

Primeros Auxilios

Considere tomar una clase de primeros auxilios. Los servicios de emergencia quizás no se encuentren a su alcance de inmediato para auxiliarle a usted y a su familia cuando ocurra un desastre. Teniendo el conocimiento de cómo proporcionar cuidados a los lesionados y enfermos antes de que llegue ayuda profesional puede salvar vidas.

Plan en los Preparativos de Emergencia

Llene y distribuya la siguiente cartilla a todos los integrantes de su familia para asegurarse de que sepan a donde dirigirse y a quien llamar en caso de emergencia.



Información de Emergencia Adicional y Números telefónicos

Plan de Emergencia Familiar 911 PARA EMERGENCIAS

Nombre del Contacto de Emergencia

Teléfono

Contacto fuera de la ciudad

Teléfono

Lugar de reunión en el vecindario o colonia

Teléfono

Otra información de importancia

ESTE INFORMADO

Dependiendo de las circunstancias y la naturaleza de la emergencia, la primera decisión a tomar es el de quedarse o irse. Planee ambas posibilidades. Use el sentido común y lo que sabe acerca de la situación para determinar si hay un peligro inmediato. Mire la televisión y escuche la radio para recibir información oficial conforme esta vaya siendo disponible.

Si evacúa el área, lleve consigo su equipo de emergencia y mascotas. Si sospecha que el aire esta contaminado conduzca con las ventanillas y ventilas cerradas y no prenda el aire acondicionado ni el sistema de calefacción del auto. Haga un plan con anticipación de diferentes lugares de destino y las rutas a seguir, así tendrá varias opciones en una emergencia.

Si decide quedarse donde esta, y sospecha que el aire en el exterior esta contaminado, lleve al interior a su familia y mascotas inmediatamente. Selle el cuarto pegando con cinta mantas de plástico sobre puertas, ventanas y ventilas de aire. Apague los extractores y las secadoras de ropa. Mantenga apagado el aire acondicionado y la calefacción.



Recursos de Preparativos de Emergencia

www.deschutes.org/preparedness
www.ready.gov
www.govlink.org/3daya3ways/

CONTACTO

Departamento de Salud del Condado de Deschutes

Programa de Preparativos
2577 NE Courtney Dr.
Bend, Oregon 97701
(541) 322 7466

www.deschutes.org/preparedness



Preparativos de Emergencia Familiar



Departamento de Salud del Condado de Deschutes



ESTÉ PREPARADO

Las situaciones de emergencia pueden variar desde una situación inconveniente hasta una que sea totalmente devastadora. Vale la pena estar preparado ya sea que se trate de un derrame de sustancias o materiales nocivos, una epidemia pandémica del virus de la influenza, un terremoto u otro tipo de desastre caótico.

El prepararse con anticipación, puede aminorar el impacto de dicho desastre y también hará una gran diferencia protegiendo la seguridad y el bienestar de individuos, familias, comercios y comunidades enteras.

Los tres pasos mas efectivos que se pueden tomar, involucra el preparar equipos de suministro, implementando un plan de emergencia familiar (y comercial) y también el estar informado acerca de lo que podría suceder.



PREPARE UN EQUIPO

Compre o haga usted mismo su propio equipo de emergencia. Téngalo siempre a la mano, listo para llevarlo en su auto o en otro medio de transporte. Asegúrese que este equipo de emergencia familiar contenga un abastecimiento para un mínimo de 72 horas.

Contenidos del Equipo de Emergencia

Agua

Un galón por persona o mascota por día, para beber, cocinar y lavarse. Planee tener un abastecimiento suficiente para 3 días. Renueve el abastecimiento de agua cada 6 meses.

Alimentos de conserva

Planee un suministro para 3 días (comida enlatada lista para consumir, leche en lata o en polvo o substitutos lácteos, cereales, arroz, nueces variadas y mantequilla de cacahuete.) (Tenga en mente posibles reacciones alérgicas de cada individuo a ciertos alimentos.) Considere la fecha de vencimiento de estos alimentos y replácelos si es necesario.

Alimentos para sus mascotas para tres días

Radio de transistores (o de alternador manual)

y baterías de repuesto

Linterna

y baterías de repuesto

Velas y fósforos (cerillos)

en un recipiente repelente al agua

Equipo de Primeros Auxilios

Herramientas y Accesorios

Un silbato para pedir auxilio, mascarillas, toallitas húmedas, bolsas de basura, llave de tuercas o alicates para cerrar las tuberías del gas y el agua, un abridor manual de latas para la comida enlatada contenida en su equipo, mantas de plástico y cinta adhesiva

resistente para resguardar todo en caso de que ocurra un accidente de sustancias nocivas.

Documentos familiares de importancia

Incluya la información de la compañía de seguro en una bolsa de Ziplock resistente al agua.

Artículos de necesidad personal

Como medicamentos recetados u otro tipo de medicamentos, fórmula para bebé, pañales, artículos para la higiene femenina y lo que sea necesario.

Cobijas o frazadas y sacos de dormir

Otros artículos a considerar:

Dinero en efectivo y monedas para teléfonos públicos, un extinguidor de incendios, una hornilla para cocinar con combustible, guantes gruesos, zapatos durables y un juego de ropa para el frío para cada miembro de la familia, un hacha, una pala, una escoba, un gotero para medicina, y cloro o blanqueador casero. Para desinfectar, use nueve unidades de agua por una de cloro. En emergencias el agua puede ser tratada usando 16 gotas de cloro o blanqueador casero por cada galón de agua. No use cloro o blanqueador aromatizado o blanqueadores con detergentes u otro tipo de limpiador añadido.



REALICE UN PLAN

Planee con anticipación que haría en una situación de emergencia.

- Localice las válvulas y llaves de acceso de gas, electricidad y agua de su hogar, sepa como funcionan. Si estas requieren el uso de una herramienta especial manténgala al alcance de la mano
- Procure que sus automóviles tengan un mínimo de medio tanque o mas de gasolina.
- Mantenga su teléfono celular cargado en todo momento.

Quizás su familia no se encuentre reunida en un momento de desastre, así que decidan como se pondrían en contacto y repasen que harían en diferentes situaciones. Asegúrese de estar enterado del plan de emergencia en vigor de la escuela de sus hijos en caso de desastre. Tenga en cuenta por que medio de comunicación, ya sea vía telefónica o correo electrónico, cada miembro de su familia puede ponerse en contacto con parientes o amistades que residan en otra ciudad en el evento de que se sucite una emergencia. Quizás sea interrumpido el servicio telefónico y de celulares en su localidad pero probablemente funcionen fuera de su ciudad. La persona asignada como contacto en otra localidad, puede correr con mejor suerte al tratar de comunicarse con otros miembros de la familia que aún se encuentren dispersos. Si esta experimentado dificultad al tratar de comunicarse por que no entre la llamada, lo más probable es que el servicio telefónico no este funcionando. Trate de ser paciente.