para emergencias. Use envases impermeables para almacenar esta información.

- Copias de su licencia de conducir, documentos de inmigración, tarjetas de identificación del trabajo, tarjeta de seguro social, certificados de nacimiento, certificados de matrimonio y otros artículos de esta naturaleza
- Fotos actuales de miembros de la familia y mascotas para fines de identificación; asegúrese de contar con brazaletes médicos de identificación u otros que sean actuales; consulte con su veterinario la posibilidad de insertar una microficha de identificación en su animal
- Copias de sus tarjetas de crédito con los nombres y números de teléfono de las empresas
- Una copia de su plan de preparación para casos de emergencia e información de contacto
- Recetas médicas, incluidas recetas de lentes; números de serie de marcapasos, etc.
- Registros de vacunación
- Testamentos
- Pólizas de seguro
- Acciones y bonos
- Números de cuentas bancarias
- Inventario de bienes domésticos de valor. Si puede, incluya fotos o videos de sus pertenencias y envíe las fotos por correo electrónico a un amigo o pariente para que se las guarde en un lugar seguro.
- Escrituras, títulos de propiedad y documentos hipotecarios
- Mapas del área local y estatal
- Copias de respaldo de los archivos de su computadora

*Esta es una forma fácil de contar con una lista de medicamentos preparada para una emergencia: Ponga una copia de la información del medicamento provista con su medicamento en una bolsa plástica. Reemplace las copias todos los años o cuando cambie su medicamento.*

# Reúna las provisiones de reserva para una emergencia

**P**ara reunir las provisiones básicas ante una emergencia, coloque los productos en bolsas impermeables y almacénelas en uno o dos envases fáciles de llevar, como recipientes de plástico, tarros de basura sin usar o bolsas de lona. Las provisiones deben ser almacenadas donde todos los miembros de la familia puedan encontrarlas. Si es posible, trate de tener suficientes alimentos, líquidos, pilas y otros artículos para que le duren unas dos semanas.

- Alimentos y bebidas que no tengan que refrigerarse; artículos para las mascotas
- Agua: un galón (3 1/2 litros) por persona, por día, contando también a las mascotas
- Radio portátil a pilas o radio del clima, pilas de reserva
- Linternas, pilas de reserva
- Fósforos y recipiente impermeable
- Silbato, corneta u otro artículo para hacer ruido
- Artículos básicos de higiene personal (cepillo y pasta de dientes, jabón, champú, productos femeninos, toallitas húmedas, etc.)
- Bolsas de basura resistentes
- Botiquín
- Abridor de latas manual y accesorios básicos de cocina (sal, azúcar, crema en polvo, papel de aluminio, bolsas plásticas, platos de papel, utensilios desechables, etc.)
- Papel higiénico, toallas de papel, pañuelos faciales
- Ropa, zapatos y calcetines adicionales
- Abrigos o ponchos impermeables, botas, guantes
- Toallas, frazadas, almohadas pequeñas o inflables, colchonetas inflables, sacos de dormir
- Cloro (puro, sin aroma)
- Medicamentos recetados para personas y para animales. Incluya analgésicos y reductores de la fiebre, antiácidos, productos antidiarreicos, etc.
- Caja pequeña de herramientas (con desatornillador, martillo, clavos, cinta adhesiva)
- Lapiceros, lápices, papel, cinta, silbato, agujas, hilo, alfileres, ganchos
- Documentos importantes; dinero en efectivo
- Otros artículos, tales como platos para las mascotas, correas, arena higiénica para los gatos, portadores, libros, juguetes y juegos de mesa
- Una lista que le recuerde qué aparatos debe desenchufar, cubrir, encontrar e incluir; personas a quienes debe llamar y planes para las mascotas
- Madera contrachapada, clavos, cinta adhesiva, plástico para cubrir las ventanas, etc.

*Revise sus provisiones en la primavera y en el otoño para reemplazar artículos, tales como alimentos, bebidas, pilas, toallitas húmedas y medicinas, y así mantenerlos frescos*

# Lista de control para estar preparado

- Contactos.** Revise su lista de contactos y asegúrese de que las personas en esta lista sepan sus planes. Incluya uno o dos contactos que no estén en el área de desastre donde las personas puedan llamar para anunciar su ubicación en caso de que se separen. Puede ser un amigo, familiar, oficina u organización como la Cruz Roja.
- Carro.** Apenas reciba una advertencia oficial de que podría tener que evacuar su hogar por un desastre, llene el tanque con gasolina y revise el aceite y las llantas. Asegúrese de tener cables de acoplamiento, un gato (mica) y una llanta de repuesto.
- Provisiones.** Revise sus provisiones para asegurarse de que todo funciona, está cargado y está actualizado: el celular, el radio del tiempo, las linternas, las pilas, los mapas, los documentos de identificación, las tarjetas de seguros y otros artículos similares.
- Medicamentos y equipos médicos.** Coloque sus medicamentos recetados y otros productos, como aspirina y antiácidos en una bolsa plástica. Asegúrese de tener suficientes medicamentos como para una semana por lo menos. Si no puede hacerlo, trate de obtener pastillas adicionales con la misma receta. Revise la lista de medicinas para usted y su familia para asegurarse de que las medicinas nuevas estén en ella. Verifique que tiene todos los equipos y productos médicos necesarios.
- Entre los artículos sanitarios se incluyen** desinfectante de manos, toallitas húmedas, pañuelos de papel, papel higiénico, cloro, toallas de papel, bolsas plásticas, guantes plásticos (de goma) y botas.
- Mascotas.** Asegúrese de tener comida, medicinas, platos, arena higiénica, portadores, collares con información de vacunación contra la rabia y correas para su mascota. Llame a su veterinario, un refugio o visite los sitios en la web que aparecen al final de este folleto para obtener asistencia con mascotas u otros animales durante un desastre.
- Agua y alimentos.** Coloque en bolsas plásticas los alimentos que no necesiten cocinarse o refrigerarse. Incluya agua embotellada.
- Ropa de uso diario, ropa de cama, lentes y otros artículos personales.** Si pueden ocurrir inundaciones, coloque estos artículos en bolsas plásticas para mantenerlos secos. No se olvide de llevar dinero, teléfonos celulares y cargadores.
- Servicios públicos.** Desconecte los electrodomésticos pequeños. Deje su refrigerador y congelador enchufados, a menos que puedan ocurrir inundaciones. Consulte con su empresa de servicios públicos sobre cómo desconectar los servicios correctamente si aún no lo sabe.
- Deje las cosas dentro y fuera de la casa en una posición lo más segura posible; cierre las ventanas con tablas si es necesario.**

Asuntos a tener en cuenta:

---



---



---



---



---



---



# Prevención y control de enfermedades

**A**lgunas de las formas en que las personas entran en contacto con los virus y microbios que los enferman son mediante:

- ▶ Tos, estornudos, sangre, pus, orina y otros fluidos del cuerpo de la gente y de los animales
- ▶ Manos sucias
- ▶ Alimentos que no se han limpiado o manejado correctamente; que han estado en contacto con superficies sucias o carne cruda o sus líquidos; o que no se han almacenado a una temperatura correcta o en recipientes sellados.
- ▶ Agua no purificada
- ▶ Ropa de uso diario, platos, ropa de cama, manillas de las puertas y otros objetos contaminados con fluidos del cuerpo, tierra, agua de inundación y otros portadores potenciales de enfermedades
- ▶ Picaduras de animales e insectos; manipular animales vivos o muertos
- ▶ Uñas sucias, orillas filudas u otros objetos que pueden cortar o rasguñar la piel

El contacto con los virus o microbios puede ocurrir durante tareas diarias sencillas o durante algún tipo de desastre que lo expone a enfermedades. Como existe la creciente preocupación por un brote de gripe pandémica, este folleto incluye algunos puntos sobre la influenza (gripe) y usa un **GRI** de las actividades de prevención y control en esta sección que también son importantes en ayudar a evitar que se propague la gripe.

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

### Lavado de manos y cuidado de heridas

- GRI** ▶ Lávese las manos con agua y con jabón o desinfectante de manos por 10 a 15 segundos antes de comer, beber o preparar alimentos.
- ▶ Lávese las manos después de cambiar pañales, ir al baño o entrar en contacto con cualquiera de los objetos citados en esta página que podrían transmitir enfermedades.
- ▶ Mantenga limpios los rasguños, cortadas o heridas. Si el área lesionada se pone roja, se hincha o se siente caliente, o si le da fiebre, consulte con el personal de atención médica.

*Durante actividades diarias, el brote de una enfermedad o una emergencia como una inundación, es fundamental saber sobre la prevención y el control de enfermedades.*

### Preparación y almacenamiento de alimentos

- GRI** ▶ Enjuague bien las frutas y vegetales; use jabón o desinfectante para limpiar las áreas donde ha puesto o cortado carne cruda.
- ▶ Si se han cocinado o refrigerado los alimentos, no se los coma si han estado sin refrigerar por más de dos horas.
- GRI** ▶ Cocine el pollo molido a una temperatura interna de 165° F y los trozos de pollo a 170° F para matar los microbios de la gripe aviar. Cocine bien los huevos.

- ▶ No coma productos de latas que estén golpeadas, oxidadas o hinchadas, incluso si huelen bien.
- ▶ No pruebe ni coma alimentos que huelan o parezcan extraños.
- ▶ Para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos y del agua potable, vea la página 23 de este folleto.

#### Tos y estornudos

- GRI** ▶ Tápese la boca y la nariz con un pañuelo desechable cada vez que tose o estornuda y tire el pañuelo a la basura. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa en la manga de su camisa. Luego, lávese las manos.

#### Vacunas

- GRI** ▶ Pregúntele a su doctor sobre las vacunas que usted y su familia deberían tener puestas y con qué frecuencia debe ponerse cualquiera de ellas nuevamente. Algunas vacunas como las infantiles se dan según la edad de los niños. Otras vacunas, como las del tétano, la influenza (gripe), la neumonía y la hepatitis A y B pueden ser recomendadas por un profesional de la salud.
- GRI** ▶ Guarde un registro de las vacunas en una bolsa plástica sellable para que el profesional de la salud sepa si usted necesita obtener o ponerse una vacuna específica.

#### Manténgase atento a las advertencias sanitarias

- GRI** ▶ Siga las recomendaciones sanitarias emitidas por funcionarios públicos de sanidad, su médico, profesionales de la salud u otras autoridades. Esta información puede advertirle que se debe vacunar o que debe evitar una zona donde puede entrar en contacto con una enfermedad.

Encontrará información adicional sobre la prevención y el control de enfermedades en los sitios web que aparecen al final de este folleto.

#### Información sobre la influenza (gripe)

- ▶ El virus de la gripe se transmite principalmente en las gotitas de una persona infectada que tose o estornuda al aire. Las gotitas se pueden secar, luego flotar en el aire y ser inhaladas.
- ▶ Para disminuir la transmisión de influenza, manténgase a tres pies de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.
- ▶ Los afectados con influenza pueden transmitir la enfermedad entre 1 y 2 días antes de que se presenten los síntomas.
- ▶ Quédese en su casa si está enfermo y evite a las personas que tengan gripe.
- ▶ También se puede contagiar el virus de la gripe al tocar objetos. Lávese las manos antes de tocarse los ojos, dentro de la boca o la nariz para evitar que el virus entre a su cuerpo por estas áreas.
- ▶ La gripe de temporada ocurre con mayor frecuencia cuando termina el otoño o al comenzar el invierno. Las personas bajo alto riesgo de contraer la gripe deben vacunarse en octubre. Todos los años, se recomienda que todas las personas se vacunen contra la gripe entre noviembre y marzo para disminuir la transmisión del virus.
- ▶ La gripe pandémica ocurre cuando un virus de la gripe cambia a una forma que se contagia más rápidamente y mata a un mayor número de personas.
- ▶ La gripe aviar naturalmente afecta a los pájaros y puede ser leve a grave. El virus de la gripe aviar puede mutar y transmitirse de animales a personas.
- ▶ En Asia y Europa, H5N1 es un virus de la gripe que se está transmitiendo en pájaros, animales y un número reducido de personas. El virus podría transformarse en un virus de la gripe humana para el cual las personas no tienen inmunidad y para el que no existe una vacuna.
- ▶ La fabricación de una vacuna para la gripe toma entre seis meses a un año.



# Desastres naturales

## HURACANES

### Hechos que se deben saber

- ▶ Los huracanes son un tipo de tormenta tropical que pueden generar tornados y desatar fuertes oleadas con mucha lluvia.
- ▶ Los huracanes se dividen en cinco categorías que dependen de la velocidad del viento, la presión interna y el daño potencial. Un huracán de categoría tres o más se considera grave, pero las categorías uno y dos son de todas maneras sumamente peligrosas.
- ▶ Se emite una señal de advertencia de huracanes cuando existe el riesgo de que ocurra un huracán dentro de 24 a 36 horas.
- ▶ Se emite una señal de alerta cuando se espera que el huracán ocurra dentro de 24 horas o menos. Normalmente significa que la velocidad del viento es de 74 millas (137 km) por hora o más.

### Peligros y riesgos

- ▶ Los huracanes pueden producir devastadores vientos de alta velocidad y densas lluvias que pueden provocar inundaciones en un intervalo breve y aluviones.
- ▶ Pueden ocurrir lesiones por el impacto de escombros, daños a estructuras, cortes de energía y problemas sanitarios y de inundación.

### Consejos para estar protegido

- ▶ Antes de que ocurra un huracán, conozca las rutas de evacuación más seguras.
- ▶ Averigüe sobre los refugios locales y haga planes para sus mascotas, ya que la mayoría de los refugios no las admiten.
- ▶ Proteja las ventanas de su casa con cubiertas permanentes o con láminas de madera contrachapada que se hayan cortado a la medida de cada una de las ventanas. Haga los hoyos con anticipación, para así poder instalar estos artículos de forma más rápida durante el evento de un huracán.
- ▶ Poda las ramas de árboles que se encuentren cerca de su casa y que podrían provocar daños graves.
- ▶ Lleve a la casa los objetos que tenga en el patio como muebles de jardín, juguetes y herramientas de jardinería. Ponga un ancla en aquellos objetos que no puedan moverse.
- ▶ Almacene agua potable y ponga el refrigerador y el congelador en la temperatura más fría y ábralos sólo cuando sea absolutamente necesario de manera de preservar los alimentos en caso de que se corte la luz.

## TORNADOS

### Hechos que se deben saber

- ▶ Los tornados por lo general ocurren casi al final de una tormenta eléctrica. Antes de que pase el tornado, los vientos pueden calmarse y el aire parece estar muy tranquilo.
- ▶ Los vientos que genera un tornado pueden llegar a ser de 300 millas (más de 555 km) y crear caminos de devastación de una milla (cerca de 2 km) de ancho a 50 millas (cerca de 100 km) de largo.
- ▶ Los tornados pueden durar desde varios segundos hasta más de una hora, pero la mayoría dura menos de 10 minutos.
- ▶ Se emite una señal de advertencia de tornado cuando existen las condiciones para que pueda ocurrir un tornado en la zona.
- ▶ Se emite una señal de alerta de tornado cuando se ha visto el tornado o cuando ha sido detectado en un radar climático.

### Peligros y riesgos

- ▶ Los tornados pueden destruir muchas estructuras, además de levantar y tirar vehículos fácilmente.
- ▶ Los tornados normalmente vienen acompañados de lluvias fuertes que pueden provocar inundaciones.
- ▶ En algunas circunstancias, los tornados pueden traer granizo, el cual puede dañar vehículos y otros artículos que se encuentren fuera de la casa.

### Consejos para estar protegido

- ▶ Si se encuentra en la casa, ubíquese en una habitación interior sin ventanas en el piso más bajo y espere que pase el tornado. Si está en una casa rodante, salga de la vivienda y encuentre un refugio en otra parte.
- ▶ Si se encuentra fuera de la casa, entre al edificio más cercano. Si no hay refugios disponibles, acuéstese en una zanja o área baja cerca de un edificio sólido.
- ▶ Si se encuentra en un carro, salga del vehículo y entre en un edificio o acuéstese en una zona baja cercana.

La información sobre desastres naturales continúa en la página siguiente

***Se emite una señal de alerta de tornado cuando éste se ha visto o se ha detectado en un radar del clima.***



# Desastres naturales *(continuación)*

## INUNDACIONES

### Hechos que se deben saber

- ▶ Las inundaciones pueden producirse de forma lenta durante un período de días o pueden ocurrir rápidamente en cuestión de minutos. Las inundaciones pueden ocurrir fuera de la delimitación de un río o canal, tras el impacto de lluvias fuertes o cuando se rompe un embalse.
- ▶ El servicio meteorológico The National Weather Service y los medios de comunicación de su localidad deberían advertirle de inundaciones inminentes mediante la emisión de señales de advertencia y de alerta.
- ▶ Al comprar una casa, recuerde consultar si está ubicada en una zona plana susceptible a las inundaciones. Tenga en cuenta que los daños provocados por inundaciones no están cubiertos por un seguro para la vivienda básico. Para obtener mayor información sobre seguros contra inundaciones, llame al programa National Flood Insurance al 1-800-427-4661.

### Peligros

- ▶ Las inundaciones que se producen en un intervalo breve a menudo tienen una cantidad peligrosa de agua que circula a gran velocidad y que trae rocas, barro y otros escombros que pueden arrasar con la mayoría de los objetos que se encuentran en el camino.
- ▶ La apariencia de las aguas de inundaciones puede ser engañosa. Apenas un pie (medio metro) de agua circulante puede deslizar vehículos y sólo seis pies (3 metros) de aguas rápidas pueden barrer con una persona.

- ▶ El riesgo de electrocución es alto en el evento de una inundación. Los conductos y cables eléctricos caídos pueden quedar ocultos bajo las aguas.
- ▶ Los animales callejeros y roedores pueden provocar lesiones graves durante las inundaciones. A menudo aparecen serpientes en las aguas de inundaciones.
- ▶ Las aguas también pueden transportar otros peligros ocultos como clavos, vidrio quebrado, aguas negras (servidas) y químicos de carreteras, granjas y fábricas.

### Consejos para estar protegido

- ▶ Tenga conciencia de los peligros de inundación donde usted vive, en especial si vive en zonas bajas, cerca de corrientes de agua o en el camino de un embalse.
- ▶ Eleve la caldera, el calentador de agua y el tablero eléctrico si vive en una zona propensa a las inundaciones.
- ▶ Guarde todos los documentos importantes en bolsas impermeables.
- ▶ De ser posible, construya barreras para impedir que el agua entre a la casa.
- ▶ Selle las paredes y los sótanos con compuestos impermeabilizantes.
- ▶ En caso de una emergencia por inundación, vaya de inmediato a una zona más alta. Además, llévese los artículos importantes de la casa a una zona más alta.
- ▶ Prepárese para evacuar la zona. Si necesita caminar desde la casa y las aguas ya están en la zona, use un palo para verificar la profundidad del agua y la firmeza del suelo antes de desplazarse.
- ▶ No conduzca vehículos en las aguas.

# RELÁMPAGOS Y TORMENTAS ELÉCTRICAS

## Hechos que se deben saber

- ▶ Las tormentas eléctricas por lo general ocurren en condiciones templadas y húmedas.
- ▶ Los relámpagos normalmente golpean fuera del área de lluvias fuertes y pueden ocurrir hasta diez millas (más de 10 km) fuera del foco de la lluvia. Se pueden observar los relámpagos mucho antes de que se oigan los truenos.
- ▶ Se puede medir la distancia a la que está de una tormenta eléctrica en millas al contar el número de segundos entre un relámpago y el siguiente trueno.
- ▶ Una señal de advertencia de una tormenta eléctrica le avisa dónde y cuándo ocurrirán tormentas eléctricas con mayor probabilidad.
- ▶ Una señal de alerta por una tormenta eléctrica indica un peligro inminente. Se transmite cuando observadores han informado inclemencias climáticas graves o se han detectado en un radar.

## Peligros y riesgos

- ▶ Las tormentas eléctricas fuertes pueden incluir tornados, vientos de alta velocidad, granizo e inundaciones que se producen en un intervalo breve. Las tormentas eléctricas pueden producir lluvias fuertes que duran de 30 minutos a una hora. Los vientos de tormenta pueden ser hasta de 58

millas (cerca de 95 km) por hora, lo que provoca peligros graves por los objetos que son arrasados por los vientos.

- ▶ Cada año en los Estados Unidos, un promedio de 300 personas son lesionadas y 80 pierdan la vida al ser golpeadas por un relámpago. Los relámpagos también pueden tocar el suelo y comenzar incendios.

## Consejos para estar protegido

- ▶ Si ve relámpagos, entre a un edificio y quédese allí por 30 minutos después de oír el último trueno.
- ▶ Si la zona alrededor de donde está es segura, ayude a las víctimas de un relámpago de inmediato. No tienen carga eléctrica y les pueden ocurrir lesiones graves de no ser atendidas rápidamente.
- ▶ Asegure los artículos que tenga en el patio y que puedan volarse con el viento o provocar lesiones.
- ▶ Asegure las puertas y ventanas para que resistan el impacto de fuertes vientos de tormenta.
- ▶ Proteja los carros en zonas cubiertas para evitar los daños ocasionados por granizos.

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Departamento de Salud Pública de Alabama

[www.adph.org](http://www.adph.org)



# Materiales peligrosos

## Exposición

- ▶ La exposición a materiales peligrosos puede ser como resultado de la emisión accidental o deliberada de un gas tóxico, líquido o sólido.
- ▶ Algunos agentes químicos pueden ser inodoros y sin sabor o pueden tener un olor de advertencia añadido, como el gas o la mayoría de los productos de limpieza domésticos y de jardinería.
- ▶ Usted podría entrar en contacto con los agentes químicos a través de la comida, el aire o al tocarlos.

## Síntomas y señales

- ▶ Dificultades respiratorias; irritación de los ojos; pérdida de la coordinación; náusea; calambres o diarrea; sensación de quemazón en la nariz, garganta, pulmones y en la piel
- ▶ Presencia de animales muertos

## Consejos para estar protegido

- ▶ Si es necesario, consiga atención médica. Tenga los números de teléfono de la sala de emergencias y del centro de toxicología en su discado rápido y junto al teléfono. Al final de este folleto aparecen los números de teléfono del centro de toxicología.
- ▶ Siga las instrucciones de los productos químicos de uso doméstico y de jardinería y almacene estos productos correctamente.
- ▶ Si vive en un radio de diez millas (16 km) de una planta nuclear debería recibir materiales informativos específicos. Si necesita una copia de estos materiales, comuníquese con el Departamento de Salud Pública de Alabama,

Oficina de Control de Radiación (Radiation Control) al 334-206-5391.

- ▶ Trate de definir la zona de impacto y tome medidas inmediatas para salir del lugar hacia arriba, cuesta arriba y contra el viento.
- ▶ Si piensa que la mayor parte o todo su cuerpo ha estado expuesto a una sustancia química, quítese toda la ropa de inmediato y lávese bien con agua y con jabón. Quítese los anteojos y límpielos. Pregúntele a su médico cómo limpiar sus lentes de contacto.
- ▶ Manténgase atento a los llamados de evacuación, refugio y asistencia médica para las personas afectadas en la zona.
- ▶ Si el aire está contaminado y usted está en un auto, cierre las ventanas y aberturas de ventilación y use aire recirculado. Si está en un edificio, cierre las puertas y ventanas, además de desconectar y cubrir todos los canales de ventilación, como calderas, aire acondicionado, extractores de aire, ventiladores que se instalen en las ventanas y los espacios bajo las puertas, de manera de impedir el paso de aire contaminado. Siga las instrucciones específicas de las autoridades sobre el sellado de habitaciones y la necesidad de ventilar las habitaciones después para eliminar los residuos contaminantes.
- ▶ En una habitación que no está ventilada, diez pies (3 metros) cuadrados de espacio en el suelo deberían proporcionar ventilación adecuada por hasta cinco horas. Según la época del año, use frazadas o ropa adicional para calentarse o agua embotellada para refrescarse.
- ▶ Manténgase atento a la información sobre cuándo es seguro salir del refugio o volver a la zona contaminada.

## Bombas sucias

- ▶ Una “bomba sucia” o un “dispositivo capaz de dispersar material radiactivo (RDD)”, es el uso de explosivos corrientes para dispersar materiales radiactivos sobre un área seleccionada.
- ▶ La fuerza de la explosión será obvia de inmediato, pero la presencia de radiación no estará definida de forma clara. Personal capacitado tendrá que determinar la presencia de radiación.
- ▶ La radioactividad de una bomba sucia se irradiaría en concentraciones menores, limitadas a los alrededores de la zona de impacto. Como precaución, sin embargo, se les podría pedir a las personas que vivan en la dirección del viento de la explosión que evacúen la zona.

## Síntomas

- ▶ Por lo general, no se presentan síntomas inmediatos como resultado de una exposición menor a una radiación, pero los efectos a largo plazo de esta eventualidad, independientemente de la magnitud, pueden incluir el cáncer.
- ▶ La exposición a altas dosis de radiación puede provocar radiotoxemia y envenenamiento.

## Consejos para estar protegido

- ▶ Si está al aire libre, cúbrase la boca y la nariz de inmediato y entre rápidamente al edificio más cercano.
- ▶ Si está dentro de un edificio, cierre las puertas y ventanas, desconecte el aire acondicionado, los calefactores y otros sistemas de ventilación. Vea las recomendaciones sobre refugios en la página 16.

- ▶ Si cree haber sido expuesto a radiación, quítese la ropa y póngala en una bolsa plástica sellada para ser desechada o examinada profesionalmente. Lávese bien tan pronto como pueda.
- ▶ Para limitar la cantidad de radiación a la que esté expuesto, tome nota de lo siguiente:
  - Protección. Una cubierta protectora gruesa entre usted y los materiales radiactivos hará que una mayor cantidad de radiación sea absorbida por la cubierta y usted resulte menos expuesto.
  - Distancia. Mientras más lejos esté de la zona de impacto y precipitación radiactiva, menor será el grado de exposición para usted.
  - Tiempo. La disminución en el tiempo que pase expuesto también reducirá los riesgos para usted.



# Prevención de lesiones

**L**os desastres naturales, como huracanes, tornados e inundaciones, además de las explosiones y otros eventos traumáticos de gran escala pueden tener como consecuencia lesiones graves y la muerte. La siguiente información puede ser de gran ayuda para que usted y su familia estén protegidos y eviten lesiones ocasionadas por los desastres naturales.

## BOTIQUÍN

La mayor parte de las lesiones que ocurren durante desastres naturales son cortes provocados por vidrio y escombros que caen de improviso, además de heridas punzantes de clavos, metales y vidrios expuestos. Muchas de estas lesiones no son fatales y no exigen atención médica inmediata.

Contar con un botiquín de primeros auxilios en su hogar puede ser de gran ayuda en caso de una emergencia. Los artículos en el botiquín le pueden servir para detener un sangramiento, prevenir una infección y ayudarle a descontaminar.

## PELIGROS EN 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, un huracán o una inundación, los escapes de gas en los gasoductos o contenedores de propano y escapes de gasolina de los tanques de vehículos pueden explotar o inflamarse. Los escombros también pueden inflamarse fácilmente, en especial si se han dañado los cables eléctricos. Tome conciencia de

que las pozas de agua que se produzcan durante un desastre e incluso los electrodomésticos pueden tener carga eléctrica.

### Electricidad

- ▶ Si su casa ha sido afectada por una inundación o agua y usted puede acercarse al transformador principal o tablero de fusibles sin riesgo alguno, desconecte la electricidad.
- ▶ Piense que todos los cables en el suelo llevan carga eléctrica, incluida la corriente de alimentación (el enchufe y el cable) de la televisión por cable.
- ▶ Fíjese dónde se han caído las redes eléctricas (cables) y evítelas. No conduzca por encima de cables tirados o por debajo de cables que cuelguen muy cerca de su vehículo. Informe a la empresa de servicios públicos (1-800-888-2726) o a los servicios de emergencia sobre las redes eléctricas caídas o dañadas.
- ▶ Elimine las aguas estancadas, alfombras y muebles húmedos. Seque su casa al aire con una buena ventilación antes de conectar la electricidad.
- ▶ Asegúrese de que todos los equipos eléctricos y electrodomésticos estén completamente secos antes de volver a usarlos.
- ▶ Contrate a un electricista certificado para que evalúe los daños en su casa.
- ▶ Busque y reemplace los alargadores (extensiones) y cables de electrodomésticos que estén pelados o quebrados, además de enchufes y terminales de contacto que estén sueltos.

- ▶ Los tomacorrientes y cables expuestos pueden representar un peligro de incendios y a su propia seguridad.
- ▶ Se deben reparar o reemplazar los electrodomésticos que humeen o que tiren chispas.

### Gas

- ▶ Trate de oler u oír los escapes de gas. Si cree que hay un escape de gas, salga de la casa de inmediato y deje las puertas abiertas.
- ▶ No use cerillos, interruptores, carros, equipos a pilas como linternas o celulares u otras fuentes de ignición si cree que hay un escape de gas. Una llama de cualquier tamaño puede provocar una explosión. Una vez que se encuentre fuera del área donde se huele el gas, llame a la empresa de gas para informarles del escape.
- ▶ Antes de desconectar el servicio del gas, llame a la empresa de gas. Asimismo, llame a esta empresa para que se lo vuelvan a conectar.
- ▶ Instale un detector de monóxido de carbono que le advierta de concentraciones altas de gas en el aire.

## MONÓXIDO DE CARBONO

Al gas monóxido de carbono por lo general se le llama el asesino silencioso. Es un gas sin color y sin olor que no se puede ver ni oler. Sus vapores pueden agobiarlo de manera repentina si se encuentra dentro de un edificio o en espacios reducidos.

El envenenamiento por monóxido de carbono puede ser un problema en el hogar cuando se usa combustible (gasolina, madera, carbón, gas natural, propano, aceite y metano) para la

calefacción y para cocinar. Otras fuentes de monóxido de carbono son los generadores y los carros.

- ▶ Compre un detector de monóxido de carbono si usa combustible para la calefacción y para cocinar.
- ▶ Coloque los generadores portátiles fuera de la casa o del edificio y lejos de las aberturas de la ventilación.
- ▶ Coloque las lavadoras a presión operadas con gasolina fuera del edificio en áreas bien ventiladas.
- ▶ Nunca se encierre en un automóvil en un espacio reducido mientras el motor esté encendido.

## PELIGRO DE INCENDIOS

Los desastres naturales a menudo causan cortes de luz y las personas provocan incendios al usar generadores, velas, cocinillas y otros artículos de esta naturaleza.

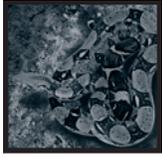
Es importante tomarse un tiempo para aprender a prevenir las lesiones y muertes provocadas por estas formas de obtener luz y calor. La siguiente página contiene más datos sobre las medidas de seguridad que se deben adoptar con los generadores y el fuego.

*La información sobre el peligro de incendios continúa en la página siguiente*



Departamento de Salud Pública de Alabama

[www.adph.org](http://www.adph.org)



## Prevención de lesiones *(continuación)*

### Medidas de seguridad para los generadores

- ▶ Cuando use generadores siga las instrucciones y reglas del fabricante.
- ▶ Use el generador u otras máquinas operadas con combustible fuera de la casa. No lo use cerca de ventanas o accesos. Los vapores del monóxido de carbono no tienen olor y pueden agobiarlo rápidamente si se encuentra dentro de un edificio.
- ▶ Use el tipo y tamaño apropiado de cable eléctrico para transmitir la carga eléctrica. Los cables con sobrecarga pueden recalentarse y provocar incendios.
- ▶ Nunca tenga cables bajo tapetes o alfombras donde pudiera acumularse el calor o donde no se noten los daños que pudieran ocurrir en los cables.
- ▶ Siempre ponga el combustible de los generadores al aire libre.
- ▶ Nunca conecte los generadores a otra fuente de energía, como las líneas de alta tensión. Esta acción podría electrocutar a los trabajadores de servicios públicos que no tienen conocimiento de lo que usted ha hecho.
- ▶ Antes de usar un generador, cerciórese de tener instalada una alarma de monóxido de carbono (CO) cerca de las áreas donde duerme para que le advierta sobre los altos niveles de CO en su casa.
- ▶ Nunca conecte un generador al sistema eléctrico de su casa. Esto podría lesionarlo gravemente a usted y a cualquier otro trabajador operando en los cables de su barrio. En vez de ello, enchufe lo que quiere conectar

directamente en el generador.

### Medidas de seguridad para el fuego

- ▶ Use velas (candelas) con cuidado. Mantenga la llama lejos de artículos combustibles como ropa, pelo, gasolina, líquidos de limpieza, aceites y fuegos artificiales. Colóquelas en una superficie estable fuera del alcance de los niños y de las mascotas.
- ▶ Algunas alarmas de humo pueden depender del servicio eléctrico de su casa y podrían fallar durante un corte de energía. Vea si su alarma de humo usa un sistema de pilas de reserva e instale una pila nueva por lo menos una vez al año.
- ▶ Las alarmas de humo deben instalarse, en cada piso de su casa, dentro de diez pies (3 metros) del área donde duerme la familia.
- ▶ Todas las alarmas de incendios deben ser evaluadas mensualmente y las pilas se deben reemplazar anualmente.
- ▶ Si hay una boca de incendios cerca de su casa, limpie los escombros a su alrededor, de manera que el departamento de bomberos pueda usarla fácilmente.
- ▶ No use enseres domésticos como coccinillas portátiles para secar la ropa o los muebles.
- ▶ Nunca trate de descongelar las cañerías congeladas con una lámpara de soldar u otra llama. Use agua caliente o un producto aprobado por el Underwriter's Laboratory (UL®) como un secador de mano.

## ANIMALES, SERPIENTES Y MOSQUITOS

Luego de un desastre natural, los animales salvajes o callejeros pueden estar desorientados y son peligrosos. Además, las inundaciones pueden derivar en un mayor número de mosquitos, los que pueden transmitir enfermedades.

- ▶ Tenga mucho cuidado cuando se encuentre cerca de animales, incluidos perros, aunque parezcan mansos.
- ▶ Las serpientes pueden esconderse en lugares poco comunes tras una inundación. Tenga cuidado. Si lo muerde una serpiente, trate de identificar la serpiente, para que se le dé el antídoto correcto si es venenosa. No se corte la lesión ni trate de extraer el veneno con la boca.
- ▶ Coloque todos los alimentos en recipientes plásticos y de metal. Póngase guantes o use palas para sacar los animales muertos y evitar atraer a las ratas.
- ▶ Use camisetas de manga larga y pantalones largos. También use repelentes de insectos cuando se encuentre al aire libre. Los repelentes de insectos con DEET son muy efectivos. Tire toda el agua estancada que quede en envases abiertos fuera de la casa.

## TEMPERATURAS EXTREMAS

Durante un desastre natural, pueden ocurrir cortes de energía en momentos inesperados. Como consecuencia, puede haber temperaturas extremas dentro de los edificios. La insolación en cualquier grado

es un trastorno grave relacionado con el calor. La hipotermia también es un problema grave que puede ocurrir en temperaturas frías. Las poblaciones de adultos de edad avanzada, niños y personas enfermas son más propensas a sufrir los efectos en la salud relacionados con el calor y el frío.

### Calor

- ▶ Beba un vaso de líquidos cada 15 a 20 minutos y por lo menos un galón (3 litros y medio) al día. Evite la cafeína y el alcohol. Ambos deshidratan el cuerpo.
- ▶ Use ropa clara y liviana, de colores claros y floja.
- ▶ Dúchese o báñese con frecuencia.
- ▶ Trabaje durante las horas más frescas del día cuando sea posible.
- ▶ Si le dan mareos, se siente débil o demasiado acalorado, váyase a un lugar fresco de inmediato. Siéntese o recuéstese, beba agua y lávese la cara con agua fría. Si no se recupera pronto, busque rápidamente atención médica.
- ▶ Visite a los adultos mayores que corran riesgo por lo menos dos veces al día y observe si tienen signos de insolación.

### Frío

- ▶ Tenga una cantidad adecuada de alimentos, ropa, protección y fuentes de calor.
- ▶ Use capas de ropa que le ayuden a mantener el calor corporal.
- ▶ Muévase. La actividad física eleva la temperatura corporal.

*La información sobre temperaturas bajas extremas continúa en la página siguiente*

# Prevención de lesiones *(continuación)*

## *Temperaturas bajas extremas (continuación)*

- ▶ Evite nadar o caminar en el agua si es posible.
- ▶ Asegúrese de que las personas de edad avanzada tengan una cantidad adecuada de alimentos, ropa, protección y fuentes de calor.

## LESIONES POR MOTOSIERRAS

El riesgo de sufrir una lesión por el uso de motosierras aumenta tras un desastre natural, ya que se emplean ampliamente para quitar los árboles o ramas caídas.

- ▶ Afile y lubrique las hojas de la motosierra correctamente.
- ▶ Seleccione una motosierra de tamaño adecuado para el tipo de trabajo.
- ▶ Use el equipo de protección correctamente.
- ▶ Siempre corte a nivel de la cintura o más abajo.
- ▶ Las personas a su alrededor o compañeros de trabajo deben mantenerse a una distancia equivalente al largo de dos árboles (150 pies o 45 metros) de distancia.
- ▶ Tenga sumo cuidado al cortar los árboles y ramas que estén doblados, torcidos, colgando o atrapados bajo otro objeto durante vientos de alta velocidad.
- ▶ Opere, ajuste y mantenga la motosierra de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

## EVENTOS TRAUMÁTICOS DE GRAN ESCALA

Los eventos traumáticos de gran escala como explosiones e incendios pueden provocar varias lesiones graves, entre las que se incluyen quemaduras y lesiones cerebrales.

- ▶ Las quemaduras térmicas son provocadas por el contacto con llamas, líquidos y superficies calientes u otras fuentes de alto calor. También es posible que ocurran quemaduras químicas o eléctricas. En el caso de quemaduras, la atención inmediata de primeros auxilios puede salvarle la vida a la persona afectada.
- ▶ Las lesiones cerebrales derivan de un golpe o sacudida de la cabeza. En un evento traumático de gran escala, las lesiones cerebrales pueden ocurrir por escombros que caen de improviso o porque las personas se caen y se pegan en la cabeza. Una explosión también puede provocar lesiones cerebrales, incluso si no hubo contacto directo con un objeto. Las señales de una lesión cerebral pueden ser leves y la persona puede verse bien. Si piensa que usted u otra persona tiene una lesión cerebral, visite a un médico apenas pueda.



# Seguridad del agua y de los alimentos

**D**urante eventos de emergencia, se pueden contaminar las provisiones de alimentos y de agua. Las siguientes recomendaciones le ayudarán a disminuir el riesgo de contaminación.

## Seguridad del agua

- ▶ No use agua embotellada a menos de estar seguro que viene de una fuente comercial de confianza.
- ▶ No use agua contaminada para lavarse las manos, limpiar platos o lavar alimentos. Además, no se cepille los dientes ni haga un preparado para biberón con agua contaminada.
- ▶ Use desinfectantes a base de alcohol si no dispone de agua limpia y jabón.
- ▶ Hervir el agua es el método preferido para matar bacterias y parásitos dañinos. La mayoría de los organismos mueren al hervir el agua por un minuto.
- ▶ Se puede tratar el agua con tabletas de cloro, de yodo o cloro de uso doméstico sin perfume. La etiqueta del producto debe tener instrucciones. Estos tratamientos sólo sirven para matar bacterias.
- ▶ Si va a usar cloro, añada 1/8 de una cucharadita de té por galón (3 1/2 litros) de agua si el agua está limpia. Si el agua está turbia, añada 1/4 de una cucharadita de té por galón (3 1/2 litros). Mezcle bien el líquido y déjelo reposar por 30 minutos aproximadamente antes de usar. Si el agua no huele un poco a cloro, tírela y busque otra fuente de agua.

## Seguridad de alimentos

- ▶ No coma alimentos que pueden haber estado en contacto con agua contaminada.
- ▶ Si es posible que el agua esté contaminada, no use leche en polvo para biberón que se deba preparar con agua.
- ▶ Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y del congelador según sea posible. Los refrigeradores mantienen los alimentos fríos por cuatro horas aproximadamente cuando están cerrados. Un congelador lleno mantiene la temperatura por 48 horas aproximadamente cuando está cerrado.
- ▶ Si no está seguro de que un alimento está bueno, tírelo. Si se han cocinado o refrigerado los alimentos, no se los coma si han estado sin refrigerar por más de dos horas. No consuma alimentos que tienen un olor, color o textura poco familiar. ¡Nunca pruebe alimentos hasta que determine que es seguro comerlos!
- ▶ Se pueden comer los alimentos descongelados si se han enfriado en el refrigerador. También pueden volver a congelarse si se ven cristales de hielo en ellos.
- ▶ Cocine y caliente los alimentos a 165° F (75° C); las partes de animales se deben cocinar a 170° F (78° C). Use un termómetro de cocina para verificar.

# ADPH

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Departamento de Salud Pública de Alabama

[www.adph.org](http://www.adph.org)

# Formas de superar los desastres

Las reacciones de estrés traumático a menudo ocurren como resultado de eventos traumáticos. Estas reacciones son naturales y pueden ocurrir inmediatamente después de un evento traumático o tras semanas o meses del mismo. Las personas de cualquier edad pueden sufrir reacciones de estrés traumático, las que causan consecuencias físicas, cognitivas e interpersonales.

## Consecuencias emocionales

- ▶ Estado de shock
- ▶ Ira o enojo
- ▶ Desesperación
- ▶ Insensibilidad emocional
- ▶ Miedo
- ▶ Sentimiento de culpa
- ▶ Tristeza o dolor
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Sentimiento de vulnerabilidad
- ▶ Pérdida de placer por actividades normales
- ▶ Desconexión y distraimiento (sensación de estar en un sueño, falta de concentración en el tiempo presente, actuar distraído y en un estado autómatas)

## Consecuencias físicas

Los efectos físicos causados por un desastre pueden ser similares a las consecuencias físicas de una ansiedad aguda. Incluyen:

- ▶ Fatiga
- ▶ Problemas para dormir
- ▶ Aumento de tensión
- ▶ Dolor en el cuerpo
- ▶ Trastornos en el sistema inmunológico
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Problemas estomacales
- ▶ Falta de apetito
- ▶ Falta de deseo sexual
- ▶ Sentimiento de ansiedad

***Converse con otras personas y consiga información sobre las reacciones de estrés traumático para que pueda sobrellevar sus emociones. Si cualquiera de estos síntomas siguen presentes o parecen agobiantes, busque atención médica de inmediato.***

### Consecuencias cognitivas

- ▶ Falta de concentración
- ▶ Disminución de la capacidad de tomar decisiones
- ▶ Pérdida de la memoria
- ▶ Incredulidad
- ▶ Confusión
- ▶ Disminución del amor propio
- ▶ Aumento de la dependencia de otros
- ▶ Sentirse culpable por lo sucedido
- ▶ Pensamientos y recuerdos recurrentes
- ▶ Preocupación

### Consecuencias interpersonales

- ▶ Alejamiento social
- ▶ Aumento de conflictos en las relaciones
- ▶ Problemas de empleo
- ▶ Dificultades en la escuela

### Formas de superar un desastre

A continuación encontrará algunas ideas sobre cómo sobrellevar el estrés y la ansiedad provocados por los desastres.

- ▶ Las reacciones de estrés traumático pueden afectar a cualquier persona. No constituyen una señal de debilidad. Tampoco está “loco”. La mayor parte de las señales de estrés son reacciones normales a un evento anormal, las cuales disminuyen al pasar el tiempo.
- ▶ Descanse bien.
- ▶ Haga ejercicio con regularidad.
- ▶ Coma una dieta equilibrada.

- ▶ Platique con otras personas y comparta sus sentimientos con una persona en la cual confíe.
- ▶ A veces se necesita un enfoque diferente para ayudarle a las personas a sobrellevar sus sentimientos. Los niños a menudo tienen informaciones erróneas que usted puede corregir. Puede usar marionetas para que los niños hablen de lo que sienten y se les puede pedir que dibujen para expresar sus sentimientos. Los adolescentes y algunos adultos pueden actuar como si no les molestara nada, y algunas personas simplemente no conversan mucho. Estas personas pueden hablar más fácilmente con alguien a quienes admiren. Puede ser bueno dejar materiales de lectura o cintas a la mano para que estas personas puedan analizarlos en privado y así obtengan ayuda con el evento específico y los métodos para sobrellevarlo.

- ▶ Controle el acceso de los niños a noticias inquietantes sobre desastres.
- ▶ Evite el uso de alcohol o medicamentos sin receta para aliviar el estrés y la ansiedad. Visite a un médico o consejero para que le ayude a encontrar formas de superar la situación.
- ▶ Mantenga su rutina normal, pero descanse a menudo.
- ▶ Haga cosas que disfrute.

# Equipos de socorro en casos de emergencia del Departamento de Salud Pública de Alabama

## Centro de preparación para casos de emergencia

- ▶ Administra la evaluación, planificación y respuesta del Departamento de Salud a actos de bioterrorismo; otros brotes de enfermedades infecciosas; y otros riesgos y urgencias para la salud pública, como los provocados por desastres meteorológicos, geológicos, químicos, radiológicos e industriales.

## Red de Alertas Sanitarias de Alabama (Alabama Health Alert Network, HAN)

- ▶ Mejora los conductos de comunicación entre los organismos de salud federales, estados y locales en el evento de posibles brotes de enfermedades contagiosas, desastres naturales o actos de terrorismo.

## Comunicaciones de riesgo (Risk Communications)

- ▶ Proporciona comunicaciones efectivas a los ciudadanos de Alabama sobre los riesgos sanitarios públicos y les ayuda a protegerse durante eventos naturales y actos de terrorismo.

## Equipos de socorro en casos de emergencia (del área)

- ▶ Proporciona apoyo de preparación para casos de emergencia local para las 11 áreas de salud pública de Alabama. Entre las iniciativas se incluye la elaboración de planes de comunicación durante emergencias, la atención de eventos locales y la detección y evaluación del brote de enfermedades.

## Equipo de abastecimiento Strategic National Stockpile Team (SNS)

- ▶ Determina las provisiones y medicamentos que se necesitan en caso de una emergencia y solicita estos medicamentos al gobierno federal. Una vez que los medicamentos llegan a un establecimiento seguro, el equipo los distribuye en todo el estado. El equipo está compuesto por personal y voluntarios, entre los que se incluyen farmacéuticos, enfermeros y trabajadores sociales.

## Servicios médicos de emergencia (Emergency Medical Services)

- ▶ Están a cargo de la evaluación de regulación

para la educación, certificación, acreditación y licenciatura del personal y de los proveedores de servicios de emergencia, a manera de asegurar que se les dé un grado confiable y coherente de atención médica a los ciudadanos de Alabama en todas las llamadas que ellos hagan a los empleados pertinentes a las emergencias.

## Dirección de Laboratorios Clínicos (Bureau of Clinical Laboratories)

- ▶ Realiza varias funciones, entre las que se incluyen la detección de enfermedades que constituyen problemas sanitarios públicos y la toma de pruebas y análisis de muestras de sustancias y polvos desconocidos.

## Programa de vacunación (Immunization Program)

- ▶ Vigila e investiga las enfermedades que pueden prevenirse con vacunas. Ofrece vacunas con fondos estatales y federales y participa en el programa de inoculación Vaccines for Children Program (VCF), un programa federal que ofrece vacunas gratuitas a menores de 0 a 18 años que están en Medicaid, no tienen seguro médico, tienen seguros incompletos, son indios americanos u oriundos de Alaska.

## Programa de servicios medioambientales (Environmental Services Program)

- ▶ Protege la seguridad de los residentes de Alabama mediante la regulación de alimentos, leche, alojamiento, pescados y mariscos, el suelo y alfombrillas in situ, la calidad del aire en espacios cerrados y los desechos sólidos.

## Programa de Zoonosis

- ▶ Protege a los residentes de Alabama al vigilar, controlar y prevenir enfermedades que se contagian de animales a humanos.

## Red de voluntarios del Departamento de Salud (ADPH Volunteer Network)

- ▶ Proporciona entrenamiento sobre desastres sanitarios a voluntarios, además de comunicaciones, coordinación y despliegue de individuos y unidades de hospitales, cuerpos de reserva médica u otros grupos. Para obtener información: [www.adph.org/volunteer](http://www.adph.org/volunteer) o 334/206-3394 o gratis al 866-264-4073.

# Recursos adicionales

## SITIOS WEB

### INFORMACIÓN DE EMERGENCIAS EN ALABAMA

- ▶ Alabama Department of Public Health (ADPH) Center for Emergency Preparedness  
www.adph.org  
www.adph.org/cep  
www.adph.org/volunteers
- ▶ Alabama Emergency Management Agency  
www.ema.alabama.gov  
www.disaster.ema.alabama.gov
- ▶ Oficinas de Gobierno del Estado de Alabama  
www.alabama.gov
- ▶ UAB Emergency Care and Disaster Preparedness  
www.uab.edu/cdp

### ANIMALES, AGRICULTURA, AGUA Y ALIMENTOS

- ▶ Alabama Department of Agriculture and Industries  
www.agi.alabama.gov/agnews
- ▶ American Humane Association  
www.americanhumane.org
- ▶ American Society for the Prevention of Cruelty to Animals  
www.aspc.org
- ▶ American Veterinary Medical Association  
www.avma.org/disaster
- ▶ Humane Society of the United States  
www.hsus.org
- ▶ U.S. Environmental Protection Agency  
www.epa.gov/safewater
- ▶ U.S. Food and Drug Administration  
www.fda.gov  
www.cfsan.fda.gov/~dms/avfluqa/html Information on avian influenza (bird flu) and food safety using meat and eggs

### RECURSOS FEDERALES PARA INFORMACIÓN DE EMERGENCIAS

- ▶ Centers for Disease Control (CDC)  
www.avianflu.gov  
www.cdc.gov  
www.cdc.gov/travel Consejos para viajes, recomendaciones para la prevención y el tratamiento de enfermedades y lesiones  
www.pandemic.flu.gov
- ▶ Federal Emergency Management Agency (FEMA)  
www.fema.gov  
www.usfa.fema.gov U.S. Fire Administration Información sobre la seguridad durante incendios
- ▶ U.S. Fish and Wildlife Service  
www.fws.gov
- ▶ U.S. Department of Health and Human Services Administration on Aging
- ▶ U.S. Department of Homeland Security  
www.ready.gov  
www.aoa.dhhs.gov Información en la sección "Elders and Families, Disaster Assistance"
- ▶ Organización Mundial de la Salud  
www.who.int

### ORGANIZACIONES DE AUXILIO DURANTE DESASTRES NATURALES

- ▶ Cruz Roja Americana  
www.redcross.org
- ▶ Sitio web de Salvation Army Crisis  
www.redshield.org/crisis

### VIAJES Y EL CLIMA

- ▶ Centers for Disease Control  
www.cdc.gov/travel
- ▶ National Hurricane Center  
www.nhc.noaa.gov
- ▶ National Weather Service  
www.nws.noaa.gov
- ▶ Estado de las carreteras, Alabama  
www.alabama.gov and www.dot.state.al.us

## NÚMEROS DE TELÉFONO

- ▶ 211 – proporciona información de preparación para casos de emergencia en la mayor parte de ciudades de Alabama y condados cercanos
- ▶ Alabama Power Company  
1-800-888-2726
- ▶ Alabama Road Conditions  
1-888-588-2848
- ▶ Alabama Rural Electric Cooperative  
1-800-410-2732
- ▶ Empresa de gas local
- ▶ Empresa de agua local
- ▶ CDC Emergency Response  
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
- ▶ FEMA  
1-800-621-FEMA / TTY 1-800-462-7585
- ▶ Alabama Poison Center (toxicología)  
1-800-462-0800
- ▶ U.S. Fish and Wildlife Service  
1-800-344-9453

### ASISTENCIA VISUAL Y AUDITIVA

- ▶ Alabama Department of Rehabilitation Services  
www.rehab.state.al.us  
1-800-441-7607 or 334-281-8780
- ▶ Alabama Institute for Deaf and Blind  
www.aidb.org  
256-761-3206

Este folleto fue elaborado con financiamiento del organismo federal Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (Center for Disease Control and Prevention)

Para recibir copias adicionales, comuníquese con:  
Susan Bland, BS, MSHRN  
Alabama Department of Public Health  
Communications and Health Marketing  
The RSA Tower, Suite 910  
Montgomery, AL 36104  
334/206-5950 or 334/206-5309  
1-800-ALA-1818

# INFORMACIÓN DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIAS

## FAMILIA

Nombre \_\_\_\_\_

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

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

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

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

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

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

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

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

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

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

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

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

## AMIGOS Y VECINOS

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

## CONTACTOS FUERA DE LA CIUDAD

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Número de teléfono \_\_\_\_\_ Trabajo o escuela \_\_\_\_\_

Celular \_\_\_\_\_ Biper \_\_\_\_\_

## OTROS

Departamento de Salud del Condado. \_\_\_\_\_

Unidad de Emergencias del condado \_\_\_\_\_

Refugios locales \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Policía \_\_\_\_\_

Bomberos \_\_\_\_\_

Centro de Toxicología \_\_\_\_\_

Servicios públicos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Iglesia o centro comunitario \_\_\_\_\_

Departamento de Salud Pública de Alabama | Center for Emergency Preparedness  
The RSA Tower | 201 Monroe Street | Montgomery, AL 36104  
1-866-264-4073 or 1-800-ALA-1818

[www.adph.org](http://www.adph.org)

ADPH-CEP-Emerg Prep Info 1-11/05 r&o