

SI DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Salud del Estado de Nueva York	www.nyhealth.gov
Oficina de Seguridad Interior del Estado de Nueva York	www.state.ny.us/security
Oficina de Gestión de Emergencias del Estado de Nueva York	www.nysemo.state.ny.us
Cruz Roja Americana	www.redcross.org

Reserva de suministros disponibles en caso de emergencias de salud

¿Se ha llegado a preguntar qué sucedería si una enfermedad exótica, como el SARS o una nueva cepa de la gripe, llegara inesperadamente a Nueva York y enfermará a cientos de personas? Los funcionarios de Nueva York, junto con sus colegas federales y locales, han colaborado entre sí para estar preparados para una vacunación masiva o la administración masiva de medicamentos, si fuese necesario.

A solicitud del Gobernador, la Reserva Nacional Estratégica (SNS, del inglés Strategic National Stockpile) podría llegar al estado de Nueva York en 12 horas. El SNS es un depósito nacional de antibióticos, antídotos químicos, antitoxinas, medicamentos para la reanimación cardiopulmonar básica y avanzada, administración de líneas intravenosas, suministros para mantener despejadas las vías respiratorias y elementos médicos y quirúrgicos. Está diseñado para complementar y reabastecer a los organismos de salud estatales y locales en caso de amenazas graves para la salud pública.

En todos los condados del estado de Nueva York se han identificado varios lugares donde, de ser necesario, podrían distribuirse rápidamente antibióticos, vacunas y otros suministros médicos, para la prevención de enfermedades. En caso de emergencia, por las estaciones de radio y televisión se anunciarían estos sitios.

Si se le indicara que se dirija a uno de los sitios de salud pública para la recolección de medicamentos en casos de emergencia, usted debe llevar consigo lo siguiente:

- Identificación con foto
- Su domicilio y el teléfono de contacto en casos de emergencia
- El nombre y la edad de todos los miembros del grupo familiar
- El peso de todas las personas de su grupo familiar que pesen menos de 100 libras (45 kg)
- Las alergias a medicamentos de todas las personas
- Los trastornos médicos conocidos, entre los cuales están
 - Problemas hepáticos
 - Problemas renales
 - Epilepsia
 - Cardiopatías
 - Inmunodeficiencias
 - Trastornos de la piel
 - Embarazo o lactancia

Tome nota de esta información ahora y actualícela a menudo, para tenerla a mano cuando la necesite.

Departamento de Salud de su localidad — Hacemos que su comunidad sea más saludable

Ya sea para ayudar a alguien mordido por un animal rabioso, investigar el brote de una enfermedad transmitida por alimentos, brindar educación sobre el virus del Nilo Occidental o vacunar contra la gripe, el departamento de salud de su localidad es un recurso valioso. Todos los condados del estado de Nueva York y la ciudad de Nueva York, tienen un departamento local de salud que trabaja para reducir las enfermedades, promover el bienestar, prepararse para las emergencias de salud pública y responder ante

ellas. Para averiguar cómo comunicarse con el departamento de salud de su localidad, visite el sitio web del Departamento de Salud del estado: <http://www.nyhealth.gov/nysdoh/lhu/map.htm> o consulte las páginas de organismos oficiales de su guía telefónica local.

Mantenga el número de teléfono donde esté seguro de encontrarlo.

SI SE SIENTE ABRUMADO

El estrés prolongado o negativo, que podría presentarse en emergencias naturales o provocadas por el hombre, puede representar una carga especialmente pesada para su bienestar físico. El estrés afecta al cuerpo de diversos modos. En condiciones extremas de estrés, como el provocado por el miedo, sentimos muchas reacciones físicas diferentes, desde el aumento en el nivel de adrenalina y tensión arterial hasta la dilatación de las pupilas. Estos son mecanismos de defensa importantes para el organismo, pero también pueden ser muy perjudiciales si el estrés se prolonga por demasiado tiempo.

Las personas que sienten extrema ansiedad y estrés a menudo sufren de síntomas tales como: dolor de espalda, tensión muscular, dolor de cabeza, temblor en las manos, diarrea, estreñimiento, palpitaciones del corazón, dolores de pecho, dificultad para respirar, sensación de ardor en el pecho, debilidad y mareos, un resfrío que no cede, zumbido en los oídos, bruxismo (rechinar los dientes inconscientemente), urticaria o erupciones de la piel, indigestión o dolores por gases, pérdida de apetito, náuseas, vómitos y dolor de estómago. Estos síntomas también podrían estar relacionados con algún trastorno físico. Si los síntomas aparecen súbitamente, son intensos o persisten, consulte con su proveedor de atención médica.

Debido a que cada persona responde de manera diferente ante los traumas, la Oficina de Salud Mental del Estado, como extensión del

anterior "Proyecto Liberty", está derivando a LIFENET, una línea de información y derivaciones en salud mental que atiende las 24 horas, a quienes en la actualidad buscan servicios de asesoramiento en momentos de crisis. Los operadores de LIFENET ofrecen servicios gratuitos y confidenciales de derivación e información para casos de crisis. Los especialistas en derivación escucharán sus problemas, evaluarán sus necesidades y le procurarán ayuda de inmediato, las 24 horas del día.

La asistencia de LIFENET se ofrece en múltiples idiomas y a los sordos o personas con trastornos auditivos. Puede comunicarse con LIFENET de la siguiente manera:

Para los de habla inglesa 1-800-LIFENET
1-800-543-3638

Para los de habla española 1877-AYUDESE
1-877-298-3373

Para los de habla china y coreana
1-877-990-8585

Para las personas con trastornos auditivos
(TTY) 1-212-982-5284

Para otros idiomas 1-800-LIFENET
Solicite un intérprete

Para recibir más información sobre dónde encontrar servicios de asesoramiento, visite <http://www.projectliberty.state.ny.us>

Cómo prepararse para las emergencias en el trabajo

Debido a que muchas personas pasan la mayor parte del día en el trabajo, conviene estar preparado por si ocurre una emergencia mientras esté en el trabajo. Decida por anticipado de qué manera tratará con sus necesidades personales o médicas si debe permanecer en el mismo lugar debido a una emergencia (refugio en el lugar donde se encuentra, o *shelter-in-place*). Decida quién se encargará de su familia si usted no puede llegar a casa. ¿Sabrán qué deben hacer si no se pueden comunicar con usted?

También es importante saber exactamente qué sucedería en el lugar de trabajo durante una emergencia. Muchos lugares de trabajo ya cuentan con sus propios planes para emergencias. Conozca el plan y cómo lo afecta personalmente. Practique el plan durante los simulacros para saber cómo salir del edificio rápidamente. Además, asegúrese de informar a su empleador si necesita ayuda para bajar las escaleras o cualquier otro tipo de asistencia. La siguiente lista de verificación puede ayudarlo a planificar:

- Sepa dónde se encuentran los lugares seguros (p. ej., debajo de las escaleras, debajo de mesas o escritorios sólidos; salas alejadas de las ventanas) y los lugares peligrosos (p. ej., cerca de las ventanas; muebles y equipos pesados que podrían voltearse).
- Conozca la ubicación de los matafuegos, los suministros de primeros auxilios, las alarmas de incendio de su oficina; publique los números de emergencia en un lugar visible y accesible.
- Conozca a los guardias de su piso. Si necesita asistencia de cualquier tipo, infórmeles ahora mismo, antes de que ocurra una emergencia.
- Conozca varias vías de escape desde su área de trabajo.
- Prepare un paquete de emergencia en el trabajo y téngalo a mano. Tenga presente incluir: zapatos cómodos, un buen abrigo, bocadillos de energía, bolsas de agua o agua embotellada, linterna con pilas nuevas, radio portátil AM/FM en buen estado de funcionamiento y un equipo de primeros auxilios. Si toma medicamentos con receta médica o usa algún tipo de equipo médico duradero, asegúrese de tener suministros de reserva.



Haga planes para estar preparado

En caso de emergencia, sepa dónde ir, qué hacer y a quién llamar.

"Interrumpimos esta programación para hacer una prueba del Sistema de alerta de emergencias.

Esto es sólo una prueba.

Si fuera una verdadera emergencia, usted debería..."

Pare un momento y termine ese pensamiento. Si enfrentara una verdadera emergencia que amenazara su salud o su seguridad, ¿sabría qué debe hacer? ¿Su familia tiene el conocimiento y los recursos necesarios para responder rápida y adecuadamente?

Esta es su oportunidad para responder estas preguntas y preparar a su grupo familiar --de modo que estén listos, sin importar lo que suceda. Con los suministros adecuados a mano puede simplificarse la vida en casos de falta de energía, inundaciones, tormentas u otras emergencias. Aunque es poco probable que no puedan salir de su hogar, debería tener una reserva con suficientes alimentos, agua y otros productos esenciales para tres a siete días. Ahora elabore un plan familiar de preparación para emergencias y luego practíquelo con su familia. Practiquen periódicamente; algunas veces con las luces apagadas. Durante una emergencia puede no haber electricidad.

Asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan dónde se guardan los suministros de emergencia y el equipo de primeros auxilios. Asegúrese de tener una radio o TV de pilas, con pilas de repuesto para el caso en que no haya energía. Sepa qué estaciones transmiten información local actualizada. Conozca la mejor ruta de escape de cada habitación de su casa y dónde pueden encontrarse todos los miembros de su familia si no pueden llegar a la casa. Infórmese sobre el sistema de alertas públicas de su comunidad y el plan de emergencias de la escuela de sus hijos.

Este suplemento, auspiciado por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, le proporciona muchos consejos útiles para mantener a su familia fuera de peligro. ¡Consulte las páginas interiores para aprender más!

Su contenido

Mes Nacional de la Preparación para Emergencias	2
Mensaje de la Comisionada de Salud del Estado	3
No se quede a oscuras	2-3
Si se siente abrumado	4
Reserva de suministros disponibles	4
Para informarse más	4



Estado de Nueva York
Departamento de Salud

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación para Emergencias

Ya sea por un corte de energía generalizado, desastres climáticos, una amenaza contra la salud o cualquier otra emergencia, vale la pena estar preparado. La capacidad de responder rápida y eficazmente es esencial para ayudar a mantener seguros a los habitantes de Nueva York. Por ello nuestro estado, junto con los funcionarios federales han designado septiembre como el "Mes Nacional de la Preparación para Emergencias". La lección que todos debemos aprender es que, a pesar de que no podemos predecir cuándo sucederá una emergencia, podemos prepararnos y preparar a nuestra familia para enfrentarla cuidadosamente.

Esa lección es más importante que nunca después del once de septiembre. El estado de Nueva York ha trabajado diligentemente para identificar, prevenir y responder ante amenazas a la salud y la seguridad pública y ha progresado increíblemente. No obstante, tan importantes como son nuestros excelentes profesionales de la salud y seguridad, así son los bien informados y dedicados ciudadanos de Nueva York. ¿Qué puede hacer usted? Prepárese para cualquier tipo de emergencia mediante la elaboración de planes por anticipado y tomando medidas sensatas que lo protegerán y protegerán a su familia en caso de desastres naturales, epidemias o actos relacionados con el terrorismo. La información de este suplemento es un buen punto de partida. Si desea más información, comuníquese con el departamento de salud de su localidad o visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York en www.nyhealth.gov Hágalo hoy mismo -- ¡porque siempre es bueno estar preparado!

Para reflexionar

En caso de emergencia, debe tener una reserva de alimentos para tres a siete días para cada miembro de su familia, pero, ¿qué alimentos son los mejores y cómo puede estar seguro de que podrá comerlos cuando los necesite? Use los consejos a continuación para planificar mejor.

- Adapte su reserva de alimentos según lo que su familia come habitualmente. Los alimentos familiares pueden levantar el ánimo y proporcionar un sentimiento de seguridad en momentos estresantes.

- Piense si algún miembro de su familia sigue dietas especiales o tiene alergias que deba tener presente.

- Compre alimentos que no necesiten refrigeración y que requieran poca o ninguna preparación o cocción.

- Arme sus reservas comprando algunos productos adicionales cada semana, hasta tener una reserva suficiente para alimentar a su familia entre tres y siete días.

- Tenga combustible o carbón adicional a mano, si tiene una parrilla o cocina para campamentos. Nunca use una parrilla o cocina para campamentos dentro de la casa porque

pueden acumularse peligrosas emanaciones de monóxido de carbono y causar enfermedades, e incluso la muerte.

- Mantenga un termómetro en su refrigerador y congelador en todo momento. Esto elimina la necesidad de adivinar la temperatura de la unidad y de determinar si es seguro consumir los alimentos. El refrigerador debe mantenerse a 40°F (4°C) o menos, y el congelador entre 0°F (-17°C) y 10°F (-12°C).

- Mantenga su congelador tan abastecido como sea posible. Un congelador bien provisto mantiene los alimentos refrigerados por más tiempo y, además, es más eficiente en términos de energía.

- Si teme que habrá un corte de energía, ajuste su refrigerador y congelador a la temperatura más fría. Si se corta la electricidad, esto prolonga el tiempo de conservación de los alimentos sin que se echen a perder.

- Compre packs congelados o llene jarras plásticas con agua y manténgalos congelados. Páselos al refrigerador tan pronto como sea posible después de que se corte la energía.

- Sepa dónde comprar hielo seco y en cubitos.

Otros preparativos para emergencias

- Mantenga el número de teléfono de emergencia de las empresas de servicios de electricidad y de gas natural en su teléfono o cerca de él.

- Mantenga el número de teléfono de emergencia de la compañía de servicio de agua en su teléfono o cerca de él.

- Sepa cuándo y cómo cortar los suministros de electricidad, gas y agua sin peligro. Tenga las herramientas adecuadas para cortar estos servicios si es necesario.

- Comuníquese con la compañía de servicios públicos si algún miembro de su grupo familiar usa equipos de soporte de vida, como una máquina para diálisis renal o respirador. La compañía de servicios públicos puede asesorarlo sobre cómo prepararse para posibles cortes de energía.

- Tenga por lo menos un teléfono que no funcione con electricidad (modelo de instalación en pared o celular). Los teléfonos inalámbricos no funcionan cuando hay corte de energía.

- Llene el tanque de combustible de su automóvil si se pronostica una tormenta fuerte.

- Llene su tina de baño con agua si está en una zona con pozos de agua y se pronostica una tormenta fuerte. Esta agua puede utilizarse para mantener el hogar (para lavar, para vaciar los inodoros), pero no se debe beber.

- Mantenga un registro por escrito de los bienes de su hogar para fines de seguro. Registre los modelos y los números de serie. Asegúrese de incluir los muebles y los artefactos costosos o demasiado pesados para transportar. Guarde la lista fuera de su casa, por ejemplo, en una caja de seguridad.

- Compre seguro para inundaciones si vive en una zona inundable.

- Tenga a mano madera terciada para cubrir las ventanas durante un huracán, especialmente si vive en la costa.

- Haga los arreglos necesarios para sus mascotas. La mayoría de los refugios no aceptan mascotas. Antes de una emergencia, llame a la Oficina de Gestión de Emergencias de su condado y pregunte dónde puede dejar a su mascota. Todas las mascotas deben tener una insignia de identificación, un collar, una correa y el certificado de vacunación. Tenga fotos actuales de sus mascotas, en caso de que se extravíen.

Planificación de emergencias para personas con discapacidades

Los planes de preparación para desastres para las personas con discapacidad deben incluir una red de apoyo personal o "equipo de autoayuda", formado por miembros de la familia y amigos que conozcan las necesidades especiales de la persona y que estén dispuestos a ayudarla si

ocurre un desastre. Los miembros de su red pueden ser compañeros de cuarto, familiares, vecinos, amigos y compañeros de trabajo. Deben estar disponibles durante la catástrofe o inmediatamente después de que suceda. Deben ser personas de su confianza, a las que les interese su seguridad. Deben conocer sus capacidades y sus necesidades, y poder hacer los arreglos necesarios para cuidar de su salud y seguridad si usted queda atrapado o le es imposible cuidar de sí mismo en caso de emergencia. Organice una red especial de autoayuda en su hogar, su escuela, su lugar de trabajo, su lugar de trabajo voluntario y cualquier otro sitio donde pase mucho tiempo.

La guía de la Cruz Roja Americana, **Preparación para desastres para personas con discapacidades**, recomienda incorporar lo siguiente en los planes de la red personal de apoyo:

- No dependa de una sola persona. Incluya una red con un mínimo de tres personas para cada sitio donde habitualmente pasa mucho tiempo.

- Piense cuáles serán sus necesidades durante un desastre. Escríbalas. Describa sus necesidades en materia de cuidado personal, equipos para el cuidado personal, medicamentos (recetados y de venta libre), dispositivos de alimentación adaptada, equipos eléctricos y transporte. Si tiene algún animal de compañía, como un perro lazarillo, inclúyalos. Complete una hoja de información médica. Use distintivos o brazaletes de alerta médica que identifiquen su discapacidad. Conozca el nombre y domicilio de más de un establecimiento médico, si usted depende de equipos o tratamientos de soporte de la vida.

- Entregue copias de sus planes de evacuación y de los documentos necesarios para una emergencia a los miembros de su red.

- Comuníquese con la oficina de gestión de información en casos de emergencia de su localidad. Ésta aparece en las páginas de organismos oficiales de la guía telefónica de su localidad. Muchas oficinas llevan un registro de las personas discapacitadas, para poder ubicarlas y asistirles sin demoras durante las emergencias.

- Haga arreglos con los miembros de su red para que controlen cómo está usted de inmediato, en caso de que los funcionarios locales emitan una orden de evacuación o si sucede un desastre. Esto es especialmente importante si usted tiene dificultades para escuchar o es sordo. Póngase de acuerdo en cómo se comunicará con su red, tanto durante como después de una emergencia. Es posible que su teléfono no funcione.

Elija una señal para pedir ayuda que los de su red comprendan, como golpear una pared o usar un silbato, una campana o un instrumento que emita sonidos agudos. Las señales visuales pueden incluir colgar una sábana en la parte de afuera de su ventana.

- Déles todas las llaves que podrían necesitar para entrar a su casa o a su automóvil a los miembros de su red.



Mensaje de la Comisionada de Salud del Estado

Antonia C. Novello, M.D., M.P.H., Dr.P.H.

Como médica, sé por experiencia personal que los hechos que alteran la vida pueden presentarse a una velocidad apabullante. Un paciente puede tener una reacción alérgica inesperada a un medicamento. Una cirugía "de rutina" puede resultar ser cualquier cosa menos rutinaria. Las emergencias médicas pueden suceder en cualquier momento.

Así mismo, como profesional de la salud pública, sé que la prevención y la preparación son fundamentales para responder efectivamente en caso de emergencias. Por ello, hemos trabajado

en estrecha colaboración con nuestros departamentos de salud locales, nuestros hospitales y profesionales de la atención médica para estar preparados para lo inesperado, ya sea una gripe generalizada, un brote de enfermedad transmitida por alimentos o cualquier otra emergencia para la salud pública. Nuestro enfoque se resume en el lema que hemos elegido para nuestras actividades de preparación para emergencias de salud: Informado/ Preparado... El saber es poder.

El saber **es** poder. Si se corta la electricidad o una tormenta azota en el exterior, hay medidas que usted y su familia deben adoptar para mantenerse a salvo. Lea este suplemento para informarse más.

¡Ocupese de las cosas!

En caso de emergencia, usted debe saber qué está sucediendo.

- Escuche las noticias en la radio. Si no hay electricidad y usted no tiene una radio de pilas, use la radio de su automóvil. ¡Pero nunca encienda su automóvil en un garage abierto ni cerrado por un período de tiempo prolongado!

- Comience a pensar sobre lo que debería hacer si tuviera que abandonar su hogar:

- ♦ Es buena idea tener la mayor parte de los suministros para emergencia de su familia embalados en un envase fácil de transportar y listo para partir rápidamente.

- ♦ Asegúrese de llevar dinero en efectivo, además de su tarjeta de ATM o de crédito, cambio para los teléfonos públicos, y los números de teléfono de sus familiares



y amigos, un juego adicional de llaves de su automóvil y de su hogar, su licencia de conducir u otra tarjeta de identificación con fotografía y los documentos personales valiosos que no puedan reemplazarse con facilidad.



En la ruta...

Si deja su hogar debido a una inundación, no conduzca alrededor de las barricadas. Han sido instaladas para su seguridad. Si su automóvil se atasca en aguas que crecen rápidamente, abandónelo de

inmediato y suba a tierra más elevada. Si evacúa su hogar por tormenta, informe a otra persona su destino, su camino y cuándo espera llegar.

¡Haga planes para estar preparado!

Use las listas de verificación a continuación para preparar una reserva de alimentos y una lista de suministros para su familia en caso de emergencia.

Alimentos y agua

Agua embotellada --dos galones (7.5 litros) por persona por día

Alimentos enlatados, listos para comer -- verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados, aves, pasta, sopa y jugos

Leche -- en polvo, enlatada o en empaque hermético

Alimentos energéticos -- mantequilla de maní, gelatina, frutos secos, carne desecada (por ejemplo, charqui), granola, "trail mix" (frutos secos con nueces)

Cereales y bocadillos -- galletas dulces y saladas

Alimentos básicos -- azúcar, sal, pimienta, café instantáneo, saquitos de té, cacao

Dulces -- chocolate, caramelos sólidos

Suministros para lactantes y niños pequeños -- alimentos para bebés, preparado para biberón, pañales desechables

Alimentos especiales -- para las personas mayores o personas que siguen dietas especiales

Alimentos para mascotas (si fuera necesario)

Productos para la salud y la higiene

Medicamentos con receta médica

Equipo de primeros auxilios y vendas, gasas, antiséptico, analgésicos, pinzas y tijeras

Papel higiénico

Toallas prehumedecidas para las manos -- toallitas o paños prehumedecidos para bebés

Jabón desinfectante no enjuagable para las manos

Artículos de tocador -- pasta dentífrica, desodorante

Productos de higiene femenina.

Suministros y equipos para el hogar

Un galón (3.8 l) de cloro líquido -- sin perfume, sin jabones ni otros aditivos.

Radio de pila

Linternas --una en cada habitación de la casa

Pilas de repuesto nuevas para la radio y las linternas

Gasolina (si piensa usar un generador)

Gas propano (si piensa usar una parrilla o cocina para campamentos)

Carbón (si piensa usar una parrilla de asador)

Vajilla descartable, incluso toallas y servilletas de papel

Abrelatas de mano

Bolsas de plástico -- con cierre hermético, para residuos

Dinero en efectivo/ cheques de viajero

Matafuegos (pequeño, de tipo "ABC")

Termómetro para alimentos -- apto para medir temperaturas de entre 0°F y 220°F (-17°C y 104°C).

Herramientas

Cuerda (para rescates, remolques o para atar sus bienes)

Aerosol desinfectante

Máscaras para polvo

Martillo y clavos

Trapeador

Cortaplumas

Toallas de papel

Guantes de trabajo

Trapos (para limpiar)

Cinta adhesiva

Guantes de goma

Cinta aisladora

Cepillo para fregar

Productos de limpieza

Esponjas

Baldes