

Usted puede hacer esto.

Un poco de planificación anticipada puede arcar la diferencia entre la tragedia y la supervivencia. Todo comienza con una conversación.



A nadie le gusta pensar en una emergencia que pudiera trastornar nuestras vidas diarias o, peor aún, lastimarnos a nosotros mismos o a las personas que amamos, y menos hablar del tema. Sin embargo, esta juiciosa consideración es esencial para una planificación efectiva en caso de emergencias.

Este folleto tiene por objeto darle un punto de partida para ayudarle a crear ese plan. En él encontrará algo de información básica, cosas en las que debe pensar y cosas que hacer. Adicionalmente, contiene información sobre cómo acceder a otros recursos para obtener más detalles.

Así que, para usted, sus seres queridos y sus vecinos, haga un plan para estar seguro.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Departamento de salud y servicios humanos de Hartford	hartford.gov/health/
Comité de Planeación de Emergencias de la Región de Capitol	crcog.org
Departamento de Salud Pública de CT	dph.state.ct.us
Sociedad Humanitaria de CT	cthumane.org
Cruz Roja Estadounidense	redcross.org
Centros de Control de Enfermedades	cdc.gov
Ayuda en Desastres	disasterhelp.gov
Agencia de Administración de Emergencias Federal	fema.gov
Departamento de Seguridad Interior de los EE.UU.	ready.gov

Si no tiene acceso a una computadora y necesita información, comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Hartford al (860)543-8800 o al (860)722-6719 (fax).

Esta publicación se hizo posible mediante el Subsidio de Preparación de Salud Pública concedido a la ciudad de Hartford como un recordatorio de salud pública en caso de una emergencia, ya sea natural o provocada por el hombre. Nuestro sincero agradecimiento a **Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery, Maryland** y al **Centro de Práctica Avanzada para la Preparación y Respuesta ante Emergencias de Salud Pública** por darnos permiso de utilizar sus plantillas en la producción de este valioso material.



SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE HARTFORD
PREPARACIÓN Y RESPUESTA DE SALUD PÚBLICA

! Listo



Ciudad de Hartford
PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS
PLÁNEE PARA ÉSTAR SEGURO

UN RECORDATORIO DE SALUD PÚBLICA DE:
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE HARTFORD

TODOS LISTOS.



Preparación ante desastres para individuos y familias.

1 Inicie una conversación.



Ahora es el momento ideal. Hablar las cosas con calma puede ayudar a crear una sensación de control y reducir la tensión.

2 Haga un plan.



Reúna la información esencial en un lugar y compártala con su familia. Ahorrará valioso tiempo cuando más la necesite.

3 Haga un kit.



¡Empiece de modo simple! Collect these nine essential items to help you shelter-in-place in the event of an emergency.



PARA QUÉ PREPARARSE

Comente los tipos de eventualidad que es más probable que ocurran en su zona. Piense sobre las distintas formas de responder ante un desastre natural, evento terrorista o una emergencia de salud pública de primer orden.

CON QUIÉN COMUNICARSE

Pida a algún amigo o familiar de fuera del estado que sea su “contacto familiar”. Otros miembros de la familia pueden llamar a esta persona e identificar dónde están. Use el formulario del siguiente panel como guía.

DÓNDE ENCONTRARSE

Elija dos lugares de reunión:

- Justo fuera de su casa en caso de una emergencia súbita, como sería un incendio.
- Fuera de su barrio en caso de que no pueda volver a casa. Todos deben conocer la dirección y el número de teléfono.

DÓNDE QUEDARSE

Comenten las posibilidades de evacuar el área o de “quedarse en su sitio” y refugiarse allí mismo. Plantéense también:

- Desarrollar un plan para los niños en la guardería o en la escuela, para los adultos mayores y para otros miembros de la familia que necesiten ayuda especial.
- Planeación del cuidado de sus mascotas. Los refugios generalmente no aceptan animales.

QUÉ HACER

Prepare un kit de preparación para emergencias (vea el panel en el extremo derecho para conocer los detalles) y manténgalo en un lugar seguro en su hogar.

Los siguientes tipos de información pueden ser útiles en una emergencia. Use esto como guía para hacer su propio.

INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Teléfono celular _____
 Fecha de nacimiento _____

CONTACTO LOCAL

Nombre _____
 Parentesco _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Teléfono celular _____

CONTACTO FUERA DEL ESTADO

Nombre _____
 Parentesco _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Teléfono celular _____

PARIENTE MÁS CERCAÑO

Nombre _____
 Parentesco _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Teléfono celular _____

LAS MASCOTAS SERÁN CUIDADAS POR

Nombre _____
 Dirección _____
 Teléfono _____
 Teléfono celular _____

LUGARES DE REUNIÓN

Fuera de su hogar _____
 Fuera de su barrio _____

Si ocurriera un desastre, llame a su contacto de fuera del estado, con frecuencia es más fácil llamar de larga distancia.

Debe crearse un plan concreto para los niños en la guardería o en la escuela, los adultos mayores y otros miembros de la familia inmediata que necesitan ayuda especial.

NUEVE ARTÍCULOS ESENCIALES

- Un galón de **agua** por persona y por día para tres días
- Alimentos no **percederos**, como los enlatados o empacados
- Una muda de **ropa** y zapatos por persona
- Tres días de suministro de **medicamentos** con receta médica (de ser necesarios).

- Linterna** y pilas de repuesto
- Abrelatas** manual
- Radio** de pilas, de energía solar o de dinamo con manivela.
- Artículos de **higiene como** jabón, papel de baño y un cepillo de dientes
- Elementos básicos de **primeros auxilios**, como antisépticos, vendas y medicamentos que no requieren receta médica