

CREANDO SU "EQUIPO PARA EL DESASTRE"



Es muy importante que cada familia o persona tenga preparado un "Equipo para el Desastre" antes de que ocurra una emergencia, especialmente cuando es posible que no contará con agua, electricidad, calefacción, servicio telefónico o transporte público. Los artículos que debe incluir son:

p Agua embotellada en envases plásticos (calcule un galón o 64 onzas de agua por persona/por día; es posible que necesite más si está cuidando a sus mascotas.)

- p Alimentos enlatados y empaquetados que no requieran ser refrigerados o cocidos, como frutas secas o carnes, jugos en cajitas, mantequilla de maní, galletas, barras de proteína, "trail mix", sopas listas para tomar, frijoles enlatados, leche en polvo.
- p Suministros de primeros auxilios (banditas, pinzas, termómetro, alfileres, jabón, guantes de goma, medicamentos sin prescripción como aspirinas, jarabes para la tos, antiácidos; al menos el suministro para una semana de medicamentos prescritos)
- p Utensilios del hogar (como abridores de lata no-eléctricos, sábanas y cobijas, papel higiénico, utensilios para comer, libros, revistas, papel de aluminio, un juego extra de llaves del carro, bolsas para basura, radio de batería)
- p Herramientas (baterías, martillo, tijeras, linternas, detectores de humo, extinguidores de incendio, pinzas, brújula, relojes a prueba de agua, envases plásticos para almacenar, luces de emergencia, lapiceros, lápices, pedazos de plástico, velas, pitos, cinta adhesiva gruesa, mapa local)
- p Una o dos mudas completas de ropa por persona (zapatos cómodos y fuertes, o botas, medias, pantalones, chaquetas para la lluvia, sombreros y guantes, ropa interior termal y lentes de sol)
- p Documentos importantes - testamentos, pólizas de seguro, pasaportes, registros de inmunización, números telefónicos, tarjetas de crédito, tarjetas de seguro social — deberían colocarse en el "equipo de emergencia", en un envase hermético.
- p Si usted tiene un infante, almacene fórmula, pañales, biberones plásticos, leche en polvo, agua y medicamentos.
- p Si usted tiene una mascota, almacene alimentos secos o enlatados, agua, una jaula para mascotas que se pueda usar en el avión para cada animal, con su identificación (si es apropiado), fotos, registros de vacunas, lista de necesidades especiales, una correa y un bozal. **La Connecticut Humane Society en el teléfono: 860-594-4502 tiene más información acerca de los planes de emergencia para mascotas.**

PLANIFICACIÓN PERSONAL PARA UNA EMERGENCIA

Su capacidad de reaccionar a una emergencia en toda la ciudad y para cuidarse a usted y a su familia en caso de tal evento o desastre, dependerá de su planificación de antemano y preparación con tiempo para practicar. Es muy importante que su plan incluya a todos aquellos por los cuales será responsable en el caso de una emergencia.

Una vez que usted haya creado su "Equipo para el Desastre," debería escoger una habitación en su hogar en la cual toda la familia pueda vivir por un largo periodo de tiempo, quizá varios días. El contenido de su Equipo para el Desastre se debería encontrar en un envase fácil de cargar, como por ejemplo, un pipote para basura, mochila u otra pieza que se pueda cargar con facilidad, y ser almacenado en un lugar de fácil acceso en su casa o apartamento. Si tiene un carro, mantenga allí una versión pequeña del Equipo para el Desastre. Coloque la fecha en los alimentos, el agua y los medicamentos. Cambie los suministros cada seis meses.

Hable con su farmacéuta o médico para almacenar medicamentos para miembros de la familia que están enfermos o sean ancianos. **CONTACTE AL DEPARTAMENTO DE INCENDIOS DE EAST HARTFORD, AL: 528-4171, EXTENSIÓN 0, SI ALGUIEN EN SU FAMILIA REQUIERE DE UN EQUIPO PARA PRESERVAR LA VIDA**, como un ventilador, respirador artificial, equipo de oxígeno, etc. y que necesite ser almacenado. **En el caso de una emergencia personal, llame a: 9-1-1**

QUÉ ESPERAR SI SE PIERDE LA ELECTRICIDAD

Es muy importante evitar las líneas de corriente eléctrica que se hayan caído y se deben apagar todos los aparatos eléctricos, como estufas, refrigeradores, unidades de A/C, etc.

Dependiendo de la cantidad y el tipo de comida que tenga en su refrigerador, la mayoría permanecerá fría por un día o dos, si mantiene cerradas las puertas del refrigerador y el congelador. Por favor, recuerde que no debe congelar de nuevo los alimentos que han sido descongelados, una vez que la energía eléctrica regrese.

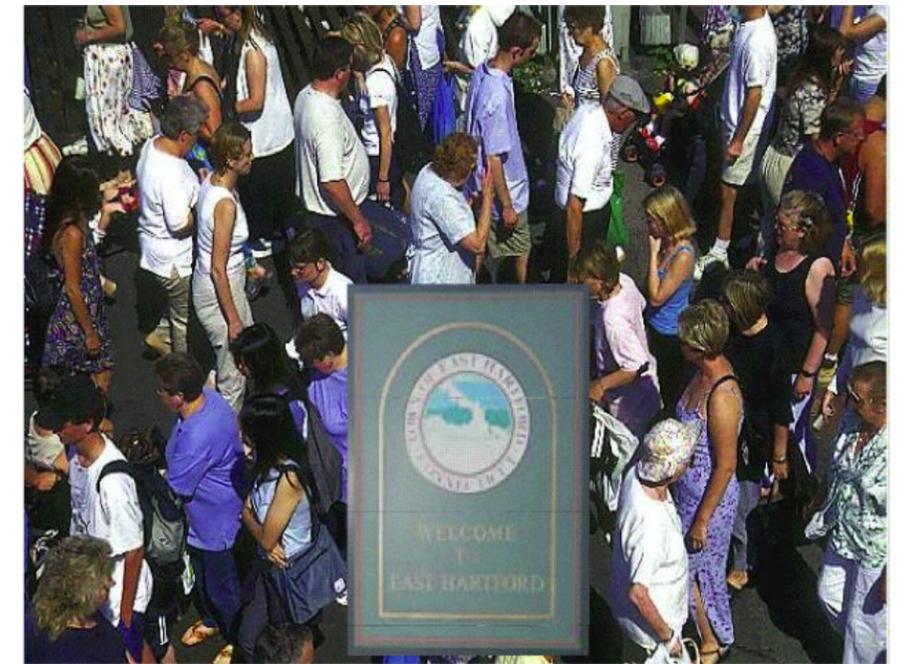
Si tiene una bomba eléctrica para el agua, ésta no funcionará e igualmente los aparatos de gas que requieran de electricidad. Asegúrese de contratar a un electricista calificado, de antemano, si piensa operar un generador portátil durante una emergencia. No use calentadores de querosén, excepto en habitaciones que estén bien ventiladas y **NUNCA USE HORNOS DE GAS COMO FUENTES DE CALOR.** **Contacte a Northeast Utilities para recibir información acerca de cómo utilizar los generadores de emergencia y otros tópicos acerca de la pérdida de electricidad, al: 1-800-286-2000.**

Esta guía se puede obtener en inglés y español. En Town Hall, las bibliotecas del área y las estaciones de policía y de bomberos, se pueden encontrar copias adicionales. Por favor, mantenga esta guía en su casa en un lugar seguro y de fácil acceso. La guía también se puede encontrar en el sitio del Internet de la ciudad: <http://www.ci.east-hartford.ct.us> (PDF file)

EAST HARTFORD, Connecticut GUÍA DE LA COMUNIDAD PARA PREPARARSE EN CASO DE EMERGENCIA

No hay un asunto más importante para una comunidad que la salud y seguridad de sus residentes. **Por lo tanto, es importante recordar que en una emergencia personal o familiar, siempre debe llamar a 9-1-1.** Además, sabemos que como ciudad, planificar y prepararse para las emergencias inesperadas, es vital para ayudar a que todos los residentes de East Hartford enfrenten las pérdidas de electricidad, lluvias pesadas e inundaciones, incidentes con materiales peligrosos, epidemias e inclusive ataques terroristas. Esta guía presenta lo que los oficiales de East Hartford y ustedes, como residentes, harán en el caso de una emergencia en toda la ciudad.

- Alcalde Timothy D. Larson



Llamadas de seguridad pública que no sean de emergencia en East Hartford:
Policía: 528-4401
Bomberos: 528-4171

Una publicación de East Hartford
Health & Social Services
(1 de 4 en la Serie Preparación para una Emergencia)

PLAN DE OPERACIÓN DE EMERGENCIA DE EAST HARTFORD

En el caso de una emergencia en toda la ciudad, se pedirá la ayuda de la policía, bomberos y otro personal adicional, para que ayuden a garantizar la seguridad pública. Las organizaciones locales de salud pública, médicas, hospitales, de transporte, escuelas y voluntarias, también serán llamadas para que aporten su ayuda. East Hartford Health and Social Services también espera reclutar y entrenar más de 200 voluntarios en la comunidad con la finalidad de ayudar en el evento de una emergencia, como una epidemia de viruela.

Las estaciones de radio y TV transmitirán la información actualizada y las instrucciones a los residentes, a través de WTIC (1080 AM); WDRG (1360 AM) y el Canal 5, East Hartford Community TV. Si la emergencia requiere de la evacuación, o que tenga que dejar su casa o apartamento, estas estaciones le indicarán a dónde ir y qué traer. Para ciertas emergencias, es posible que se le instruya ir a un refugio de emergencia. East Hartford High School es el refugio primario de emergencia en la ciudad, con East Hartford Middle School y Langford Elementary School como refugios secundarios de emergencia. Sin embargo, en ciertas situaciones, lo mejor es permanecer en su hogar, su trabajo o con un vecino. Los líderes de la ciudad le proveerán la información para que tome la mejor decisión.

SU PLAN PERSONAL DE EMERGENCIA

Como la ciudad, las personas y las familias necesitan un "plan de emergencia." Use esta lista para ayudarle a organizar su plan.

- p Un plan de comunicación de emergencia - seleccione a un contacto que se encuentre fuera de la ciudad con el cual cada miembro de la familia puede chequearse, bien sea por teléfono o por correo electrónico; practique su plan y actualícelo cada seis meses.
- p Un lugar dónde reunirse y que se encuentre alejado de su hogar, en caso de que no pueda regresar al mismo durante una emergencia.
- p Mantener lleno el tanque de gas del o los autos de la familia y un horario actualizado del autobús.
- p Mantener una lista actual de los números telefónicos de las farmacias y medicamentos que los miembros de la familia estén tomando
- p Un "Equipo para el Desastre" a ser usado por la familia, que tenga los alimentos suficientes, ropa y artículos de seguridad para cada persona, para hasta cinco días (vea la página 5, con la lista detallada de los artículos a ser incluidos)



Estar preparado puede ayudar cuando lo inesperado suceda...

UN MENSAJE DEL DIRECTOR DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES

Tristemente, ahora las comunidades tienen que estar preparadas para enfermedades que se produzcan y se propaguen rápidamente, incluyendo las amenazas de terrorismo biológico. La Preparación para una Emergencia también es la responsabilidad del individuo. Esta guía, la primera en una serie planificada por el Departamento de Salud y Servicios Sociales, resalta la respuesta de East Hartford para estas preocupaciones nuevas, incluyendo ántrax, SARS, agentes dañinos tanto químicos como biológicos y la viruela. La misma se ha publicado para ayudar en condiciones de emergencia. Por favor, mantenga esta guía en su hogar, en un lugar seguro y de fácil acceso.

Baker Salisbury, MPH, MSW, MHSA

UNA EMERGENCIA NACIONAL, ESTATAL O EN TODA LA CIUDAD

Si un solo caso de viruela ocurre en cualquier parte de los Estados Unidos, es muy posible que el Presidente declare una Emergencia Nacional. El Gobernador de Connecticut declarará un Estado de Emergencia. Si eso sucede, la ciudad pondrá en efecto su plan voluntario de "vacunación en masa" para todos los residentes de East Hartford.

Una persona contagiada con la viruela puede transmitir la enfermedad a otros después que aparezca un salpullido. Recibir la vacuna antes de exponerse, protegerá a la mayoría de las personas de la viruela. En el caso muy raro de que una persona sea expuesta a la viruela, la vacunación dentro de los primeros días de la exposición, completamente prevendrá o reducirá significativamente la viruela en la mayoría de las personas; recibir la vacuna dentro de semanas de haber sido expuesto, proveerá un poco de protección de la enfermedad.

PLAN DE VACUNACIÓN DE DIEZ DÍAS

Una vez que se declare el estado de emergencia, el Alcalde de East Hartford anunciará la ubicación de la clínica para la vacunación en la ciudad, donde los residentes que escojan recibir la vacuna recibirán instrucciones para hacerlo. *Una vacuna es como una inyección; se administra para protegerlo de una enfermedad.* **SOLAMENTE AQUELLOS QUE VIVEN EN EAST HARTFORD PUEDEN RECIBIR LA VACUNA EN EAST HARTFORD.**

UN CASO ESPECÍFICO: UNA EMERGENCIA DE VIRUELA

La viruela es una enfermedad infecciosa causada por un virus. Se transmite de una persona a otra, al ponerse en contacto con los fluidos corporales de la persona infectada, por ejemplo, por medio de la tos. También se puede transmitir al tocar la ropa, las lencerías o los artículos personales usados por la persona que tenga viruela. A pesar de que el último caso de viruela se reportó en 1997, East Hartford ha desarrollado un plan de respuesta en caso de que la enfermedad se propague nuevamente. Aquí se incluye una descripción de los pasos que East Hartford tomará para protegerlo a usted y a su familia si ocurre una emergencia relacionada con la viruela.

RECIBIENDO LA VACUNA

El Director de Salud creó un Equipo de Liderazgo responsable de operar la clínica de vacunación de la ciudad. Se han tomado medidas para el transporte y la seguridad. El personal médico y voluntarios serán entrenados para administrar las vacunas; la clínica funcionará 16 horas al día, durante este tiempo.

A los residentes se les informará a dónde ir y en qué orden, por medio de la TV, la radio o anuncios en el periódico. Las personas serán vacunadas durante el periodo de diez días basado **en la primera letra del apellido de la cabeza de casa**. Se harán anuncios diarios acerca de qué letra deberá reportarse. **Se espera que las personas vayan a la clínica de vacunación el día que les corresponde**, lo que quiere decir que tendrá que buscar a sus niños en la escuela y llevarlos con usted, y los adultos tendrán que pedir permiso en el trabajo. Aquellos que traigan miembros de la familia que vivan en East Hartford a la clínica, deberían traerlos el mismo día en que deben recibir la vacuna. Se harán arreglos para aquellos pocos individuos que no se puedan mover y que no sean capaces de hacer el viaje a la clínica de vacunación.

Todos los que reciban la vacuna deben tener identificación; lo mejor es una identificación con la foto, como la licencia de conducir, pasaporte/visa, identificación de estudiante o empleado. Usted también puede usar los certificados de nacimiento, tarjetas de seguro social o una copia de su alquiler con su nombre y dirección. Espere pasar aproximadamente en la clínica 90 minutos. Se tomará un historial médico para cada persona que sea vacunada y los adultos firmarán un Formulario de Consentimiento. Se verá un video. El personal revisará los formularios y responderá sus preguntas. *Los niños menores de un año no recibirán la vacuna, los padres y personas que cuidan a los niños tendrán que hacer los arreglos para el cuidado de los mismos para cuando se encuentren en la clínica.*

QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE LA VACUNACIÓN

El personal de la clínica le dará las instrucciones que le ayudarán saber qué esperar en los próximos días, incluyendo cómo mantener limpia y cubierta el área donde fue vacunado. Típicamente la vacuna protegerá a la persona de la viruela, durante 3-5 años.

En la mayoría de los casos, las personas que reciben una vacuna no sufren de efectos secundarios negativos. Si embargo, si usted se enferma después de recibir la vacuna, el personal médico de la clínica para la vacunación, le proveerá el cuidado y lo referirá a un proveedor de servicios médicos.

Las etapas normales por las cuales usted pasará después de ser vacunado, son:

- SEMANA 1:** dentro de 3 a 4 días en su brazo se producirá una protuberancia roja y que picará, donde recibió la vacuna; ésta se convertirá en una ampolla, llena de líquido, luego la misma se drenará; su brazo tendrá una venda en esa área
- SEMANA 2:** la ampolla en su brazo se secará y formará una concha
- SEMANA 3:** la concha se caerá, dejando una cicatriz pequeña.