



*Mantenga
a su familia
A SALVO
durante
el desastre*

DISTRITO DE SALUD DEL SUR DE NEVADA

EL ÍNDICE DE MATERIAS

■	Introducción	3
■	Haga un plan	5
■	Prepare un equipo	11
■	Los riesgos naturales.....	19
■	Los riesgos artificiales.....	25
■	Prevención y cuidado	29
■	Sistema de avisos de alerta.....	31
■	El apéndice	33



INTRODUCCIÓN

El estar preparado para responder a situaciones de emergencia ha sido una responsabilidad clave del Distrito de Salud del Sur de Nevada desde sus comienzos en 1962.

El improvisar y mejorar la preparación de una respuesta a situaciones de emergencia no es sólo el trabajo de profesionales. Los ciudadanos particulares, como usted, necesitan estar preparados para responder apropiadamente en casos de emergencia.

El Distrito de Salud del Sur de Nevada ha recopilado esta guía como referencia educativa que incluye:

- Los pasos a seguir para hacer un plan familiar en caso de desastres y emergencias, incluyendo consejos para personas minusválidas o con necesidades especiales, para los niños, y para las mascotas y animales domésticos.
- Los pasos a seguir para hacer un equipo con provisiones útiles en caso de un desastre
- Datos sobre las amenazas naturales o provocadas por el hombre
- Los recursos disponibles e información de contacto

Le recomendamos que usted lea esta guía completamente y llene con su información personal la sección desprendible que está incluida en la parte de atrás. Después de llenarla guárdela en un lugar conveniente donde pueda encontrarla en caso de una emergencia actual. Para información adicional que incluye un calendario que le ayudará a planear y preparar un equipo con provisiones durante los próximos seis meses, visítenos en nuestro sitio web: www.southernnevadahealthdistrict.org.



Haga un PLAN

Haga un Plan para su Familia

¿QUE PUEDE SUCCEDER?

P Piense en qué tipo de desastres naturales o ecológicos sería mas probable que sucedieran en su vecindario y como afectaría esto a su familia y a su propiedad.

PREPÁRESE Y ESTÉ LISTO

La comunicación

Es probable que usted no esté junto a su familia en el momento que suceda un desastre, así que deben planear lo que tienen que hacer antes de que suceda. Deben decidir como se comunicarán entre ustedes y lo que tienen que hacer en diferentes situaciones.

- Designe a un miembro de su familia como contacto durante un desastre o emergencia. Puede ser más fácil hacer una llamada de larga distancia que una llamada local, así que un contacto fuera del estado podría comunicarse más fácilmente con los miembros de la familia que estén separados.
- Haga planes para comunicarse por lo menos de dos maneras (por ejemplo, por teléfono, correo electrónico, teléfono celular, o radios).
- Enseñe a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1 para pedir ayuda en caso de una emergencia.
- Anote los números de teléfonos para emergencia cerca de los teléfonos.

La seguridad

- Elija dos lugares donde su familia pueda reunirse durante una situación de emergencia causada por un desastre. Por ejemplo:
 - Al frente de su casa en caso de una emergencia repentina, como un incendio.
 - Fuera de su barrio, en caso de que usted no pueda regresar a su casa. Asegúrese que todos sepan bien la dirección y el número de teléfono del lugar.

“Es probable que usted no esté junto a su familia en el momento que suceda un desastre, así que deben planear lo que tienen que hacer antes de que suceda.”

- Enseñe a los miembros de su familia cómo usar los extinguidores de incendios, y muéstreles donde se guardan y verifique que están cargados.
- Instale detectores de humo en cada piso de su casa, especialmente cerca de las recámaras y cambie las pilas por lo menos una vez al año.
- Revise la póliza de seguro de su propiedad.
- Busque las mejores rutas de escape de su casa. Busque por lo menos dos maneras de salir de cada cuarto.

PLANEANDO LA EVACUACIÓN

Antes de

- Localice en un mapa donde están los lugares de resguardo más cercanos. (Vea en el Apéndice la Cruz Roja.)
- Familiarícese con otras rutas alternas.



El Plan de “Refugio en el Lugar”

Si un desastre es causado por haberse desparrramado algún agente químico o radiológico, la manera mas segura de protegerse podría ser “refugiarse en el lugar.” Este término puede causar confusión y es útil saber que hacer.

Cómo refugiarse en el lugar

- Cierre las puertas de su casa con llave y cierre todas las ventanas.
- Apague los ventiladores, el aire acondicionado y el sistema de calefacción y de aire central.
- Vaya a la habitación escogida como refugio.
- Tape todas las ventanas y/o aberturas con plástico y cinta adhesiva industrial (cinta para ductos).
- Tape las rendijas de las puertas con la cinta adhesiva industrial (cinta para ductos)
- Encienda una televisión o radio de pilas para mantenerse informado de lo que está pasando y lo que debe hacer.
- Cuando anuncien “que todo está bien” abra las puertas y ventanas, encienda el sistema de ventilación y salga afuera hasta que el aire dentro del edificio haya circulado.



- Si usted tiene niños en la escuela, familiarícese con el plan de emergencia de la escuela y sepa en donde se resguardarán los estudiantes.
- Esté familiarizado con el plan de emergencia de su trabajo.
- Mantenga siempre su vehículo con medio tanque de gas. Nunca almacene la gasolina en su casa o en su vehículo.

Durante

- Esté al tanto de las noticias para obtener instrucciones sobre la evacuación.
- Si dicen que hay que desalojar el lugar, hágalo lo mas rápidamente.
- Traiga su equipo con provisiones para uso durante la emergencia.
- Cierre con llave la puerta de su casa. Deje una nota en un sobre sellado marcado “información de emergencia” incluyendo cuando salieron, a donde se dirigen y número de teléfono donde los pueden contactar.

Si el tiempo lo permite

- Infórmele a su contacto de emergencia acerca de sus planes.
- Vea si alguno de sus vecinos necesita ayuda.

REQUISITOS ESPECIALES

Los niños

Los niños se acostumbran a las rutinas diarias: ellos se despiertan, van a la escuela y juegan con los amigos. Cuando ocurren emergencias que interrumpen su rutina, los niños pueden preocuparse mucho.

Durante una emergencia, los niños esperan ayuda de los adultos. Los niños van a responder de la misma manera como reaccionen los adultos durante un desastre o emergencia. Cuando los adultos reaccionan con miedo, ellos consideran que realmente existe el peligro.

Esté consciente que durante un desastre, los niños principalmente tienen miedo de que:

- Vuelva a suceder lo mismo
- Alguien se haga daño o muera
- Los separen de su familia, o que los dejen solos

Para reducir el miedo y la preocupación de un niño:

- Trate de mantener a toda la familia junta. Tráigalos con usted mientras anda en busca de alojamiento y ayuda. Los niños se preocuparán de que sus padres no regresen.
- Explique la situación calmadamente. Agáchese y mirándoles directamente dígalos lo que usted sabe y lo que podría pasar más tarde. Por ejemplo, “Esta noche, estaremos todos juntos en el refugio.”
- Anime a los niños para que hablen acerca del desastre o emergencia, y para que hagan todas las preguntas que quieran. Anímelos a expresar sus sentimientos y escúchelos. Si es posible, incluya a toda la familia en la discusión.
- Incluya a los niños en las actividades de la recuperación. Déles quehaceres para hacerlos sentir parte del proceso y reforzar que todo volverá a la normalidad.

Los ancianos y las personas con necesidades especiales

La preparación debe incluir a los miembros de la familia con necesidades especiales y saber por adelantado a donde irán durante un desastre. Identifique por adelantado refugios para personas con necesidades especiales que estén equipados con personal médico y equipo especializado. *(Vea en el Apéndice la Cruz Roja y la Oficina de Información Durante Emergencias del Condado de Clark).*



Las mascotas

Si usted debe desalojar, no deje atrás a sus animales. Si ellos no se pueden quedar con usted, llévelos a un albergue determinado por adelantado. Acuédese que es probable no le permitan tener mascotas en lugares públicos a no ser que sean animales calificados para servicio a personas con necesidades especiales. Durante un desastre es muy probable que sea difícil encontrar albergue para sus mascotas, por lo tanto debe hacer planes con anticipación.

- Infórmese de las reglas que tienen los moteles fuera de su área inmediata acerca de si aceptan mascotas. Pregunte si permiten mascotas durante emergencias.
- Infórmese con veterinarios y lugares que cuidan mascotas acerca de los albergues para animales en caso de emergencias.
- Pregunte a sus amigos o parientes que viven fuera del área si ellos pueden albergar a sus animales.

Los animales de granja

Los dueños de animales de granja, como caballos o ganado, deben preparar un plan de emergencia para sus animales de acuerdo a sus necesidades específicas. Hable con su veterinario o quien esté al cuidado de sus animales.



Prepare un EQUIPO

Después de un desastre, los oficiales locales y el personal de auxilio a las víctimas de una emergencia no pueden ayudar a todos inmediatamente. En una emergencia pequeña, la ayuda podría demorar horas en llegar. Sin embargo, en un desastre de mayor magnitud, la ayuda se podría tardar hasta varios días en llegar.

Durante o después de una emergencia, usted no tendrá tiempo para buscar provisiones. Use la siguiente guía para preparar un equipo con provisiones de emergencia.

Agua

- Almacene un galón por persona, por día (dos cuartos de galón para beber, dos cuartos de galón para la preparación de comida y sanidad).
- Guarde provisiones de agua suficiente para tres días por cada persona en su casa.

Comida

Guarde provisiones para tres días de alimentos que no se echen a perder y que requieran poca o ninguna cantidad de agua para prepararse. Si usted debe calentar la comida puede usar un quemador Sterno (una lata de combustible para cocinar, portátil).

Incluya una selección de estas comidas:

- Carnes, frutas y verduras enlatadas y listas para comer
- Jugos, leche, sopas enlatadas (si son en polvo, guarde más agua)

- Mantequilla de cacahuete, jalea, galletas, barras de proteína, cereal seco o avena, nueces, y otras comidas de alta-energía
- Atún envasado al vacío, etc.
- Vitaminas
- Comida para el bebé y fórmula
- Comida para aquellos que requieran dietas especiales
- Comidas que les ayuden a sentirse cómodos o que alivien el estrés
- Azúcar, sal, pimienta y otros artículos de consumo diario

“En un desastre de mayor magnitud, la ayuda se podría tardar hasta varios días en llegar.”

Herramientas y Provisiones de Emergencia

- Utensilios para comer, platos, vasos y utensilios de plástico
- Un juego extra de llaves de la casa y del automóvil
- Un radio de pilas y pilas extras
- Una linterna y pilas extras
- Dinero en efectivo o cheques de viajero, cambio, monedas
- Un abridor de latas manual y un cuchillo
- Un extinguidor de fuego pequeño, de tipo ABC
- Una tienda de campaña pequeña
- Un par de pinzas o alicates
- Cinta adhesiva industrial



- Una brújula
- Fósforos en un recipiente a prueba de agua
- Papel de aluminio
- Contenedores de plástico
- Una luz de bengala
- Papel y lápiz
- Aguja e hilo
- Un silbato
- Plástico para cubrir las puertas, ventanas y agujeros
- Un mapa del área para localizar los refugios



El Equipo del Primeros Auxilios

Prepare un botiquín de primeros auxilios para su casa y uno para cada automóvil.

Se recomiendan los siguientes artículos:

- Vendas adhesivas estériles de varios tamaños, vendas triangulares de 2 y 3 pulgadas y vendas enrolladas estériles
- Almohadillas de 2 y 4 pulgadas de gasa estériles
- Cinta adhesiva que no produzcan alergia
- Tijeras y pinzas
- Toallitas antibióticas
- Antiséptico
- Termómetro
- Gotero para medicina

- Tubo de vaselina u otro lubricante
- Imperdibles de varios tamaños
- Protector contra el sol

Incluya los siguientes medicamentos:

- Aspirina o pastillas sin aspirina para el dolor
- Medicina para la diarrea
- Antiácido
- Laxante
- Carbón de leña activado*
- Las medicinas recetadas por el médico (suficiente para dos semanas), incluyendo inyecciones de insulina y geringas

*Puede usarse solamente si es aprobado por el Poison Control Cenetr (Centro de Mando de Veneno)

PROVISIONES PARA HIGIENE Y DE TOCADOR

- Papel higiénico y toallas de papel
- Jabón, detergente líquido
- Toallas femeninas
- Artículos de higiene personal
- Bolsas de basura plásticas
- Un balde de plástico con tapa firme
- Desinfectante y cloro
- Pañales
- Cuidado para la dentadura postiza
- Pilas para audífonos
- Lentes de contacto y provisiones para su cuidado, un par de lentes extra

Artículos y Ropa Personal

Junte una muda de ropa y zapatos para cada persona. Revise la ropa periódicamente tomando en cuenta que los niños crecen y algún otro cambio en la familia. Los siguientes artículos se sugieren:

- Pantalones largos y camisa de manga larga
- Un par de zapatos de trabajo, un sombrero y un par de guantes
- Una chamarra o abrigo
- Anteojos para el sol
- Una manta o bolsa de dormir para cada persona

LOS DOCUMENTOS IMPORTANTES DE LA FAMILIA

- Testamentos, las pólizas de seguro, contratos, escrituras de propiedad, acciones de bolsa
- Pasaportes, tarjetas de residencia, tarjetas del seguro social, expedientes de las inmunizaciones



- Números de cuenta del banco y de las tarjetas de crédito
- Inventario de enseres domésticos
- Los documentos importantes (partida de nacimiento, de matrimonio, actas de defunción)

Consideraciones Especiales

LOS NIÑOS

Prepare un mini equipo de útiles para sus niños para complementar el equipo principal. Incluya artículos que ayuden a sus niños a sentirse seguros, cómodos y que los entretengan:

- Varios libros favoritos
- Lápices de colores y papel
- Varios de sus juguetes pequeños favoritos y/o animales de peluche

- Juegos de mesa y/o rompecabezas
- Su manta favorita o almohada
- Fotos de familia o de su mascota

PARA LOS ANCIANOS Y LAS PERSONAS MINUSVÁLIDAS DE LA FAMILIA

Las provisiones que debe considerar:

- Provisiones para dos semanas de medicamentos y vendajes desechables, las cánulas nasales, los catéteres, etc.
- Sistema eléctrico de emergencia para el equipo médico
- Para los respiradores y otro equipo médico que trabaja con electricidad, verifique con su médico o proveedor acerca de los planes de emergencia
- Las copias de recetas para equipo médico, provisiones y medicinas
- Silla de ruedas o caminador, muletas o bastones

MASCOTAS

Prepare un mini equipo de útiles para sus animales domésticos, incluyendo:

- Los medicamentos y expedientes médicos
- Correas fuertes, arneses y/o portadores
- Fotografías recientes de sus animales domésticos en caso de que se pierdan
- Comida, agua potable, platos, bandeja de arena higiénica para gatos
- La información sobre el horario de alimentación, condiciones médicas, problemas de conducta y veterinario
- Las camas del animal doméstico y juguetes, si se pueden transportar fácilmente





Después de Preparar su Equipo

- Guarde el equipo en un lugar conveniente conocido por todos los miembros responsables de la familia.
- Guarde una versión pequeña del equipo en su automóvil.
- Guarde los artículos en bolsas plásticas o contenedores herméticos.
- Cambie el agua almacenada y la comida cada seis meses.
- Re-evalúe su equipo y necesidades familiares anualmente
- Reemplace las pilas, actualice la ropa, etc. según se necesite.
- Consulte a su médico o farmacéutico sobre cómo guardar las medicinas recetadas.

Ponga los artículos en un recipiente que sea fácil de cargar, como un recipiente para basura limpio y cubierto, mochila o saco de lona.



Desastres NATURALES

Inundaciones

I Las inundaciones son el resultado de fuertes tormentas que dejan caer cantidades grandes de lluvia dentro de un corto periodo de tiempo y pueden ocurrir repentinamente, con o sin previo aviso.

ANTES DE LA INUNDACIÓN

Familiarícese usted y su familia con estas condiciones:

- Advertencia de inundaciones – Posibilidad de inundaciones. Prepárese para irse a un lugar más elevado.
- Aviso de inundaciones – Hay inundaciones. Váyase inmediatamente a un lugar más elevado.
- Familiarícese con los riesgos de inundaciones locales. Planee rutas alternativas en estos casos.

DURANTE LAS INUNDACIONES

- Desconecte los aparatos eléctricos. No toque ningún equipo eléctrico si usted está mojado o tiene los pies en el agua.
- No ande a través de las corrientes de agua o permita que los niños jueguen en corrientes de agua. Una corriente de agua de seis pulgadas de profundidad es suficiente para arrastrar a una persona.
- No maneje o conduzca en las áreas inundadas. Una corriente de agua de un pie de profundidad en la carretera puede arrastrar a un automóvil.



- Si el agua de la inundación sube alrededor de su automóvil, abandone el automóvil y busque un lugar más elevado siempre y cuando sea seguro hacerlo.
- Aléjese de los cables de electricidad.

DESPUÉS DE LA INUNDACIÓN

- Evite agua de la inundación porque puede estar contaminada.
- Tenga cuidado en las calles y las carreteras después que baje el agua. Los caminos pueden haberse debilitado y podrían derrumbarse bajo el peso de un automóvil.



Los Incendios

Una vez que empieza, un incendio se extiende rápidamente y no tendrá mucho tiempo para hacer preparativos. Salga inmediatamente de la casa, no se detenga a recoger artículos de valor o para hacer llamadas por teléfono. En sólo dos minutos un incendio puede ponerlo en peligro de muerte. En cinco minutos, una casa puede quedar envuelta en llamas.

El calor y el humo de un incendio pueden ser más peligrosos que las llamas. Respirar el aire caliente puede quemar sus pulmones, y los gases tóxicos del incendio pueden desorientarle.

DURANTE EL INCENDIO

- Use agua o un extinguidor de incendios para apagar los fuegos pequeños. Si usted no está seguro de que puede controlarlo, desaloje el lugar inmediatamente y llame a los bomberos desde un teléfono cercano.
- Nunca use agua en un incendio eléctrico.
- En caso de incendios en la cocina, si es aceite o grasa lo que se está quemando, cúbralos con bicarbonato de soda o sal, o ponga una tapadera sobre el sartén o cacerola.



- Si la puerta por la que va a escapar está cerrada, use la parte de atrás de su mano para probar si está caliente arriba de la puerta, la perilla de la puerta y el espacio entre la puerta y el marco. Nunca use la palma o dedos para probar si está caliente, ya que si se quema en esas partes podría serle más difícil escapar.
- Si usted debe cruzar donde hay humo, arrástrese por debajo del humo hasta la salida.
- Cierre las puertas detrás de usted después de salir para retrasar que las llamas se extiendan.

“En sólo dos minutos un incendio puede ponerlo en peligro de muerte. En cinco minutos, una casa puede quedar envuelta en llamas.”

DESPUÉS DEL INCENDIO

- Dé primeros auxilios donde se necesite. Enfríe y cubra las quemaduras para reducir la posibilidad de lesiones más graves o de infección.
- No entre en los edificios que han sido dañados por el incendio sin el permiso de las autoridades.

El Calor Excesivo

Cuando las temperaturas suben a más de 10 grados de lo normal y que permanecen altas por varias semanas, se consideran como “calor excesivo.”

DURANTE UN CALOR EXCESIVO

- Quédese adentro. Si no hay aire acondicionado, quédese en el piso más bajo y cúbrase del sol.
- Tome bastante agua. Las personas con problemas médicos deben consultar a un doctor antes de aumentar su consumo de líquidos.
- Limite tomar bebidas alcohólicas.
- Vístase con ropa amplia y ropa de colores claros que cubran la mayor parte de su piel.
- Lleve un sombrero ancho para protegerse la cara y la cabeza.
- Evite el resplandor del sol y use protección en su piel de una SPF alta.
- Evite los cambios de temperatura de un extremo al otro. Una ducha fresca inmediatamente después de empezar el calor puede causarle una hipotermia.
- Reduzca, elimine o cambie sus actividades. Descanse lo suficiente para permitir que su cuerpo pueda refrescarse.





Interrupción de la Energía Eléctrica

La pérdida repentina de electricidad por más de dos horas puede causar problemas en su casa.

Durante la interrupción

- Apague las luces y los aparatos eléctricos excepto el refrigerador y el congelador. Apague los interruptores de luz, y los botones en lámparas o aparatos. Deje una lámpara encendida para que usted sepa cuando se restaura la electricidad.
- Nunca use gas o carbón de leña para cocinar dentro de su casa.
- Si los semáforos no funcionan, pare en todas las intersecciones como si fueran paradas de cuatro vías.
- Evite manejar/conducir para conservar gasolina.
- Aléjese de los cables de electricidad que se encuentren bajos, cerca de árboles o en el piso.
- No se moje si hay manera de mantenerse seco.
- Abra las puertas eléctricas del garaje manualmente.

Después de haber cortado la electricidad

- Espere 15 minutos después de que ha sido restaurada la electricidad para encender los aparatos eléctricos. Recuerde que los calentadores de gas, los termostatos, ventiladores de calentones y aires acondicionados trabajan con electricidad.



Los Riesgos ARTIFICIALES

Los Agentes Biológicos

1 Los agentes biológicos son las bacterias, virus o toxinas que pueden causar enfermedades mortales en las personas, el ganado y las cosechas.

Es importante saber que sólo un pequeño número de agentes biológicos son viables para ser usados como armas terroristas. La mayoría de los agentes potenciales no pueden sobrevivir fuera de temperaturas controladas, y su reproducción es muy rara y difícil.

Si las autoridades descubren una amenaza biológica, ellos le darán al público información y les dirán que hacer de acuerdo con las circunstancias específicas.

Los agentes biológicos potenciales incluyen:

- El ántrax
- El botulismo
- La peste
- El ricino
- La viruela
- La tularemia
- Las fiebres hemorrágicas virales





Emergencias Nucleares y de Radición

Debido a los recientes eventos terroristas, la población está preocupada por la posibilidad de un ataque con materiales radiactivos. Aunque es improbable, todos debemos estar conscientes de las amenazas radiológicas y de cómo reaccionar.

“Las bombas sucias” o los dispositivos de dispersión radiológicos (RDD) combinan explosivos convencionales, como la dinamita, con materiales radiactivos. Estos dispositivos no son armas nucleares y no serían una explosión nuclear. Es probable que la radiación producida de esta forma sea dispersada rápidamente en el aire y que se reduzca a concentraciones relativamente bajas.

Una explosión nuclear es una explosión con una gran intensidad de luz y calor, una onda expansiva perjudicial y material radiactivo extendido que puede contaminar el aire, el agua y la tierra por millas.

EN CASO DE UNA EXPLOSIÓN NUCLEAR

- Protéjase inmediatamente, si es posible en un lugar subterráneo, aunque cualquier cosa que interponga una barrera entre las personas y la fuente de radiación le ofrecerá protección de los efectos inmediatos de la explosión y la onda de presión.

- Cerrar las ventanas y las puertas; apagar el aire acondicionado, calentadores u otro sistema de ventilación. Mantener la televisión, la radio, o el Internet encendidos para estar pendiente de las noticias oficiales si es posible.
- Limitar la cantidad de radiación a la que usted pueda estar expuesto, al protegerse, al aumentar la distancia entre usted y la radiación y el tiempo al que esté expuesto.

La protección: Si usted tiene una protección entre usted y los materiales radiactivos, más radiación será absorbida por lo que lo protege, y usted estará expuesto a menos radiación.

La distancia: Mientras más lejos esté usted de la explosión y de la precipitación radiactiva, menos será su exposición.

El tiempo: Mientras menos tiempo esté expuesto a la radiación, menor será el riesgo de contaminación.

DESPUÉS DE LA EMERGENCIA DE RADIACIÓN

- Quítese la ropa lo más pronto posible, póngala en una bolsa de plástico y séllela. Al quitarse la ropa se quitará la mayor parte de la contaminación causada por la exposición externa y por los materiales radiactivos.
- Tenga un radio de pilas y escuche la información oficial. Siga las instrucciones dadas, tomando en cuenta que las instrucciones locales son las principales: los oficiales que andan por las áreas conocen mejor la situación local.

Los Agentes Químicos

Los agentes químicos son vapores venenosos, aerosoles, líquidos o sólidos que tienen efectos tóxicos en las personas, animales y plantas.

DURANTE LA EMERGENCIA

Mantenga la radio encendida para escuchar las instrucciones de las autoridades, si debe permanecer adentro o debe desalojar.

Si le dicen que permanezca en su casa:

- Apague la ventilación, incluso los hornos, el aire acondicionado, agujeros y ventiladores.

- Refúgiense en un cuarto interior, que no tenga ventanas. Si se le aconseja hacerlo, selle el cuarto con cinta adhesiva industrial y láminas de plástico.
- Permanezca en el área protegida donde los vapores tóxicos están reducidos o eliminados. (Vea la página 6 para más información.)

Si usted está en un área sin protección:

- Intente respirar aire fuera de la zona contaminada.
- Intente encontrar refugio lo más pronto posible.

«Mantenga la radio encendida para escuchar las instrucciones de las autoridades.»»

DESPUÉS DE UN ATAQUE QUÍMICO

Identifique cualquier síntoma, como visión borrosa, irritación de los ojos, dificultad en respirar y náusea. Use cautela al ayudar a aquellos que han sido expuestos a agentes químicos. Si usted ha estado expuesto a agentes químicos:

- Quítese toda la ropa y otros artículos que han estado en contacto con el cuerpo, y póngalos en una bolsa plástica si es posible.
- Lávese y desinfectese las manos con jabón y agua.
- Quítese las gafas o lentes de contacto.
- Enjuáguese los ojos con mucha agua.
- Lávese la cara y el pelo con jabón y luego enjuáguese bien con agua.
- Lávese otras partes del cuerpo que estén contaminadas. Límpiense con un paño empapado en jabón y agua y enjuáguese con agua limpia.
- Vístase con ropa que no esté contaminada.
- Si es posible, busque asistencia médica inmediatamente.



Prevención y CUIDADO

El brote de una enfermedad o una pandemia de gripe pueden causar un impacto importante en su salud, así como también afectar los servicios prestados por hospitales y otras instalaciones de atención a la salud, bancos, tiendas, restaurantes, oficinas gubernamentales, servicios de transporte y oficinas de correo.

Es importante planificar y pensar en los desafíos que usted y su familia podrían enfrentar, especialmente si el brote o pandemia es grave y dura un período de tiempo prolongado. Entérese de qué planes se implementan en las escuelas de sus hijos, en su lugar de trabajo y en su comunidad.

Siga las prácticas recomendadas a continuación para mantenerse sano y ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad.

Tenga Buenos Hábitos de Salud

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente luego de toser o estornudar.
- Use desinfectante a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Tosa o estornude en su manga o use un pañuelo de papel.
- Aliméntese correctamente y beba abundante líquido.
- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicios regularmente.
- Vacúnese anualmente contra la gripe.



- Vacúnese contra la neumonía para prevenir una infección secundaria, especialmente si es mayor de 65 años.
- Asegúrese de que su familia tenga las vacunas al día.

Si está Enfermo

- Quédese en su casa, no vaya a la escuela, al trabajo, o a otras reuniones sociales para evitar que la enfermedad se propague.
- Beba bastante líquidos.
- Descanse lo suficiente.
- Hable con su médico sobre las opciones de tratamiento adecuadas y recuerde, los antibióticos no son eficaces contra las infecciones virales, como por ejemplo la gripe.



Sistema de Avisos DE ALERTA

Sistema de Avisos de Alerta para La Seguridad del Territorio Nacional

En el año 2003, la Casa Blanca estableció el Sistema de Clasificaciones de Seguridad del Territorio Nacional para informar al público de amenazas potenciales de terroristas. Las condiciones de alerta son cinco, cada una de ellas representa el nivel de riesgo a un ataque terrorista.

A continuación están las sugerencias de las medidas de protección diseñadas para individuos y familias.

GREEN = VERDE = CONDICIÓN BAJA (BAJO RIESGO)

- Tome un curso de CPR/Defibrilador Automático Externo (AED) y de primeros auxilios.
- Forme un plan de comunicación con su familia y reúna un equipo de provisiones en caso de una catástrofe.

BLUE = AZUL = CONDICIÓN MODERADA (RIESGO GENERAL)

- Establezca un lugar alternativo para reunirse fuera de casa con la familia y/o amigos.
- Revise el plan familiar en caso de desastre.
- Desarrolle un plan familiar de comunicación en caso de emergencia.
- Ponga al día el equipo de provisiones en caso de una catástrofe.
- Esté alerta sobre conducta sospechosa e infórmelo a las autoridades.
- Reúna a todos los miembros de su familia para discutir lo que cada miembro hará en caso de un ataque terrorista, etc.

**YELLOW = AMARILLO = CONDICIÓN ELEVADA
(RIESGO SIGNIFICANTE)**

- Asegúrese de que su equipo de provisiones para en caso de una catástrofe esté preparado y abastecido.
- Ponga al día el plan de comunicación de emergencia familiar.
- En caso que usted no sepa, comuníquese con la escuela y/o guardería para determinar sus planes de notificación y evacuación de los niños en caso de emergencia.
- Desarrolle rutas alternas para llegar a la escuela/trabajo/y practíquelas.

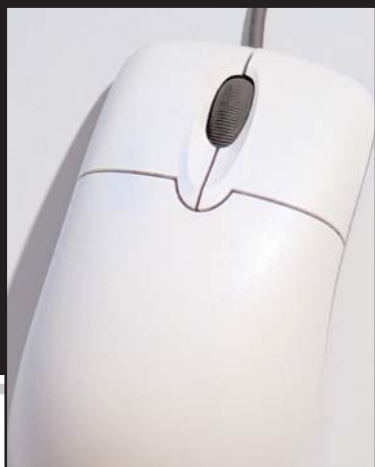
ORANGE = ANARANJADO = CONDICIÓN ALTA (ALTO RIESGO)

- Repase el plan para catástrofes con todos los miembros de la familia.
- Asegúrese de que el plan de comunicación es fácil de entender y que ha sido practicado por todos los miembros de la familia.
- Viaje con cuidado.
- Evite llamar la atención y los lugares simbólicos.
- Tenga los materiales necesarios a la mano en el lugar de refugio y entienda el procedimiento.
- Discuta los temores de los niños sobre los posibles ataques.
- Si se anuncia la necesidad, done sangre en el centro de colección de sangre designado.

RED = ROJO = CONDICIÓN SEVERA (RIESGO SEVERO)

- Escuche la radio/TV para mantenerse al tanto de la información/instrucciones.
- Comuníquese con los negocios y las escuelas para determinar si están trabajando.
- Debe adherirse a cualquier restricción de viaje anunciada por las autoridades del gobierno local.
- Esté preparado para refugiarse en el lugar donde se encuentre y a desalojarlo si es necesario.

Usted puede enterarse de la condición de amenaza terrorista actual en el sitio web de Seguridad del Territorio, como también en varios sitios web del gobierno local.



E1 APENDICE

SITIOS NACIONALES

American Red Cross
www.redcross.org

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

Citizen Corps
www.citizencorps.gov

Department of Energy
www.energy.gov

Department of Health and Human Services
www.hhs.gov

Department of Justice
www.justice.gov

Disaster Help
www.disasterhelp.gov

Environmental Protection Agency
www.epa.gov

Federal Emergency Management Agency
www.fema.gov

Food and Drug Administration
www.fda.gov



Humane Society of the United States
www.hsus.org/disaster

Institute for Business and Home Safety
www.ibhs.org

National Weather Service
www.nws.noaa.gov

U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

U.S. Fire Administration
www.usfa.fema.gov

U.S. Geological Survey
www.usgs.gov

U.S. Nuclear Regulatory Commission
www.nrc.gov

U.S. Department of Homeland Security
www.ready.gov

LUGARES LOCALES Y ESTATALES

American Red Cross, Southern Nevada Chapter
www.redcrosslasvegas.org

City of Henderson Emergency Management
<http://cityofhenderson.com>

City of Las Vegas
www.lvalert.com/

City of North Las Vegas
www.ci.north-las-vegas.nv.us

Clark County Office of Emergency Management
<http://www.accessclarkcounty.com>

Clark County Regional Flood Control District
www.ccrfcd.org

Las Vegas Office of Emergency Management
www.lasvegasnevada.gov

Mesquite Fire and Rescue Department
www.mesquitenv.com

Nevada Homeland Security
<http://homelandsecurity.nv.gov>

Southern Nevada Health District
www.SouthernNevadaHealthDistrict.org

State of Nevada Emergency Management
<http://dem.state.nv.us>



Esta publicación ha sido hecha posible a través de la Subvención Número 5U90T916964-08 otorgada por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Los autores son totalmente responsables por su contenido el cual no refleja necesariamente la posición oficial de la División de Salud del Estado de Nevada o del CDC.

This publication was supported by the Nevada State Health Division through Grant Number 5U90TP916964-08 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official view of the Nevada State Health Division or the CDC.

■ Los Números de Contactos para Emergencias

Apunte los números telefónicos locales más importantes, incluso los números de no-emergencia de la policía, bomberos y oficina local del FBI. Incluya también números de los servicios de ayuda, como los refugios y donde obtener provisiones, y las direcciones.

Los números telefónicos locales importantes de no-emergencia:

EL PLAN PARA COMUNICARSE ENTRE LA FAMILIA

Es posible que usted y su familia no se encuentren todos juntos en caso de una emergencia, por lo tanto planee como comunicarse entre sí, y haga los cambios necesarios en caso de situaciones diferentes.

Nombre de una persona fuera del estado donde vive _____

El número del teléfono _____

El correo electrónico _____

Haga una lista llenando la siguiente información sobre cada miembro de su familia y manténgalo al día:

El nombre _____

La Fecha de nacimiento _____

El número de Seguro Social _____

La información del seguro médico _____

El nombre del doctor y número _____

El nombre _____

La fecha de nacimiento _____

El número de Seguro Social _____

La información del seguro médico _____

El nombre del doctor y número _____

El nombre _____

La fecha de nacimiento _____

El número de Seguro Social _____

La información del seguro médico _____

El nombre del doctor y número _____

El nombre _____

La fecha de nacimiento _____

El número de Seguro Social _____

La información del seguro médico _____

El nombre del doctor y número _____

El nombre _____

La fecha de nacimiento _____

El número de Seguro Social _____

La información del seguro médico _____

El nombre del doctor y número _____

Haga una lista llenando la siguiente información basada en los lugares en los cuales su familia pasa la mayor parte del tiempo:

La dirección de su casa _____

El número de teléfono _____

Lugar donde encontrarse en el barrio _____

La dirección del trabajo _____

El número de teléfono _____

El lugar para evacuación _____

La dirección del trabajo _____

El número de teléfono _____

El lugar para evacuación _____

La dirección de la escuela _____

El número de teléfono _____

El lugar para evacuación _____

La dirección de la guardería _____

El número de teléfono _____

El lugar para evacuación _____

Otros lugares que usted frecuenta _____

El número de teléfono _____

El lugar para evacuación _____

Otros lugares que usted frecuenta _____

El número de teléfono _____

El lugar para evacuación _____

Otra información importante:

La farmacia _____

El seguro de su casa/ o de inquilino _____

El seguro del vehículo _____

Veterinario/ donde cuidan a los perros _____

