

Revisado 12/05/07

Manual de Bolsillo para

Preparación en casos de Emergencia

**Su seguridad. Es por lo que
salud pública trabaja.**

Estamos trabajando todo el tiempo para proteger su salud y seguridad. Nuestro trabajo incluye promoción de salud, prevención de enfermedades y sirviendo como un respondante en casos de emergencias de salud públicas. Para enterarse un poco más del departamento del Condado de Sonoma, visítenos en el sitio de la Internet www.sonoma-county.org/health o llame al 707-565-4400.

Este manual puede ayudarle en casos de emergencia mayor. Tiene información de cómo planear y responder a desastres naturales y causados por el hombre. Se incluyen también sitios de ayuda en la Internet y números de teléfono. Por favor lea cuidadosamente su manual y manténgalo para referencia en el futuro.

**Sonoma County Department
of Health Services**



En caso de un

Terremoto

Los terremotos y las potenciales pérdidas de vida, lesiones y extensos daños a la propiedad, son siempre una preocupación para la mayoría de los californianos.



Las siguientes sugerencias le pueden ayudar con su seguridad:

1.

Tenga un Plan: Practique AGACHARSE, CUBRIRSE, y MANTENERSE y enseñe a los niños cómo hacerlo. Esto significa: *agacharse* o *mantenerse* en el suelo, *meterse* debajo de alguna cosa fuerte como una mesa, *manténgase* a ella y preparese a mover con ella.

2.

Prepare un Botiquín con Suministros de Emergencia:

Asegúrese de tener suficientes alimentos, agua, suministros médicos y otros materiales que necesite por lo menos para 3 días después de un terremoto.

3.

Cuando el Temblor Comience: AGACHESE, CUBRASE, MANTENGASE.

Manténgase en el interior hasta que deje de temblar. Si usted se encuentra afuera, busque un lugar despejado alejado de edificios, árboles y líneas eléctricas y déjese caer en el suelo. Si está en un automóvil, disminuya la velocidad y maneje hacia un lugar despejado.

4.

Después que Deje de Temblar: Salga hacia un lugar seguro afuera si cree que la estructura en la que usted se encuentra está en peligro de caerse. Proporcione primeros auxilios a cualquier persona con lesiones leves y busque atención médica para cualquier persona que esté seriamente lesionada. Asuma que los temblores continuarán. Asegure cualquier cosa pesada que pudiera caerse y elimine los peligros de incendio. Escuche la radio para instrucciones relacionadas con el cierre de las llaves del gas y del agua. Si huele a gas o cree que hay un escape de gas, cierre la llave, PERO RECUERDE: Solamente un profesional debe volverla a abrir.

En caso de una Emergencia **Biológica**



Algunas bacterias o virus pueden enfermar gravemente a las personas o provocarles la muerte. Durante las emergencias biológicas, los funcionarios de Salud Pública local, estatal y federal dispondrán de la distribución de los medicamentos que salvan la vida en las áreas de riesgo de exposición. Su protección y tratamiento dependerá del tipo de organismo, como la gripe o el ántrax y de su exposición directa o no al virus.

En caso de una Emergencia **Química**



Químicas despididas pueden ser causadas por accidentes industriales o por medio de la liberación intencional de sustancias dañinas. **REFUGIARSE EN UN LUGAR** o **EVACUAR**. Las autoridades locales le darán éstas órdenes solamente cuando sea necesario. Una emergencia química ocurre cuando un químico peligroso se libera y tiene la potencia de hacer daño a la salud de la gente.

En caso de una Emergencia **Radiológica**



Una explosión nuclear o un accidente en una planta nuclear puede ocasionar proliferación radioactiva. Un ataque terrorista con una “bomba sucia” puede también expandir la materia radioactiva en el ambiente. Una “bomba sucia” es una mezcla de explosivos, como dinamita, con polvo radioactivo o perdigón.

AUTO-DESCONTAMINACION: Si usted ha estado en contacto con un agente químico o de radiación, quítese la ropa lo más pronto posible. Póngala en una bolsa de plástico sellada. Báñese y lávese con mucho jabón y agua tibia. Dígale a las autoridades de emergencia lo que ha hecho con la ropa. **No se encargue de la bolsa de plástico usted mismo.**

LIMITE EL CONTAGIO DE LA ENFERMEDAD

- o Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 30 segundos como mínimo O utilice un desinfectante de manos con 60% de alcohol.
- o Cubra su tos y estornudos con pañuelos o tisús (pañuelos de papel) y luego lávese las manos O tosa o estornude dentro de su manga.
- o Si está enfermo, quédese en casa y lo más lejos posible de las otras personas.
- o No envíe a los niños enfermos a la escuela.
- o Evite el contacto cercano con personas enfermas.

MANTENGA LIMPIO EL AMBIENTE DE LA CASA

- o A diario limpie las superficies y los objetos que comúnmente se comparten como el horno de microondas, manijas del refrigerador, teléfonos, controles remotos, manijas y agarraderas de puertas, asientos y manijas de inodoros, grifos, interruptores de luz y juguetes. Use un desinfectante etiquetado para el hogar o una mezcla de blanqueador de cloro (ver a continuación).
- o El blanqueador de cloro comercial puede ser usado como desinfectante mezclando 1/4 de taza de blanqueador de cloro en 1 galón de agua fría.

PREVENCIÓN

- o Manténgase sano comiendo una dieta balanceada, haciendo ejercicio diariamente, descansando lo suficiente, bebiendo líquidos y poniéndose la vacuna contra la influenza de la temporada. Recuerde recibir su vacuna para la gripe estacional.

Solución de rehidratación para adultos y adolescentes

- 4 tazas de agua limpia
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

Mezcle todos los ingredientes hasta que desaparezca el azúcar. Puede beber la solución a temperatura ambiente.

Nota: No hierva la solución ya que reduce su eficacia.

Declaración médica importante

La información contenida en esta publicación no tiene el fin de reemplazar la atención del experto y el asesoramiento de un médico calificado. Por favor, comuníquese con su médico personal con respecto a cualquier problema médico.

¿ES RESFRÍO O GRIPE?

SÍNTOMA

Fiebre
Dolor de cabeza
Dolores generales
Fatiga, debilidad
Cansancio extremo
Nariz tapada
Estornudos
Dolor de garganta
Molestia en el pecho,
Tos

RESFRÍO

Rara
Rara
Leve
A veces
Nunca
Común
Habituales
Común
Leve-moderado
Tos seca y persistente

GRIPE

Habitual: Alta (100 F – 102 F)
Común
Habituales, a menudo graves
Habituales, a menudo graves
Habitual, en el inicio
A veces
A veces
A veces
Común, puede ser
Grave



Cómo Obtener Información en una Emergencia

Las estaciones de radio locales y los canales de televisión le proporcionarán información en caso de una emergencia mayor. En algunas circunstancias el Sistema de Alerta para Emergencia (EAS) podría ser activado. Las instrucciones específicas de emergencia serán transmitidas por:



Televisión:

- KFTY Ch50
- KTVU Ch2
- NBC11 Ch3
- KRON Ch4
- KPIX Ch5
- KGO Ch7



Radio:

- KZST 100.1 FM
- KSRO AM 1350
- KCBS AM 740
- KBBF 89.1 FM (Español)

Las instrucciones de emergencia le proporcionarán información acerca de si es más seguro evacuar su casa o lugar de trabajo, o si estaría mejor protegido al Refugiarse en el Lugar. Si se le ordena evacuar, los anuncios del radio le aconsejarán también el lugar más seguro adonde ir.

SITIOS DE AYUDA EN LA INTERNET

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Sonoma, División de Salud Pública	www.sonoma-county.org/health/ph
Departamento de Servicios de Emergencia del Condado de Sonoma.....	www.sonoma-county.org/oes
Departamento de Seguridad del Suelo Patrio (Dept. of Homeland Security) de los Estados Unidos	www.ready.gov
Centros para Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)	www.bt.cdc.gov
Cruz Roja Americana (American Red Cross).....	www.redcross.org
Información de Influenza Pandémic de CDC (CDC Pandemic Flu Information).....	www.pandemicflu.gov

Lo Que No Debe Hacer En Una Emergencia

NO llame al 9-1-1 excepto en casos de situaciones de vida o muerte. Es muy importante mantener esta línea desocupada para verdaderas emergencias.

NO maneje su vehículo a menos que se le haya advertido de evacuar o si tiene una emergencia médica. Asegúrese de informarse de la condición de las carreteras o de las restricciones para viajar.

NO vaya al hospital excepto por una emergencia médica.

NO desconecte ni cierre ningún servicio público a menos que las autoridades de emergencia le hayan dicho, o a menos que haya algún daño al tubo del gas, a la tubería de agua o a las líneas eléctricas.

NO encienda fósforos ni encienda ni apague ningún interruptor eléctrico si huele a gas o cree que pudiera haber un escape de gas.



Su mejor protección es la preparación

Existen varios tipos de emergencias. Este manual le ofrece información con relación a desastres de gran magnitud específicamente terremotos, inundación y actos terroristas que involucren agentes químicos, biológicos, radiológicos, nucleares y explosivos.

Si ocurre alguno de estos desastres, las autoridades podrían pedirle tomar una de dos acciones: **REFUGIARSE EN EL LUGAR** (permanecer en su casa o lugar de trabajo), o abandonar su casa o lugar de trabajo. En cualquier caso es muy importante que usted y su familia tengan un **PLAN DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS**.

La Cruz Roja Americana proporciona toda la información necesaria para que haga su Plan de Preparación para Emergencias. Puede llamar a la Cruz Roja al teléfono (707) 577-7600 o visite el sitio de la Internet www.sonomacounty.redcross.org. Mientras tanto no es mala idea juntar algunos suministros de emergencia para su casa, para su lugar de trabajo, y para el carro.

SUS SUMINISTROS DE EMERGENCIA DEBEN INCLUIR:

- Un radio de baterías o de cuerda.
- Una lámpara de mano con baterías frescas. Baterías deben estar guardadas aparte.
- Un botiquín de primeros auxilios incluyendo medicinas de emergencia.
- Un teléfono celular (*asegúrese de mantenerlo cargado*).
- Agua almacenada en envases irrompibles sellados; un galón por persona por día para dos semanas.
- Blanqueador de Cloro o kit de la purificación del agua. Vea 'Descontaminando Agua'.
- Suministro de alimentos para una semana y que no necesiten refrigeración, un abridor de latas manual y utensilios para comer.
- Bolsas de basura, cinta adhesiva de trabajo pesado (duct tape), rollos de plástico y guantes desechables.
- Extinguidores de incendio.
- Agregue una pala, cables para pasar corriente de un auto a otro, equipo de emergencia para inflar llantas y velas de emergencia para el carro.
- Mascarillas y guantes.
- Desinfectante de manos.
- Medicinas recetadas (suministró de 2-semanas).



Quando su niño está en la escuela

Cada escuela tiene un plan de emergencia que incluye lugares de evacuación. Llame ahora a la escuela desu niño para averiguar el lugar y escríbalo aquí:

Averigüe también qué documentación usted o una persona designada necesitará proporcionar para recoger a su niño.

En caso de una evacuación los oficiales de la escuela le notificarán a dónde y cuándo puede recoger a su niño, así es que asegúrese que la escuela tenga su información al corriente donde localizarlo. Las estaciones de radio o televisión podrían también comunicar instrucciones. Finalmente asegúrese que su niño tenga una identificación y números de teléfono que él o ella puedan usar para comunicarse con la familia o amigos.



Refugiarse en el lugar: Protegerse en Casa o en el Lugar de Trabajo

En caso de una emergencia química, biológica, radiológica, nucleare o explosiva las autoridades podrían ordenarle **REFUGIARSE EN EL LUGAR** o **EVACUAR**. El término "REFUGIARSE EN EL LUGAR" significa permanecer adentro de su casa o del lugar de trabajo y protegerse allí.

Si los oficiales de emergencia le recomiendan Refugiarse en el Lugar:

- 1** Permanezca en calma.
- 2** Ponga a los niños y mascotas adentro inmediatamente.
- 3** Cierre con llave las ventanas y puertas exteriores.
- 4** Apague todos los abanicos, sistemas de calefacción o aire acondicionado, cierre las puertas y ventanas exteriores.
- 5** Si tiene chimenea cierre la compuerta.
- 6** Junte todos los suministros para desastres y el radio de baterías.
- 7** Váyase a un cuarto interno, lo ideal sería sin ventanas. En caso de una amenaza química, es preferible un cuarto más arriba del suelo porque algunos químicos son más pesados que el aire y podrían filtrarse al sótano.
- 8** Escuche la radio o la televisión para las instrucciones de emergencia y Refúgiense en el Lugar hasta que se le diga que es seguro salir.



Evacuación: Prepare para "Agarrar y Salir"

Botiquín de Emergencia

En algunas emergencias se le podría pedir que evacúe, en cuyo caso usted necesitará tener en un lugar conveniente un recipiente fácil de llevar, como una mochila o un maletín con suministros de emergencia adecuados. Es una buena idea mantener un poco de dinero en efectivo en su botiquín de emergencia. Guarde el botiquín en una localización conveniente. Asegúrese también que todos en su familia tengan una lista de los números de teléfono importantes, y que hayan escogido dos lugares alternativos en dónde reunirse en caso en que se hubieran separado.



Donde encontrar los Hospitales para Cuidados Médicos de Emergencia

HOSPITALES (= centros de trauma)

Santa Rosa Memorial Hospital

1165 Montgomery Drive
Santa Rosa, CA 95405
707-546-3210
www.stjosephhealth.org/santarosa/

Kaiser Medical Center

401 Bicentennial Way
Santa Rosa, CA 95403
707-571-4000
www.kaiserpermanente.org

Palm Drive Hospital

501 Petaluma Avenue
Sebastopol, CA 95472
707-823-8511
www.palmdrivehospital.com

Petaluma Valley Hospital

400 N. McDowell Boulevard
Petaluma, CA 94954
707-778-1111
Emergency Room 707-778-2634
www.stjosephhealth.org/petalumavalley/

Sonoma Valley Hospital

347 Andrieux
Sonoma, CA 95476
707-935-5000
www.svh.com

Healdsburg District Hospital

1375 University Avenue
Healdsburg, CA 95448
707-431-6500
www.h-g-h.org

Sutter Medical Center

3325 Chanate Road
Santa Rosa, CA 95404
707-576-4000
www.suttersantarosa.org



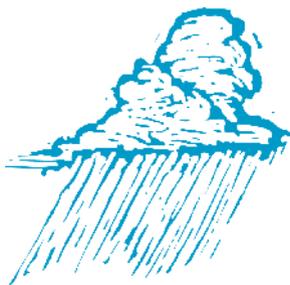
NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES DE SALUD Y DE SEGURIDAD PÚBLICA

Los siguientes números son para información y ayuda relacionada a desastres y emergencias.

- Departamento de Servicios de Emergencia (Department of Emergency Services) del Condado de Sonoma..... 707-565-1152
- 911 Solamente Emergencia (Emergency Only)..... 911
- Teléfono rojo de Información Pública del Condado de Sonoma 707-565-3856
- Departamento Alguacil (Sheriff's Department) del Condado de Sonoma..... 707-565-2511
- Línea de Información de Salud Pública del Condado de Sonoma 707-565-4477
- CalTrans (condiciones de las carreteras) 1-800-427-7623
- Cruz Roja Americana del Capítulo del Condado de Sonoma (American Red Cross) 707-577-7600
- Centro de Control de Venenos de California (California Poison Control Center) 1-800-876-4766



Advertencias & Avisos de Inundación



Cuando se anuncia una ALERTA DE INUNDACIÓN

- Sintonice las estaciones locales de radio o televisión para escuchar instrucciones y consejos.
- Transfiera sus posesiones de valor a los pisos superiores de la casa.
- Llene el tanque de gasolina de su automóvil en caso de que se anuncie una orden de evacuación.
- Conozca las rutas desde su casa u oficina a terrenos elevados y seguros.
- Designe un "punto de contacto fuera del estado para la familia", para que los amigos y parientes sepan a quién llamar para averiguar de su paradero.

Cuando se anuncia una ADVERTENCIA DE INUNDACIÓN

- Esté pendiente por los signos de inundación repentina y esté listo para evacuar de manera inmediata.

En Caso de una Inundación

- ▶ Permanézcase sintonizado a las estaciones locales de radio y televisión para información y consejos.
- ▶ Si las autoridades locales le piden abandonar su casa, diríjase a un área segura antes de que la inundación obstruya el acceso.
- ▶ Antes de irse, desconecte todos los electrodomésticos, y en caso de que su compañía de servicios públicos se lo pida, apague los circuitos eléctricos y paneles de fusibles y corte el servicio de gas en el medidor.
- ▶ Evite las zonas sujetas a inundaciones súbitas.
- ▶ No trate de cruzar una corriente de agua que le llegue hasta las rodillas. Incluso un volumen de agua de apenas 6 pulgadas de profundidad con una fuerte corriente puede arrastrarle.
- ▶ No intente conducir sobre un camino inundado o alrededor de barricadas. Esto puede causarle ser desamparado y atrapado.
- ▶ Si su vehículo se atora, abandónelo **INMEDIATAMENTE** y busque un terreno más elevado. Muchas muertes ocurren como resultado de tratar de movilizar los vehículos atorados.
- ▶ Utilice el teléfono UNICAMENTE para casos de emergencia o para reportar situaciones de peligro.

Descontaminando Agua

Residentes son aconsejados a no usar agua contaminada para beber, cocinar o bañarse hasta que el agua haya sido desinfectada usando una solución de cloro o probada y determinada a ser limpia. Cualquier fuente que haya sido cubierta por la inundación debe ser considerada contaminada. Opciones para desinfectar el agua son:

- Hierva el agua vigorosamente por 3-5 minutos, o
- Agregué 8 gotas de blanqueador de cloro a 1 galón de agua clara, deje restar por 30 minutos, o
- Agregué 16 gotas de blanqueador de cloro a 1 galón de agua poco clara, deje restar por 30 minutos, o
- Utilice tabletas para la purificación del agua (disponibles para comprar en ferreterías y farmacias) siguiendo las direcciones.

