

# GUÍA DE CONNECTICUT PARA LA PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS



Después de leer y completar esta guía, guárdela en un lugar seguro para saber siempre dónde encontrarla.



PREPARACIÓN EN SALUD PÚBLICA .....	Cubierta Interior
LO QUE USTED Y SU FAMILIA DEBEN HACER .....	1
PLANIFICACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES FUNCIONALES .....	2
QUÉ DEBERÍA PONER POR ESCRITO .....	3
QUÉ HACER SI OCURRE UNA EMERGENCIA .....	4
DESASTRES NATURALES .....	5
EMERGENCIAS BIOLÓGICAS Y QUÍMICAS .....	6
EMERGENCIAS NUCLEARES Y RADIOLÓGICAS .....	7
EMERGENCIAS CON EL AGUA POTABLE .....	8
EMERGENCIAS DE PANDEMIAS DE GRIPE .....	9
SOCIOS DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS .....	9
TÉLFONOS Y SITIOS WEB IMPORTANTES .....	Cubierta posterior

# PREPARACIÓN EN SALUD PÚBLICA

Las agencias de salud pública locales, estatales y federales le ayudarán a mantenerse a salvo durante y después de una emergencia. Algunas de las herramientas que usan durante las emergencias son:

## LA RED DE ALERTA DE SALUD DE CONNECTICUT (HAN)

HAN difunde rápidamente información importante sobre la salud hacia y desde el Departamento de Salud Pública de Connecticut y otras agencias, incluyendo directores de salud locales, médicos, hospitales, personal de servicios de emergencia médica y otros.

Los expertos de investigación y respuesta de salud pública en enfermedades infecciosas y salud ambiental trabajan para encontrar las causas de enfermedades infecciosas, exposiciones a productos químicos, peligros biológicos y fuentes nucleares/radiológicas para que las personas puedan obtener medicamentos para que no se enfermen.

## LA RESERVA ESTRATEGICA NACIONAL (SNS)

SNS es un programa federal del Departamento de Seguridad Nacional y el Departamento de Salud Pública de Connecticut que ayuda a garantizar que medicamentos, suministros y equipos esenciales, para salvar vidas, lleguen a las personas que los necesitan durante una emergencia.

## REGIONES DE VACUNACIÓN MASIVA

Connecticut está dividido en áreas de salud pública, para que sea más fácil distribuir medicinas durante una emergencia. Si ocurre una emergencia, los oficiales estatales y locales le dirán cuándo y adónde ir para recibir ayuda a través de la televisión y la radio.

Los lugares que distribuyen medicinas son administrados por los departamentos de salud pública locales y personal de salud pública, pero se necesitan también muchos voluntarios. Es importante contar con enfermeras, farmacéuticos, voluntarios médicos y de otro tipo para garantizar que todos puedan recibir ayuda. Para ser un voluntario o para recibir más información, contacte a su departamento de salud local o distrito o llame a United Way marcando 2-1-1.



# LO QUE USTED Y SU FAMILIA DEBEN HACER PARA ESTAR PREPARADOS

## EDÚQUESE USTED Y A SU FAMILIA

- Averigüe si hay lugares cerca de su casa que podrían ser peligrosos o podrían causar una emergencia, como:
  - una planta de energía nuclear
  - una zona que puede inundarse, como un terreno cerca de un río o el océano
  - edificios donde se fabrican o almacenan productos químicos
- Tenga un lugar seguro adonde ir. Si le piden evacuarse (marcharse de su casa), usted puede ir a:
  - la casa de un familiar
  - la casa de un amigo
  - un motel, hotel o refugio
- Aprenda qué hacer en caso de una emergencia donde usted trabaja, en la escuela o guardería de su hijo(a).
- Inscríbase en la Alerta y Notificación del Sistema de Emergencias de Connecticut para que le envíen e-mails de emergencia o mensajes de texto a su teléfono móvil. Para más información y para inscribirse, vaya a [www.ct.gov/ctalert](http://www.ct.gov/ctalert).

## HAGA UN PLAN PARA USTED Y SU FAMILIA

- Escoja lugares seguros en su casa adonde pueda ir en caso que haya una emergencia. Avise a todos los que viven ahí.
- Escoja dos formas diferentes de salir de su casa en caso que tenga que dejarla. Avise a todos los que viven ahí.
- Escoja un lugar donde se reunirá su familia en caso que sean separados durante una emergencia. Avise a todos en su familia.
  - Escoja un lugar que se encuentre en su vecindario.
  - Escoja un lugar que se encuentre fuera de su vecindario.
- Escoja con su familia sus contactos – dos personas que usted y sus familiares puedan llamar en caso que sean separados durante una emergencia.
  - Escoja una persona que viva en el mismo estado.
  - Escoja una persona que viva en otro estado.
  - Escriba los teléfonos y asegúrese de que todos en su familia tengan una copia.
- Si hay una emergencia haga un plan de lo que usted hará para mantener a salvo sus mascotas.
- Sepa cómo cortar la electricidad, el gas y el agua en su casa en caso que se lo pidan.
- Asegúrese de que todos conozcan el plan.

## PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Si hay una emergencia en su zona, tal vez no pueda conseguir alimentos, agua u otras cosas que necesita para sobrevivir. Además, la calefacción y el agua en su casa podrían no funcionar. Por eso usted tiene que preparar un equipo de suministros de emergencia y guardarlo en su casa. El equipo deberá tener suficientes suministros para usted y su familia, por lo menos para tres días. En una pandemia, se le podría pedir que permanezcan en casa durante semanas para ayudar a detener la diseminación de la enfermedad.

Usted usaría este equipo si se le indica que permanezca en casa durante una emergencia o si le dicen que debe evacuarla.

## PREPARE UN BOLSO O UN RECIPIENTE CON ESTAS COSAS PARA SU EQUIPO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA:

- Una provisión de agua en jarras o botellas. Usted deberá tener al menos un galón de agua por cada persona en su casa para cada día. Necesitará más agua si hay niños, si alguien está amamantando o si el clima es cálido.
- Comida:
  - comida en latas o paquetes sellados, sopa y atún, etc.
  - alimentos y jugos que no necesiten estar en el refrigerador o ser cocinados
  - alimentos desechables para bebés y ancianos
- Un abridor de latas manual, platos, desechables, utensilios de plástico y algo para cocinar, como una parrilla pequeña con combustible. Si usa parrillas de carbón o gas, hágalo afuera para evitar la acumulación de monóxido de carbono.
- Toallas de papel, papel higiénico, jabón.
- Una radio con baterías (pilas), linternas y teléfonos celulares, con baterías de repuesto.
- Manta/bolsa de dormir, almohadas para todos en la familia.
- Ropa adicional para todos en la familia.
- Cosas que necesitan los bebés y los niños, como pañales, juegos, juguetes y libros.
- Botiquín de primeros auxilios. Recuerde incluir:
  - medicamentos (recetas, reductores de fiebre, aspirina)
  - lentes y suministros para lentes de contacto
  - lista de médicos que usted consulta
  - suministros médicos (suministros para colostomías, jeringas para insulina)
- Bolsas de basura y suministros de limpieza.
- Cosas que necesitan sus mascotas, como alimentos y agua, una jaula o transportador de mascotas, medicinas, bozal, collar, correa, placas de identificación y sus registros de inmunización.
- Juego de llaves adicional del coche, tarjetas de crédito, dinero en efectivo e información importante como números de seguro social y certificados de nacimiento.
- Cinta plateada y cinta adhesiva (ver emergencias químicas).
- Una copia de esta guía.
- Fotos de sus familiares y mascotas en caso que sean separados y necesite ayuda para buscarlos.

Verifique y reponga su equipo cada tantos meses para asegurarse de que no hayan expirado los alimentos o baterías. Un buen momento para hacerlo es cuando cambia la hora de los relojes en otoño y primavera. Usted puede ir creando su equipo con el tiempo comprando una cosa a la vez, como una lata de comida o baterías. Cuando menos lo piense, tendrá un equipo de suministros de emergencia completo y listo para usar.

# PLANIFICACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES FUNCIONALES

Si usted o alguien que usted conoce tiene una necesidad funcional, como dificultades para ver, oír, caminar, o tiene problemas médicos, tal vez necesite hacer cosas adicionales para estar preparado para una emergencia.

## SI TIENE NIÑOS:

Los **NIÑOS PEQUEÑOS** pueden necesitar: fórmula, pañales, biberones, medicamentos, toallitas húmedas, alimento para bebés, agua, juguetes, libros.

**GUARDERÍA/NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:** Si hay una emergencia mientras su hijo está en la escuela o guardería, esos lugares tendrán planes para proteger a sus hijos. Usted deberá saber cuál es el plan antes de que ocurra una emergencia.

## SI USTED ES UNA PERSONA MAYOR:

- Si usted usa una agencia de cuidado de salud en el hogar, asegúrese de que conozcan su plan familiar de emergencia.
- Dígale a los demás miembros de la familia dónde encontrar los suministros de emergencia y enséñeles a usar cualquier equipo médico especial.
- Ponga su nombre en los equipos especiales, como sillas de ruedas, bastones o andadores.

## SI USTED TIENE UNA DISCAPACIDAD:

- Haga que otros familiares y amigos le ayuden en caso de una emergencia.
- Dígale a otras personas dónde guarda sus suministros de emergencia.
- Dé a una persona conocida una llave de su casa.
- Lleve consigo una etiqueta de alerta médica/pulsera para que las personas sepan cuál es su discapacidad.
- Muestre a otras personas cómo usar su equipo médico especial.
- Si necesita diálisis, averigüe cuán cerca están los centros de tratamiento de diálisis.

Es posible que su ciudad o pueblo tenga una lista de personas con discapacidad para que puedan ser encontradas rápidamente en caso de una emergencia. Llame al director de manejo de emergencias local o al departamento de bomberos de su ciudad o pueblo, y pregúnteles cómo pueden ayudarlo en caso de una emergencia.

Si tiene que quedarse en un hotel o motel, asegúrese de informar a las personas de la recepción que va a necesitar ayuda si hay una emergencia. Dígales que tipo de ayuda podría necesitar.

**Prepare una “Tarjeta de Información de Salud de Emergencia” para usted, y escriba la siguiente información:**

- Su nombre, dirección y teléfono.
- Cuál es su discapacidad.

- El nombre, dirección y teléfono de un médico, amigo o familiar que le conozca a usted y su discapacidad.
- Que otros necesitan saber acerca de usted si le encuentran inconsciente o sin poder hablar con ellos, o si necesitan sacarlo de su casa rápidamente.
- Necesidades médicas:
  - medicina o equipos especial que necesita
  - alergias o problemas con medicamentos
  - problemas que usted tiene para hablar con personas o para entenderlas
  - el tipo de tratamiento que necesita
  - quién desea usted que lo trate
  - idioma o idiomas que habla

Haga varias copias de esta tarjeta y guárdela en su equipo de suministros de emergencia, en su coche, en su equipo de silla de ruedas, en el trabajo y en su billetera (detrás de su licencia de conducir o tarjeta de identificación).

**Para descargar una tarjeta en blanco que usted puede llenar, visite a:**  
[www.ct.gov/dph/prepare](http://www.ct.gov/dph/prepare).

The image displays a 'WALLET EMERGENCY CARD' from the Connecticut Department of Public Health. It features a header with the department's name and logo. Below the header, there are fields for 'Name', 'Phone', 'Emergency Contact Name', and 'Emergency Contact Phone'. A prominent red banner reads 'KEEP THIS FORM UP-TO-DATE. Take this form with you to all of the places you visit. Keep it up-to-date if you change any of your information.' The card also includes a section for 'In an Emergency (911)' with instructions to 'Keep all Emergency Services and Police' and 'Provide 1-800-345-6789'. The website 'www.ct.gov/dph/prepare' is listed at the bottom.

## CÓMO HACER QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MEJOR DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

- **Pida a sus hijos que hablen de cualquier cosa que les asuste. Déjelos hacer preguntas y permítalos que le digan cómo se están sintiendo. Hablen juntos como familia sobre la emergencia.**
- **Dé a los niños mucho amor. Dígales que están seguros. Anímelos y abrácelos mucho.**
- **Explique a los niños lo que está ocurriendo en palabras sencillas para que puedan entender.**
- **Asegúrese de que sepan que la emergencia no es culpa de ellos.**
- **Dígale a los niños que está bien volver a la escuela y hacer otras cosas normales como jugar con amigos. Dígales también que pueden hablar con sus maestros acerca de la emergencia.**

# QUÉ DEBERÍA PONER POR ESCRITO

## DÓNDE IR EN CASO DE UNA EMERGENCIA

Escriba dónde su familia pasa la mayor parte del tiempo: trabajo, escuela, guardería, las casas de amigos y familiares. Los lugares de trabajo, escuelas y guarderías deben tener planes de emergencia. Averigüe cuáles son y escríbalos. Averigüe lo que su pueblo o ciudad va a hacer en caso de una emergencia llamando al ayuntamiento. Escriba ese plan. Las estaciones de radio y televisión locales pueden darle información importante durante una emergencia. Escriba por lo menos tres estaciones locales de radio y televisión.

## NOMBRES Y TELÉFONOS IMPORTANTES

Complete esta información y haga una copia para cada miembro de su familia.

### La persona que su familia va a contactar en su estado

Nombre: .....  
Ciudad: ..... Estado: .....  
Teléfono (día): .....  
Teléfono (noche): .....  
Teléfono móvil: .....

### La persona que su familia va a contactar en otro estado

Nombre: .....  
Ciudad: ..... Estado: .....  
Teléfono (día): .....  
Teléfono (noche): .....  
Teléfono móvil: .....

### Familiar más cercano

Nombre: .....  
Ciudad: ..... Estado: .....  
Teléfono (día): .....  
Teléfono (noche): .....  
Teléfono móvil: .....

### Teléfonos del trabajo de la familia

Madre: .....  
Padre: .....  
Otro: .....

### Teléfonos de compañías de servicios

Electricidad: .....  
Gas: .....  
Agua: .....  
Teléfono: .....  
Televisión por cable: .....

### Escuela

Dirección: .....  
Teléfono: .....

### Otra escuela o lugar de trabajo

Dirección: .....  
Teléfono: .....

### Otra escuela o lugar de trabajo

Dirección: .....  
Teléfono: .....

### Otra información y teléfonos importantes

Médico: .....  
.....  
.....  
Farmacéutico: .....  
Seguro médico: .....  
Números de seguro social: .....  
Departamento/Distrito de Salud local: .....  
Veterinario: .....  
Seguro de hogar/alquiler  
Nombre: .....  
Teléfono: .....  
Póliza: .....



La Cruz Roja Americana ayuda a las personas a prepararse para emergencias y proporciona ayuda en desastres para los residentes de Connecticut. Estos servicios se realizan en su mayoría por voluntarios y son gratuitos. La Cruz Roja Americana es también el principal proveedor de sangre para los 31 hospitales de Connecticut.

# QUÉ HACER SI OCURRE UNA EMERGENCIA

## ¿QUÉ DEBO HACER?

- Mantenga la calma y sea paciente.
- Haga lo que le indiquen los oficiales de emergencias estatales y locales.
- Fíjese si alguien cerca de usted está lastimado y obtenga ayuda para cualquier persona que esté seriamente herido.
- Marque 9-1-1 SOLO si hay una situación de peligro de vida. Es muy importante mantener estas líneas abiertas para aquellos que las necesitan.
- Asegúrese de que sus mascotas estén a salvo y seguras.
- Llame al contacto de su familia; no vuelva a usar el teléfono a menos que sea una emergencia que amenaza la vida.
- Fíjese cómo están sus vecinos, especialmente los que sean mayores o estén discapacitados.

## ¿QUÉ COSAS NO DEBO HACER?

- **NO** vaya al hospital a menos que haya una emergencia médica.
- Si huele gas o cree que puede haber una fuga de gas, **NO** encienda fósforos ni encienda o apague los interruptores de luz.

## ¿QUÉ DEBO HACER CUANDO SE ME INDICA QUE DEBO QUEDARME EN MI CASA?

- Mantenga la calma.
- Entre a los niños y a las mascotas inmediatamente.
- Cierre y pongale el cerrojo a todas las ventanas y puertas exteriores.
- Apague todo tipo de ventilación que ingrese aire del exterior, como ventiladores y acondicionadores de aire.
- Si tiene una chimenea, cierre la compuerta.
- Busque su equipo de suministros de emergencia.
- Vaya a una habitación en el centro de su casa o, si tiene una, vaya a una habitación sin ventanas.
- Quédese donde está hasta que le indiquen que es seguro.

## ¿QUÉ DEBO HACER CUANDO SE ME INDICA QUE DEBO EVACUARME?

Si se le indica que debe evacuarse, salga inmediatamente y lleve consigo su equipo de suministros de emergencia. Acuérdesse de tomar con usted los medicamentos o suministros médicos que pueda necesitar en los próximos días si tiene que evacuar el lugar. Dependiendo de lo que esté sucediendo, se le informara la manera más segura de evacuar y adónde ir. También podrá obtener información a través de las estaciones locales de televisión y radio.

## MONITOREE Y ESCUCHE:

En una emergencia, los oficiales locales tal vez no puedan darle información y decirle qué hacer inmediatamente. Usted deberá seguir verificando sus estaciones locales de radio y televisión, así como Internet, para tener las noticias e información oficiales a medida que estén disponibles.

## ¿QUÉ HACER CON LAS MASCOTAS?

Mucho antes de que ocurra una emergencia, usted debe hacer un plan para saber qué hacer con sus mascotas para asegurarse de que sean atendidas en caso de que usted tenga que evacuar su casa. Usted debe llamar a amigos, familiares, veterinarios o pensiones para mascotas fuera de su vecindario para ver si podrían cuidarlos.

Recuerde que la mayoría de las mascotas no están permitidas en los refugios de la Cruz Roja. Se permitirá el ingreso solo a los animales que ayuden a las personas con discapacidad. Para obtener más información sobre el cuidado de sus mascotas antes, durante y después de una emergencia, visite [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

## EL SISTEMA DE ALERTA DE EMERGENCIA

En Connecticut usamos el Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) durante emergencias. Cuando el EAS es activado, todos los programas de televisión y radio se detienen y aparece un mensaje de emergencia. Es importante que usted escuche estas instrucciones y se mantenga sintonizado para recibir más información.

# DESASTRES NATURALES

Un desastre natural puede ocurrir en cualquier parte de Connecticut. Algunos de los desastres naturales son tormentas severas, inundaciones repentinas, tormentas de nieve, huracanes y tornados.

## QUÉ HACER ANTES DE UN DESASTRE NATURAL:

- Asegúrese de tener listo un equipo de suministros de emergencia.
- Sepa lo que significan diferentes términos climáticos:
  - Una alerta de tormenta severa significa que podría haber un clima peligroso.
  - Una advertencia de clima severo significa que hay una tormenta en camino; póngase a cubierto o busque refugio inmediatamente.
- Evacúe si se lo indican los oficiales de emergencia.

## DURANTE UN DESASTRE NATURAL:

- Vaya al sótano de su casa o a una habitación cerca del centro de su casa.
- Lleve con usted su equipo de suministros de emergencia.
- Siga verificando con las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir instrucciones oficiales, incluyendo lugares de refugios, informes meteorológicos, etc.

## DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL:

- Asegúrese de que los integrantes de su familia no estén heridos.
- **NO TOQUE** ni se acerque a cables de luz que han sido derribados. Avise a su compañía de luz local donde vea cables de luz caídos.

## PREPARE UN EQUIPO DE EMERGENCIA DE INVIERNO PARA EL COCHE PARA CUANDO VIAJE EN INVIERNO:

Incluya los siguientes elementos:

- mantas/sacos de dormir
- linterna con baterías adicionales
- botiquín de primeros auxilios
- navaja multiusos
- alimentos no perecederos de altas calorías (barras de proteínas, barras de granola o barras de fruta)
- una muda de ropa para mantenerse seco
- bolsa de arena (o arena para gatos)
- pala
- raspador de parabrisas y cepillo
- juego de herramientas
- soga para remolque y cables de arranque
- recipiente de agua
- brújula y mapas de carreteras

## TIPOS DE DESASTRES NATURALES

### TORMENTAS DE NIEVE:

Los pronósticos del tiempo generalmente le avisan con anticipación si hay una tormenta de nieve en camino. Si ocurre esto, asegúrese de tener velas, linternas, una radio con baterías y teléfonos celulares porque podría quedarse sin electricidad y servicio telefónico varios días o incluso semanas. Si es posible también, es una buena idea tener un generador.

### INUNDACIONES REPENTINAS:

Vaya rápidamente a tierras más altas. ¡El agua que corre sobre ti en una inundación puede tumbarle! Si está en el coche y el agua sube a su alrededor, salga inmediatamente y diríjase a tierras más altas. Los coches pueden ser arrastrados en tan solo dos pies de agua en movimiento.

### HURACANES:

Un huracán es una gran tormenta con truenos, relámpagos y vientos muy fuertes. Un gran huracán puede tener vientos que soplan a 75 millas por hora o más. La temporada de huracanes en Connecticut va del 1 de junio al 30 de noviembre. Si hay una advertencia de huracán, póngase a cubierto inmediatamente o evacúe si se lo indican. Usted puede aprender más acerca de qué hacer antes o después de un huracán visitando a [www.ct.gov/hurricane](http://www.ct.gov/hurricane).

### TORNADOS:

Si hay una advertencia de tornado, vaya a un refugio inmediatamente. Si está en su coche, deténgase. Salga y tiéndase boca abajo en una zona baja. Cúbrase la cabeza y espere que pase el tornado. Si está en casa, vaya al sótano, al refugio para tormentas o a una habitación cerca del centro de la casa. Si se encuentra en un edificio alto, vaya al centro del edificio, como una escalera o pasillo.

## EMERGENCIAS BIOLÓGICAS

Las bacterias, los virus y los venenos hechos por las bacterias causan emergencias biológicas. Pueden ser rociados en el aire, usados para contaminar (envenenar) alimentos, poner en agua potable. Algunos tipos también pueden ser transmitidos por contacto de persona a persona. Puede ocurrir una emergencia biológica por accidente cuando gérmenes u otros peligros biológicos son liberados adrede para enfermar a las personas. La forma de protegerse depende del tipo de germen. Algunos gérmenes, como el ántrax, no pueden ser transmitidos de una persona a otra. Otros gérmenes, como la viruela, pueden ser transmitidos de una persona a otra. Si ocurre esto, las personas que se han enfermado podrían tener que ser aisladas. Las personas expuestas a gérmenes podrían tener que ser puestas en cuarentena.

### ANTES QUE OCURRA UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA:

- Asegúrese de tener listo su equipo de suministros de emergencia.

### CUANDO OCURRE UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA:

- Preste atención a las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir instrucciones oficiales. Ellos le dirán cómo saber si usted o un familiar se ha enfermado, adónde ir para recibir ayuda médica y si están dando o no medicinas que le ayude.
- Siempre haga lo que los médicos y las autoridades le indiquen.
- Si usted se enferma o queda expuesto a alguien que está enfermo, obtenga ayuda médica cuanto antes. Podría haber largas colas de personas esperando atención médica, por lo que puede tener que ser paciente.
- Si la enfermedad puede ser transmitida de una persona a otra, las personas que han estado expuestas tal vez tengan que ser puestas en cuarentena.
- **TODOS** deben practicar una buena higiene y limpieza para evitar la propagación de gérmenes.

### DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA:

- Verifique las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir noticias, información e instrucciones oficiales.

### ¿QUÉ SIGNIFICA “CUARENTENA” Y “AISLAMIENTO”?

Para ayudar a garantizar que las enfermedades no se propaguen, usted podría ser puesto en cuarentena o aislamiento. **CUARENTENA** significa que usted es mantenido lejos de otras personas porque podría haber sido expuesto a una enfermedad infecciosa o contagiosa, pero aún no está enfermo. **AISLAMIENTO** es cuando usted es mantenido alejado de otras personas porque está enfermo. Estas acciones son frecuentes durante una emergencia. También puede hacer estas cosas por su cuenta, aun cuando no se lo indiquen, para ayudar a detener la propagación de la enfermedad.

## EMERGENCIAS QUÍMICAS

Una emergencia química puede ocurrir cuando se han liberado gases, líquidos o materiales sólidos que pueden envenenar a las personas. Este tipo de emergencia puede ocurrir por accidente o adrede mediante un ataque terrorista.

Algunos productos químicos son muy peligrosos y lo enferman inmediatamente. Otros son menos peligrosos y podrían no hacerle daño. Los productos químicos que son líquidos o gases generalmente son más peligrosos que los productos químicos que son materiales sólidos.

Protegerse y proteger a su familia antes, durante y después de una emergencia química puede ayudar a mantenerlos a salvo y asegurar que no se enfermen. Siga estos pasos sencillos:

### ANTES QUE OCURRA UNA EMERGENCIA QUÍMICA:

- Asegúrese de tener listo su equipo de suministros de emergencia.
- escoja una habitación en el centro de su casa o edificio para refugio. Las habitaciones sin ventanas en el nivel más alto son las mejores.

### CUANDO OCURRE UNA EMERGENCIA QUÍMICA:

- Cierre todas las puertas y ventanas.
- Apague todo tipo de ventilación que ingrese aire del exterior, como ventiladores y acondicionadores de aire.
- Si se le indica que permanezca donde está, usted deberá:
  - Ir a una habitación interior y llevar su equipo de suministros de emergencia.
  - Verificar las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir noticias, información e instrucciones oficiales.

### LUEGO DE UNA EMERGENCIA QUÍMICA:

- Lávese con agua y jabón inmediatamente si cree que estuvo cerca de una sustancia química.
- Cámbiese de ropa.
- Busque ayuda médica si se siente enfermo.

**Si ocurre una emergencia biológica o química, los funcionarios tal vez no puedan inmediatamente decirle qué hacer. Puede ser que tome tiempo determinar exactamente cuál es la enfermedad, cómo debe ser tratada y quiénes están en peligro. Usted deberá verificar con la estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para tener noticias oficiales después de la emergencia para que usted sepa:**

- **Cuán peligrosa es.**
- **Donde conseguir medicamentos si es necesario.**
- **Qué enfermedad podría tener.**
- **Adónde ir para recibir ayuda médica o refugio.**



# EMERGENCIAS NUCLEARES Y RADIOLÓGICAS

Una emergencia nuclear o radiológica podría ser un accidente en una planta de energía nuclear, el uso de una pequeña arma nuclear o alguien que detona una “bomba sucia”. Cuando explota una bomba sucia, disemina materiales radioactivos peligrosos en un área determinada.

## ANTES DE QUE OCURRA UNA EMERGENCIA NUCLEAR O RADIOLÓGICA:

- Asegúrese de tener listo su equipo de suministros de emergencia.
- Asegúrese de saber adónde y cómo obtener información de su ciudad o pueblo.
- Si vive cerca de la planta de energía nuclear de Millstone, debe recibir por correo cada año una guía llamada “Planificación de Emergencia para la Estación de Millstone”. Asegúrese de poner esa guía en su equipo de suministros de emergencia. Si usted vive a 10 millas de una planta de energía nuclear, debe conocer las rutas de evacuación de su vecindario.

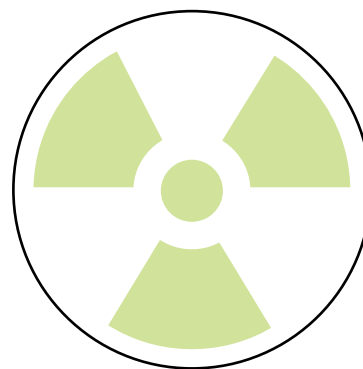
## CUANDO OCURRE UNA EMERGENCIA NUCLEAR O RADIOLÓGICA:

- Durante y después de la liberación de materiales radioactivos, las autoridades locales, estatales y federales monitorearán los niveles de radiación y decidirán qué medidas de protección deben tomar.
- La mejor acción dependerá de la emergencia. Para recibir información e instrucciones durante cualquier emergencia sintonice sus estaciones locales de televisión y radio, así como Internet.
- Si se liberan grandes cantidades de materiales radioactivos en una emergencia radiológica, tal vez se le indique que “se refugie en el lugar”, que significa quedarse en su casa o en la oficina, o se le podría decir que vaya a otro lugar.
- Si se le indica que se refugie en el lugar, usted deberá hacer lo siguiente:
  - Cierre con llave todas las puertas y ventanas.
  - Apague los ventiladores, acondicionadores de aire y unidades de calefacción por aire forzado que ingresen aire fresco del exterior. Solo use unidades que recirculan el aire que ya está en el edificio.
  - Cierre las compuertas de las chimeneas.
  - Si puede, entre sus mascotas.
  - Vaya a una habitación interior o al sótano.

- Mantenga su radio sintonizada en la red de respuesta para emergencias o en las noticias locales para saber qué otra cosa necesita hacer.
- No deje su refugio hasta que se le indique que es seguro dejarlo por las autoridades locales.
- Si se le indica evacuar, siga las instrucciones de las autoridades locales. Deje la zona lo más rápido y ordenadamente posible. Además:
  - Lleve una linterna, una radio portátil, baterías, botiquín de primeros auxilios, suministros de alimentos sellados y agua, un abrelatas manual, medicamentos esenciales, una muda de ropa, dinero en efectivo y tarjetas de crédito.
  - Lleve sus mascotas solo si está usando su propio vehículo y va a un lugar donde sabe que aceptan animales. Los vehículos y refugios de emergencia por lo general solo aceptan animales de servicio y no aceptan mascotas.

## LUEGO DE UNA EMERGENCIA NUCLEAR O RADIOLÓGICA:

Preste atención a sus estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir noticias, información e instrucciones oficiales.



**Connecticut tiene planes especiales en caso que haya una emergencia en las centrales nucleares, ya sea en la estación de Millstone en Waterford, Connecticut, o en Indian Point en Buchanan, New York. Estos planes incluyen muchas medidas específicas que toma el estado para proteger la salud y la seguridad de todos los residentes de Connecticut. Si ocurre una emergencia en uno de estos centros, las autoridades de seguridad pública comenzarán un plan de respuesta de emergencia y dirán a los residentes qué ocurre y qué hacer.**

# EMERGENCIAS CON EL AGUA POTABLE

La contaminación (productos químicos o sustancias peligrosas) del agua potable no ocurre con mucha frecuencia en Connecticut. Sin embargo, la contaminación puede ser causada por fallas en el sistema de agua, accidentes o ataques terroristas. Por ejemplo, cosas como productos químicos o desechos de animales o humanos pueden introducirse en nuestra provisión de agua y hacer que nuestra agua sea peligrosa para beber. Además, si nuestra agua potable no es tratada o “limpiada” correctamente, podría ser peligrosa para beber. Residentes como usted, junto con las personas que cuidan nuestra provisión de agua potable y nuestros oficiales de gobierno, tienen que trabajar todos juntos para impedir una emergencia con el agua potable.

El Departamento de Salud Pública de Connecticut y otras agencias en todo el estado toman medidas importantes para asegurarse de que el agua potable sea segura y responde rápidamente si hay una emergencia. El Departamento de Salud Pública (DPH):

- Ayuda a las compañías de agua a mantener la calidad y la salubridad del agua potable.
- Se asegura que las compañías de agua tengan suficiente agua para todos los clientes.
- Ayuda a que las personas que mantienen nuestra agua potable a prepararse para una emergencia.
- Responde a las emergencias de agua potable en todo el estado
- Trabaja con la Agencia de Protección Ambiental y el Departamento de Seguridad Nacional sobre asuntos relacionadas con la seguridad del agua potable.
- Implementa diferentes planes de seguridad y respuesta para que las personas estén listas en caso de que haya una emergencia.

Su agua potable podría no ser segura durante o después de una emergencia, como un huracán. Usted será informado por su compañía de agua o por funcionarios del gobierno siempre y cuándo su agua potable no sea segura. El agua que está descolorida, tiene olor o con elementos flotando NO debe ser usada. Escuche las noticias o a su compañía de agua para saber si su agua es segura.

En una emergencia se le podrá indicar que trate su agua potable o que use otra fuente de agua. Para protegerlo a usted y a su familia, usted deberá hacer UNA de las siguientes cosas para asegurarse de que su agua es segura para usar:

- Hierva su agua potable con un hervor intenso durante un minuto. Asegúrese de que el agua esté libre de elementos flotantes antes de hervir; O
- Use agua embotellada sellada; O
- Agregue ocho gotas de cloro líquido por cada galón de agua limpia o 16 gotas por cada galón de agua turbia. NO use cloro de uso doméstico que tenga perfumes o ingredientes aparte del hipoclorito de sodio, ya que puede ser tóxico; O

- Agregue tabletas purificadoras de agua siguiendo las instrucciones del envase. (Cuando use productos de tratamiento químico, asegúrese de mezclar el agua completamente y dejarla en reposo por lo menos 30 minutos antes de usarla.)

## SI VE ALGO, DIGA ALGO

Si nota personas o actividades sospechosas cerca de fuentes públicas de agua potable o instalaciones de suministros de agua, debe reportarlo a las autoridades locales. Algunas actividades sospechosas pueden ser:

- Personas subiéndose o cortando una valla alrededor de una instalación de suministros de agua.
- Personas que arrojan materiales en un depósito de agua potable o un suministro de agua.
- Camiones o coches extraños sin identificación cerca de una fuente de agua o instalaciones de tratamiento de agua.
- Personas que abren o manipulan tapas de alcantarillas, bocas de incendio, edificios o equipos.
- Personas subiéndose en tanques de almacenamiento de agua.
- Personas que fotografían, filman o toman notas de instalaciones, estructuras o equipos de compañías de agua.
- Personas extrañas que rondan cerca de portones cerrados de instalaciones de abastecimiento o fuentes de agua.

# EMERGENCIAS DE GRIPE PANDEMICA

## ¿QUÉ ES UNA GRIPE PANDEMICA?

Una gripe pandémica ocurre cuando un nuevo tipo de virus de gripe hace que se enfermen personas en todo el mundo. Puede durar muchos meses, afectar muchos lugares diferentes y ser muy peligroso. Millones de personas en todo el mundo pueden enfermarse seriamente. Pueden morir muchas personas. En el siglo XX hubo tres pandemias de gripe, incluyendo la gripe española de 1918, que causó más de 40 millones de muertes en todo el mundo (más de 500,000 en EE.UU.). Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), durante la gripe pandémica H1N1 de 2009, más de 60 millones de personas se enfermaron, más de 274,000 fueron hospitalizadas y más de 12,000 murieron en EE.UU. No se sabe con certeza cuándo o dónde podría ocurrir la próxima gripe pandémica, pero todos debemos estar preparados.

## ¿QUÉ CAUSA UNA GRIPE PANDEMICA?

Cuando una mutación del virus de gripe de los animales (cambia de forma) y se disemina a los seres humanos.

## QUÉ ESPERAR:

- Muchas personas enfermas
- Los hospitales y clínicas con largas colas, falta de medicamentos.
- Cierre de escuelas, negocios, tiendas, bancos y oficinas del gobierno
- Suministros limitados (alimentos y agua)
- Servicios limitados (energía, agua, recolección de basura)

## LO QUE DEBE HACER:

- Coma una dieta balanceada y descanse mucho
- Haga ejercicios a diario
- Manténgase alejado de personas enfermas
- No vaya al trabajo o a la escuela si se siente enfermo
- Limpie las superficies de objetos compartidos (teléfonos, mostradores, manijas de puertas)
- Esté atento a cierres de escuelas y trabajos
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca (estas son zonas de ataque para el virus de la gripe)
- Asegúrese de que su equipo de suministros de emergencia esté listo

## IR AL TRABAJO:

- Quédese en casa si es posible o si está enfermo
- Planifique hacer su trabajo con menos personas
- Espere hacer cosas que generalmente no forman parte de su trabajo

Connecticut tiene implementado un plan de acción si se declara una gripe pandémica. Para más información e instrucciones verifique sus estaciones locales de televisión y radio, así como Internet.

Para más información acerca de la gripe pandémica, visite [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch).

# SOCIOS DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS DEL ESTADO DE CONNECTICUT

Cada una de las agencias y comisiones estatales de Connecticut trabajan para reforzar el nivel de preparación para emergencias en Connecticut.

El Departamento de Servicios de Emergencias y Protección Pública de Connecticut (DESPP) está a cargo de los planes y procedimientos para emergencias del estado.

DESPP asiste a las 169 ciudades, pueblos de Connecticut y las dos naciones tribales en la planificación para emergencias y para responder a una emergencia.

El Departamento de Salud Pública (DPH) está a cargo de proteger y promover la salud y la seguridad de las personas de Connecticut. DPH trabaja con muchos socios diferentes, incluyendo departamentos de salud locales, naciones tribales, hospitales, la policía y demás agencias estatales y socios comunitarios. Ayudan a garantizar que el estado tenga los procedimientos y equipos para ayudar a proteger la salud de las personas durante y después de una emergencia.

## OTROS SOCIOS ESTATALES:

- Oficina de Centros Escolares
- Comisión de Prevención y Control de Incendios
- Comisión de Personas Sordas y con Discapacidad Auditiva
- Red de Televisión de Connecticut (CTN)
- Departamento de Servicios Administrativos
- Departamento de Agricultura
- Departamento de Niños y Familias
- Departamento de Protección al Consumidor
- Departamento de Corrección
- Departamento de Servicios de Desarrollo
- Departamento de Energía y Protección Ambiental
- Departamento de Trabajo
- Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones
- Departamento de Servicios Sociales
- Departamento de Transporte
- Departamento Militar
- Oficina de Políticas y Administración
- Oficina del Jefe de Bomberos del Estado
- Oficina del Jefe de Medicina Forense

# NUMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES Y SITIOS WEB

## EN UNA EMERGENCIA LLAME AL 9-1-1

Departamento de Servicios de Emergencia y Protección Pública de Connecticut. . . . . 1-860-685-8190

[www.ct.gov/demhs](http://www.ct.gov/demhs)

[www.twitter.com/ctdemhs](https://www.twitter.com/ctdemhs)

Departamento de Salud Pública de Connecticut. . . . . 1-860-509-8000

[www.ct.gov/dph/prepare](http://www.ct.gov/dph/prepare)

[www.twitter.com/ctdph](https://www.twitter.com/ctdph)

Centro de Control de Envenenamiento de Connecticut. . . . . 1-800-222-1222

Línea de información de United Way. . . . . 2-1-1

Cruz Roja . . . . . 1-877-CT-REDCROSS (1-877-287-3327)

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Líneas para avisos

Informe las actividades sospechosas de terrorismo. . . . . 1-866-HLS-TIPS (1-866-457-8477)

Las estaciones de radio y televisión de Connecticut son una fuente de información oportuna en caso de una emergencia.

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

- Llame a la Cruz Roja Americana, Región de Servicios de Sangre de Connecticut al 1-800-GIVE LIFE (1-800-448-3543) para hacer una cita para donar sangre.
- Comuníquese con los organismos de socorro/ organizaciones en su área para ver qué cosas pueden necesitar, tales como ropa o alimentos.
- Tome un curso básico de primeros auxilios o de reanimación cardiopulmonar (CPR).
- Considere la posibilidad de unirse a un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT). Para obtener más información pongase en contacto con su pueblo o ciudad local.
- Considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario para un equipo de respuesta de salud pública. Para más información póngase en contacto con su departamento/ distrito de salud local.
- Forme un programa de alerta en su vecindario para estar mejor preparado para potenciales sucesos futuros.



Esta Campaña de Preparación de Connecticut está financiada por donaciones de los Centros federales para el Control y Prevención de Enfermedades.