

# Vamos a Prepararnos

El Departamento de Salud Público de Wasco-Sherman está trabajando con los centros de operaciones de emergencias de los condados Wasco, Sherman, y Gilliam; con el personal de primeros auxilios de emergencia estatales y locales; oficiales municipales; incluyendo a los hospitales, en preparación a responder a emergencias de salud pública mayores. Una emergencia pública mayor incluye lo siguiente: un desastre natural, la epidemia de Influenza, un accidente industrial, o un ataque biológico, químico, o radiológico.

En caso de una emergencia mayor, es posible que necesite sobrevivir por su propia cuenta por tres o más días. Oficiales locales y trabajadores de auxilios llegarán a la escena de un desastre, pero no pueden alcanzar a todos inmediatamente. Es posible que reciba ayuda en horas, o puede tardar días.

## ¿Cómo puede Usted prepararse?

### Prepare un equipo

La siguiente lista le ayudará a preparar un equipo que cumple con las necesidades de su vivienda a lo mínimo por tres días. Ponga su equipo al día según las necesidades cambien. Ponga las cosas en bolsas de plástico herméticas y ponga el equipo entero en uno o dos recipientes que sean fáciles de cargar tales como un bote nuevo para basura, una mochila de campar o una bolsa.



### Agua: la necesidad absoluta

Guardar reservas de agua debería ser la prioridad principal. Agua para beber no debe ser racionada en situaciones de emergencia. Por lo tanto, es de gran importancia hacer lo siguiente:

- Guarde por lo menos un galón de agua por persona por día.
- Guarde al agua en botellas de plástico, fibra de vidrio, o metal forrado con esmalte - bien lavadas (enjuague los envases con una parte de *cloro* en diez partes de agua). No use envases que se puedan romper o han sido contaminados previamente con sustancias tóxicas.
- Selle bien los recipientes de agua herméticamente para minimizar la posibilidad de contaminación. Ponga etiquetas sobre los recipientes para su identificación y guárdelos en un lugar fresco y oscuro. Cambie al agua cada 6 meses.



### Comida: preparando provisiones de emergencia

Si la actividad física es reducida, personas sanas pueden sobrevivir con la mitad de lo que acostumbran por plazos extendidos, o sin comida alguna por varios días.

La comida, a diferencia de el agua, puede ser racionada con seguridad, con la excepción de los niños y mujeres embarazadas.

• No tiene que comprar comidas con las cuales no está familiarizado. Puede usar lo que ya tiene guardado en su despensa. Comidas enlatadas no requieren cocinar, ni agua ni preparación especial. Asegurese de incluir un abrelatas en su equipo de emergencia.

• Guarde comidas enlatadas en un lugar seco donde la temperatura es fresca. Para proteger las comidas de caja contra los parásitos, ponga la comida sellada en bolsas de plástico o en recipientes de metal.

• Tire a la basura cualquier comida enlatada que se hinche, mellado (botes machucados), o corroído. Feche cada comida individualmente y use antes de vencerse, reemplazando lo que usa con provisiones frescas. Comida recomendada que debiera considerar para su equipo: carnes listas para comer, frutas y vegetales; jugos y sopas enlatados o en cajas; comida de alta energía como la crema de cacahuete, jalea (mermelada), galletas, y una mezcla de granos enteros y cereales; vitaminas; comida para bebés o para personas con dietas especiales; dulces; café instantáneo, y leche de polvo.



## Suministros de Primeros Auxilios

Reúna un equipo de primeros auxilios para su casas y para cada vehículo. Lo básico debe incluir lo siguiente:

- Un manual de primeros auxilios
- Vendas y curitas adhesivos, y gasas estériles de distintos tamaños
- Agentes limpiadores (alcohol isopropyl, agua oxigenada) jabón/germicida/antiséptico
- crema antibiótica
- Guantes de látex (2 pares)
- Crema protectora contra el sol
- Vaselina u otro lubricante
- Bolitas de algodón
- Tijeras, pinzas
- Aguja y alfiler de seguridad (seguro)
- Termómetro
- Un par extra de lentes recetados o lentes de contacto y solución
- Aspirina y aliviadores de dolor que no contengan aspirina
- Medicamento anti-diarrea tanto como un laxante
- Antiácido (para problemas del estómago)



- Medicinas recetadas (gire para mantener al día)
- Repelente de insectos
- Varias mascarillas de protección contra el polvo y/o mascarillas quirúrgicas para cada miembro del hogar

### Otros Suministros Importantes

Es importante reunir estas cosas en un equipo para desastres en caso que tenga que dejar la casa rápidamente. Aun si no tiene que dejar su casa, si pierde la electricidad será más fácil tener estas cosas listas en un solo lugar:

### Herramientas:

- Radio o televisión portátil con baterías extras
- Linterna eléctrica y baterías extras
- Señal luminosa
- Fósforos (cerillos) en recipiente impermeable (o fósforos impermeables) y/o un encendedor
- Llave inglesa, alicates (pinzas), pala y otras herramientas
- Cinta de conducto, tijeras y laminados de plástico
- Un Silbido
- Recipiente pequeño, tipo A-B-C- extintor de incendios
- Tubo para casa de campaña
- Compás
- Guantes de trabajo
- Papel, plumas, y lápices
- Agujas e hilo
- Reloj de alarma operada por baterías
- Teléfono que no requiera electricidad para su operación
- Velas de emergencia

### Artículos de Cocina:

- Un abrelatas de mano
- Vasos y platos de papel, y utensilios de plástico
- Un cuchillo para cualquier propósito
- Azúcar, sal, pimienta
- Papel de aluminio, Un rollo de plástico, bolsas de plástico que pueden ser re-selladas
- Estufa pequeña para cocinar y el combustible
- Cloro para tratar el agua de beber (16 gotas por galón)



### Higienización y artículos de la higiene:

- Toallita y toalla
- Jabón, desinfectante para las manos, detergente líquido
- Pasta de dientes, cepillos para los dientes, champú, desodorantes, peine y cepillo, navaja de afeitar, crema de afeitar, bálsamo de labios, espejo, provisiones femeninas, suministros para el control de embarazo
- Bolsas de plástico fuertes, ligas - cuerdas y papel higiénico (para una letrina provisional)
- Desinfectante y cloro
- Considere incluir una pequeña pala para excavar un excusado provisional, si es necesario

### Documentos caseros y números de contacto:

- Identificación personal, dinero en efectivo o cheques de viaje, y una tarjeta de crédito.
- Copias de documentos importantes: certificados de nacimiento, certificados de matrimonio, licencia de conducir, tarjetas de seguro social, pasaporte, testamentos, escrituras, inventario de bienes caseros, papeles de pólizas de seguro, datos de inmunizaciones, números de cuentas bancarias y cuentas de crédito, acciones y bonos. Asegure de guardar estas en recipientes impermeables.
- Una lista de contactos de emergencia y números telefónicos.
- Mapa del área y números de teléfono de un lugar a donde puede ir.
- Un juego extra de llaves del carro y de la casa.



### Ropa y artículos de cama

- Un cambio completo de ropa y zapatos/botas/zapatillas para cada miembro del hogar
- Los zapatos o botas deben ser cómodos y fuertes como del trabajo.
- Equipo para lluvia (ropa de plástico), gorras/sombreros, guantes, calcetines, ropa interior termal, anteojos de sol.
- Cobijas o una bolsa de dormir para cada miembro del hogar, almohadas.

### Artículos especiales

Recuerde de considerar las necesidades de infantes, los ancianos, personas incapacitadas, y animales domésticos y de incluir entretenimiento y artículos de comodidad para los niños.

- Un equipo de suministros para desastre en el lugar del trabajo incluyendo zapatos de caminar. Guarde un equipo personal con agua y comida en el trabajo; no podrá respaldarse con las fuentes públicas o refrigeradoras.
- Guarde un equipo más pequeño para desastres en el portaequipaje de su carro. Agregue artículos para un invierno severo — sal, arena, palas, y ropa extra de invierno.

## Tenga un Plan



### ***Tenga un plan para mantenerse en contacto con su familia***

Elija un contacto fuera del estado como un pariente o amigo. En una emergencia, líneas telefónicas locales pueden estar ocupadas. Puede ser que una llamada de larga distancia sea más fácil que una local. Su contacto fuera del estado puede ayudarle a mantener información con miembros familiares con las cuales no puede hacer contacto directo. Asegurese que cada miembro de su familia sepa el número telefónico del contacto fuera del estado y que tengan la habilidad de hacer llamadas de larga distancia en cualquier momento (por ejemplo las tarjetas pre-pagadas o un teléfono celular).

### ***Decida en un lugar para reunirse si es separado de su familia.***

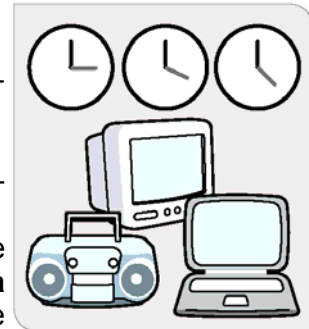
Si su familia no está toda junta cuando ocurra una emergencia, mire la Televisión o escuche la radio para saber si debería ir a su casa, o evacuar a otro lugar, o quedarse donde está si es seguro. Elija un lugar por adelantado donde juntarse que sea afuera de su casa y del barrio en caso que no sea seguro alrededor de su hogar.

### ***Manténgase Enterado y Listo***

En una emergencia, escuche la radio o mire la televisión para noticias e instrucciones. Los oficiales le dirán que hacer.

### ***Qué hacer en cualquiera emergencia***

- Manténgase calmado e informado. Escuche a su radio o televisión para las noticias e instrucciones.
- Siga las instrucciones de los oficiales de emergencia.
- Si la emergencia ocurre cerca de su casa y los oficiales le permiten ir allí, tome cuenta de los daños a su casa y a su propiedad.
- Si tiene servicio de gas en su casa, huela para ver si hay escape de gas, comenzando con el calentador de agua (boiler). **No Prenda** fósforos (cerillos) ni velas, ni prenda interruptores eléctricos. Si huele a gas o sospecha que hay escape, quite a todos para afuera rápidamente a un lugar seguro. Deje todas las puertas y ventanas abiertas.
- Llame a su contacto fuera del estado para informarle donde se quedará. No use el teléfono otra vez a menos que ocurra alguna amenaza de vida. Las líneas telefónicas serán necesarias para los oficiales de emergencia.
- Verifique la situación de sus vecinos, especialmente a los ancianos e incapacitados.
- Planifique por adelantado las necesidades de sus animales domésticos.



### ***Medicamentos especiales***

El Departamento de Salud Wasco y Sherman quizás distribuya medicamentos especiales tales como antibióticos y/o vacunas durante una emergencia mayor de salud pública. Si es necesario, los oficiales usarán la radio y televisión para dar instrucciones sobre donde recibir medicamentos especiales. Traiga su lista de condiciones médicas, recetas, y alergias cuando vaya al lugar donde distribuyan los medicamentos.

**Para más información sobre la preparación en Emergencias de Salud Pública llame:** El Departamento de Salud Wasco-Sherman al (541) 506-2600 o visítenos al [www.wshd.org](http://www.wshd.org).

**Gracias en special a: Rhode Island Department of Health, The Homeownership Alliance, y The Office of Homeland Security para el uso de gráficos y conceptos.**