



Todos preparados: Edición para Filadelfia

Prepárese para conservar su salud durante una emergencia

Manual 2019-2020



Para personal de emergencias, consultar la contratapa



Use este manual para prepararse para las emergencias que pueden suceder en su área.



Las emergencias masivas pueden afectar a todos, pero algunas personas podrían tener un mayor riesgo de sufrir consecuencias más graves en su salud, debido a dificultades físicas, mentales, económicas y sociales. Los ejemplos de **poblaciones en riesgo** son personas que:

- Sufren de asma
- Son no videntes o tienen dificultades en la visión
- Son cuidadores
- Son niños
- Tienen una enfermedad crónica
- Son sordas, tienen dificultades auditivas o tienen poca audición
- Dependen de equipos eléctricos
- Dependen de equipos médicos o medicamentos de prescripción
- Dependen de equipos de oxígeno
- Son pacientes de diálisis
- No tienen vivienda





- Están confinadas en su hogar
- Están en prisión (en la actualidad o anteriormente)
- Tienen una discapacidad intelectual
- Tienen discapacidades físicas
- Son de la comunidad lesbiana, homosexual, bisexual, transgénero o queer (LGBTQ)
- Sufren una adicción
- Sufren una enfermedad mental
- Tienen ingresos bajos
- Tienen sobrepeso o tienen bajo peso
- Están embarazadas
- Son adultos mayores
- No pueden comunicarse bien en inglés
- Son veteranos



Quiénes pueden estar en riesgo



Conozca las emergencias que pueden suceder en su área.

Las emergencias masivas que pueden afectar a muchas personas en Filadelfia incluyen:



- **Desastres naturales y clima extremo**
(como períodos de calor extremo, inundaciones, huracanes, tornados y tormentas de invierno)
- **Desastres causados por el hombre**
(como derrames de aceite, descarrilamientos de trenes, grandes cortes de energía o actos de terrorismo)
- **Brotos de enfermedades u otras emergencias de salud**
(como una nueva cepa de influenza)

En las próximas páginas de este manual se describirá cómo realizar estas acciones para conservar la salud antes, durante y después de un desastre:



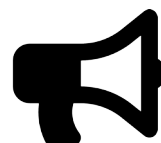


- Manténgase informado y siga las instrucciones.
- Realice un plan y prepare un bolso.
- Abastezca un armario y planifique para las necesidades médicas.
- Planifique para las mascotas y los animales de servicio.
- Vacúnese y cúbrase cuando tose.
- Protéjase de las mordeduras de animales y picaduras de insectos.
- Prevenga enfermedades y heridas.
 - o Evite la intoxicación con monóxido de carbono.
 - o Siga los consejos de seguridad para los alimentos y el agua.
 - o Limpie de manera segura.
- Busque ayuda para manejar el estrés.
- Capacítese para ayudar a otras personas.
- Complete una Tarjeta de Información de Salud (hay dos en este manual).
- Siga a las agencias de respuesta de Filadelfia en las redes sociales (como Facebook, Twitter e Instagram).



Prepárese para estar saludable





Tenga una radio en su casa.

- Debe poder usar la radio cuando no tenga energía eléctrica.
- La radio debe tener baterías, paneles solares o una manivela a cuerda.

Regístrese hoy mismo para los servicios de notificación.

- Regístrese en línea en ReadyPhiladelphia para recibir emails y alertas por mensaje de texto sobre emergencias en: www.phila.gov/ready
- Regístrese en línea para recibir emails del departamento de salud en: <http://bit.ly/HealthBulletinSignUp>

Esté atento a la radio, la televisión, internet, teléfono, mensajes de texto y emails.

- Escuche las estaciones locales de noticias para conocer información sobre emergencias.
- Sintonice la estación de radio KYW 1060 AM o el canal 64 de TV por cable de acceso del gobierno para ver actualizaciones.





Siga las instrucciones de los funcionarios del gobierno.

El departamento de salud local, la agencia de gestión de emergencias y los funcionarios electos trabajan para mantener su seguridad y salud.

Estos son algunos ejemplos de las instrucciones que puede recibir:

- Refúgiense en el lugar (quédese en un lugar seguro)
- Acuda a un refugio de emergencia si hay alguno abierto
- Evacúe el lugar (salga del edificio o del área)
- Espere y escuche más información
- Ve a un lugar designado para recibir medicación de emergencia



Manténgase informado y siga las instrucciones



Realice un plan de comunicación familiar.

Realice un plan de comunicación con sus familiares para que sepan cómo comunicarse entre ustedes durante una emergencia. Su plan debe incluir:

- Contactos de emergencia locales y fuera de la ciudad
- Números de teléfono importantes, emails, direcciones y métodos de contacto adecuados para familiares y proveedores de servicios
- Lugares de encuentro en caso de evacuación



Mantenga su tanque de combustible al menos a la mitad en caso de que tenga que irse de apuro.

Prepare un bolso de emergencia en caso de evacuación.

Prepare una mochila o una pequeña maleta para cada miembro de su vivienda, como si se fueran a hacer un viaje por la noche. **Incluya elementos para comunicarse, mantenerse saludable y estar cómodo.**





Asegúrese de incluir:

- Suministro de medicamentos para 3 días
- Lista de medicamentos y números de teléfono de los médicos
- Botella pequeña con agua
- Alimentos listos para consumir (como mantequilla de maní o una barra de granola)
- Copias de documentos importantes en una bolsa impermeable, que incluyan:
 - Tarjetas de seguro
 - ID con foto y certificados de nacimiento
 - Escrituras y prueba de domicilio
 - Su plan de comunicación
- Juego adicional de llaves del auto y de la casa
- Dinero en billetes de baja denominación
- Radio pequeña con baterías
- Otros elementos para tener en cuenta: _____
- Cargador de celular
- Linterna y baterías adicionales
- Dispositivos de asistencia diarios (gafas adicionales, audifono, bastón, etc.)
- Elementos de higiene personal (cepillo de dientes, papel higiénico, alcohol en gel, tampones, compresas, etc.)
- Artículos de cuidados infantiles (pañales, leche de fórmula o cualquier artículo que use a diario)
- Libros o juguetes
- Ropa de estación
- Un par de zapatillas y dos pares de calcetines
- Elementos de cuidados para mascotas (collar, correa, etc.)
- Silbato

Revise las mochilas cada seis meses y reemplace los elementos que se encuentren vencidos.

Realice un plan y prepare un bolso



Guarde suministros adicionales en un armario en su casa. Utilícelos únicamente cuando deba refugiarse en el lugar.



Asegúrese de incluir:

- Suministro de medicamentos para 3 días
- Lista de medicamentos y nombres de los médicos
- Agua (3 galones por persona)
- Alimentos no perecederos que cumplan con sus necesidades nutricionales
- Abrelatas manual
- Silbato
- Bolígrafo y papel
- Kit de primeros auxilios
- Bolsas plásticas de residuos y cinta de embalar
- Mantas y almohadas
- Otros elementos para tener en cuenta: _____
- Cargador de celular
- Linterna y baterías adicionales
- Dispositivos de asistencia diarios (gafas adicionales, audífono, bastón, etc.)
- Elementos de higiene personal (cepillo de dientes, papel higiénico, alcohol en gel, tampones, compresas, etc.)
- Artículos de cuidados infantiles (pañales, leche de fórmula o cualquier artículo que use a diario)
- Libros o juguetes
- Una muda de ropa para cada persona





Agregue estos suministros si tiene un hijo o un familiar con necesidades médicas.

Asegúrese de incluir:

- Equipos médicos
- Una copia del plan de atención de su hijo
- Alimentos o suministros dietarios especiales
- Elementos para la comodidad como juguetes especiales o mantas
- Un adaptador de CA para cargar los equipos médicos en su auto
- Una pulsera de alerta médica adicional
- Baterías extra para equipos médicos
- Cargadores de respaldo para los dispositivos
- Medicamentos y suministros médicos adicionales (como agujas y vendas)
- Cooler y compresas frías para mantener el frío de la insulina y otros medicamentos

Otros elementos para tener en cuenta: _____



Abastezca un armario y planifique para las necesidades médicas





Muchas personas con necesidades funcionales dependen de animales de servicio para que los ayuden con sus actividades diarias.

Planifique cómo serán cuidados sus animales en caso de emergencia:

- Los animales de servicio pueden ingresar en los refugios de emergencia para personas. Su agencia local de gestión de emergencias darán información sobre refugios para mascotas.
- Hable con al menos dos amigos o familiares y organice con ellos para que controlen o cuiden a su mascota en caso de que usted no pueda ir a su casa.
- Para ver más consejos, visite estos sitios web:
 - redpawemergencyreliefteam.com
 - www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





Agregue estos suministros en sus kits si tiene mascotas o animales de servicio.

Asegúrese de incluir:

- Licencia, etiqueta de identificación y número de microchip
 - Lista de vacunas actuales
 - Suministro de alimentos, agua y medicamentos por 3 días
 - Fotos de usted con su mascota
 - Tazones
 - Collar, correa y bozal
 - Transportadores/jaulas para mascotas
 - Información de contacto del veterinario
 - Juguetes y premios
 - Arena, caja para arena y pala (si es necesario)
 - Otros elementos:
-



Planifique para las mascotas y los animales de servicio





Cuide su salud durante todo el año:

- Mantenga todas las vacunas al día para protegerse a usted mismo y a su familia de la tos convulsa, sarampión, paperas y otras enfermedades que se pueden prevenir.
- Vacúnese contra la gripe todos los años. Es la mejor manera de prevenir la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia. Láveselas luego de usar el baño, después de toser o estornudar y antes de tocar las manos de otra persona o manipular alimentos.
- Tosa o estornude en su hombro, codo o sobre un pañuelo descartable.
- Quédese en su casa cuando esté enfermo.
- Hágase un examen físico anual.





Haga estas cosas cuando lo indiquen los funcionarios de salud:

- Limite su contacto con las personas que podrían estar enfermas.
- Ve a un sitio específico para recibir medicamentos de emergencia o vacunas para protegerse de las enfermedades.



También puede controlar su estrés y bienestar emocional de varias maneras mediante un examen gratuito, rápido y anónimo.

- Visite este sitio web:
 - <https://healthymindsphilly.org/en/screening>
- Siga las instrucciones para:
 - Realizarse un examen en línea
 - Buscar un evento comunitario con exámenes en persona
 - Buscar un puesto de evaluación de salud conductual



Vacúnese y cúbrase cuando tose



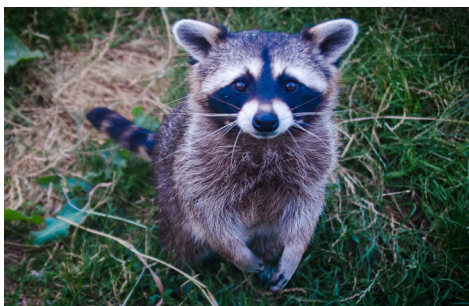


Prevenga la rabia. Protéjase de las mordeduras de animales.

- Los animales pueden provocar heridas o infecciones graves e incluso fatales a través de las mordeduras o arañazos.
- La rabia es un virus mortal, principalmente propagado por la mordedura de un animal infectado.
- Asegúrese de que sus mascotas tengan la vacuna contra la rabia al día.
- No intente acercarse, tocar o capturar animales extraviados o salvajes.
- Comuníquese con profesionales de control animal si ve o fue mordido por un animal extraviado o salvaje.
- Busque atención médica de inmediato cuando lo muerda o lo arañe un animal.

En Filadelfia:

- **Llame al (215) 685-6748 para informar mordeduras de animales.**
- **Llame al (267) 385-3800 para informar la presencia de animales salvajes, agresivos o extraviados.**
- **Llame al (215) 685-9000 para informar la presencia de roedores.**





Prevenga el virus del Nilo occidental y otras enfermedades. Protéjase de las picaduras de mosquitos.

- La enfermedad más común que transmiten los mosquitos en nuestra zona es el virus del Nilo occidental.
- No deje agua estancada en donde los mosquitos puedan poner huevos.
- Use mosquiteros en puertas y ventanas.
- Mantenga cerradas las puertas que den al exterior.
- Use el aire acondicionado cuando sea posible.
- Use repelente contra insectos con uno de estos ingredientes activos:
 - DEET
 - Picaridina
 - Aceite de eucalipto y limón (oil of lemon eucalyptus, OLE)
- Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Use camisetas de mangas largas y pantalones largos.



En Filadelfia: Llame al (215) 685-9000 para informar problemas con mosquitos.

Protéjase de las mordeduras de animales y picaduras de insectos



Evite la intoxicación con monóxido de carbono (CO).

- El monóxido de carbono no se puede ver ni oler.
- **Instale** un detector de CO en su hogar y pruébelo cada seis meses.
- **Nunca** deje su auto encendido en la cochera.
- Cuando use un generador:
 - o **Nunca** lo use dentro de su casa o cochera.
 - o **Nunca** lo use dentro de los 20 pies de distancia de ventanas, puertas o ventilaciones abiertas.



Mantenga la seguridad de los alimentos y el agua después de un desastre o emergencia.

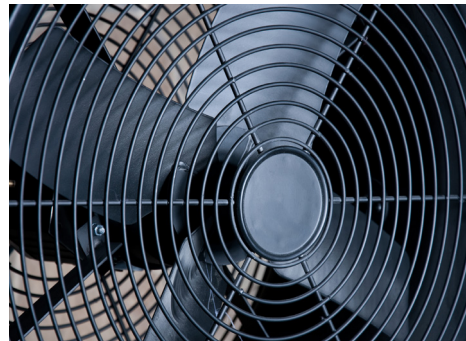
- Tire los alimentos que hayan estado en contacto con el agua de la inundación.
- Tire los alimentos que no hayan estado refrigerados de manera adecuada después de un corte de energía.
- Cuando haya un corte de energía, mantenga cerradas las puertas de los refrigeradores y freezers.
 - o Si la puerta está cerrada, un refrigerador mantiene el frío durante aproximadamente 4 horas.
 - o Un freezer completamente lleno mantiene los alimentos congelados durante aproximadamente 48 horas (24 horas si está con la mitad de su capacidad).
- No pruebe los alimentos para determinar si es seguro consumirlos.
- No use agua que podría estar contaminada.
- Es posible que el departamento de salud le indique utilizar agua embotellada o agua con tratamiento para beber, cocinar e higienizarse.





Limpie todo de manera segura después de las tormentas e inundaciones.

- Use calzado resistente (como zapatos cerrados o botas).
- No use herramientas o aparatos eléctricos mientras está parado sobre el piso con agua
- Evite la exposición al agua de la inundación si tiene una herida abierta.
- Limpie y evite la formación de moho después de una inundación:
 - o Sequese casa lo antes posible.
 - o Use ventiladores y orientelos hacia afuera.
 - o Use guantes, barbijo, gafas, pantalones y camiseta de manga larga para protegerse mientras limpia.
 - o Tire cualquier cosa que esté mojada con el agua de la inundación y no pueda limpiarse y secarse totalmente.
 - o **Nunca mezcle lejía con amoníaco** o con otros productos de limpieza (se crean vapores tóxicos).
 - o Fregue las superficies con jabón y agua,
- Para más información sobre la limpieza del moho (como cuánta lejía usar) visite: <https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>



Prevenga enfermedades y heridas



Es normal sufrir una amplia gama de reacciones después de un desastre o evento traumático.



- Las reacciones pueden extenderse varios días, semanas, meses e incluso años.
- Para la mayoría de las personas, estas reacciones son parte del proceso normal de superación y recuperación y disminuirán con el tiempo.

Estas son algunas de las reacciones habituales:

- Cambios de humos o ataques de llanto
- Tristeza
- Problemas para conciliar el sueño o dormir mucho
- Sentimientos de desesperanza o desamparo
- Síntomas físicos (problemas estomacales, dolores de cabeza)
- Sentimientos de culpa y baja autoestima
- Cambios en el rendimiento laboral o escolar}
- Cambios en las relaciones con amigos o familiares
- Problemas de comunicación o concentración
- Aumento en el consumo e drogas/alcohol



Los niños pueden demostrar miedos, tristeza o cambios de conducta después de un desastre.

- Es posible que los niños más pequeños se orinen en la cama, tengan problemas para dormir o sufran ansiedad por separación.
- Es posible que los niños más grandes demuestren enojo, agresividad, problemas en la escuela o abstinencia.
- Es posible que los niños experimenten estrés incluso si solo han visto o escuchado noticias sobre el desastre en la TV.





Busque ayuda profesional si estas reacciones interfieren con su capacidad de vivir, trabajar, relajarse y jugar.

Líneas directas para crisis (disponibles 24/7):

Línea directa para crisis de Filadelfia:	(215) 685-6440
Línea directa Nacional de Asistencia al Suicida:	(800) 273-8255 (Veteranos: oprimir 1)
Línea de ayuda para el opio (PA Get Help Now):	(800) 662-4357
Línea directa de violencia doméstica de Filadelfia:	(866) 723-3014
Línea de ayuda "Disaster Distress" de SAMHSA:	(800) 985-5990
Línea de mensajes de texto "Disaster Distress" de SAMHSA:	Envíe "TalkWithUs" al 66746

Números de teléfono para situaciones que no son de emergencia:

Departamento de Salud Conductual y Servicios de Adicción de Filadelfia (Philadelphia Dept. of Behavioral Health and Office of Addiction Services):	(215) 685-5400
Oficina de los Servicios de Discapacidad Intelectual de Filadelfia (Philadelphia Office of Intellectual Disability Services):	(215) 685-5900
Servicios al Miembro de Salud Conductual de la Comunidad (Community Behavioral Health (CBH) Member Services) (24/7):	(888) 545-2600
Línea de ayuda para personas sin hogar de Filadelfia (Homeless Outreach Hotline):	(215) 232-1984



Busque ayuda para manejar el estrés





Conozca cómo ayudar a su comunidad. ¡Regístrese para una capacitación!

Asegúrese de preguntar sobre las opciones de accesibilidad cuando se registre para los programas de capacitación.



Trabaje como voluntario para ayudar a responder a las emergencias de salud pública.

Visite el sitio web de los Cuerpos de Reserva Médica de Filadelfia (Philadelphia Medical Reserve Corps, MRC):

<http://bit.ly/PhillyMRC>



Capacítese para estar preparado para emergencias.

Visite el sitio web de la Oficina de Gestión de Emergencias de Filadelfia (Philadelphia Office of Emergency Management, OEM):

www.phila.gov/ready



Capacítese para saber cómo administrar naloxona para prevenir muertes por sobredosis de drogas.

- La naloxona es un medicamento que revierte las sobredosis de opioides. Bloquea temporalmente el efecto de los opioides y ayuda a la persona a comenzar a respirar otra vez.

Visite el sitio web de Salud Mental y Física de la ciudad de Filadelfia (City of Philadelphia Mental & Physical Health):

<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>





Capacítese en RCP solo con las manos (resucitación cardiopulmonar).

Visite el sitio web de Mobile CPR Project:

<https://themobilecprproject.com>



Capacítese para saber cómo prevenir muertes por pérdidas de sangre.

Visite el sitio web de la campaña nacional "Stop the Bleed":

www.bleedingcontrol.org

Regístrese para una capacitación sobre cómo detener un sangrado.

Envíe un email a Nora Kramer a: nora.kramer@jefferson.edu o llame al (215) 503-7201 o (215) 955-4960



Tome un curso en línea sobre las iniciativas nacionales de preparación.

Visite el sitio web del Instituto de Gestión de Emergencias FEMA (Emergency Management Institute):

<https://training.fema.gov>





Esté preparado en cualquier lugar donde esté.



Las emergencias pueden suceder en cualquier momento y pueden dejarlo inconsciente o sin poder hablar.

El personal de emergencias buscará en su cartera o billetera para saber:

- Quién es usted
- Las afecciones médicas que tiene
- Con quién comunicarse en caso de emergencia

Guarde una tarjeta en su billetera o cartera.

Dele otra tarjeta a su cuidador, amigo o familiar, para que tengan su información para ayudar al personal de emergencias en caso de una emergencia.

Descargue e imprima más tarjetas para sus amigos y familiares.

Visite el sitio web de la Tarjeta de Información de Salud:

- <http://bit.ly/HealthInfoCards>





Tarjetas de Información de Salud

Complete ambas copias de las siguientes Tarjetas de Información de Salud y sáquelas de este manual por las líneas punteadas.

Guarde una en su cartera o billetera y dele la otra copia a alguien dentro de su red de ayuda.

ACERCA DE USTED

Complete esta tarjeta con ayuda de su proveedor de salud. Téngala con usted en su billetera, cartera o en algún otro lugar seguro.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Fecha de nacimiento: _____

Tipo de sangre: _____

Idioma principal que habla: _____

Alergias (a medicamentos, alimentos u otras):

Afecciones médicas (como asma, diabetes, epilepsia, enfermedad cardíaca, hipertensión, problemas pulmonares, enfermedad renal, hepatitis crónica, infección por VIH):

Necesidades especiales (audición, habla, vista, movilidad):

Equipos especiales / Suministros / Otras necesidades:

CONTACTOS ANTE EMERGENCIAS

1^{er} contacto ante emergencias

Nombre: _____
Teléfono: _____

2^{do} contacto ante emergencias (alguien que viva fuera de la ciudad)

Nombre: _____
Teléfono: _____
Correo electrónico: _____

Otros números importantes (médico, proveedores de servicios)

ANTE UNA EMERGENCIA:

- Siga su plan de emergencia y las instrucciones de los funcionarios locales.
- Guarde esta información importante con usted.
- Lleve con usted los medicamentos y los suministros importantes si tiene que irse de su casa.



Tarjeta de Información de Salud

ACERCA DE USTED

Complete esta tarjeta con ayuda de su proveedor de salud. Téngala con usted en su billetera, cartera o en algún otro lugar seguro.

Nombre: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Fecha de nacimiento: _____

Tipo de sangre: _____

Idioma principal que habla: _____

Alergias (a medicamentos, alimentos u otras):

Afecciones médicas (como asma, diabetes, epilepsia, enfermedad cardíaca, hipertensión, problemas pulmonares, enfermedad renal, hepatitis crónica, infección por VIH):

Necesidades especiales (audición, habla, vista, movilidad):

Equipos especiales / Suministros / Otras necesidades:

CONTACTOS ANTE EMERGENCIAS

1^{er} contacto ante emergencias

Nombre: _____
Teléfono: _____

2^{do} contacto ante emergencias (alguien que viva fuera de la ciudad)

Nombre: _____
Teléfono: _____
Correo electrónico: _____

Otros números importantes (médico, proveedores de servicios)

ANTE UNA EMERGENCIA:

- Siga su plan de emergencia y las instrucciones de los funcionarios locales.
- Guarde esta información importante con usted.
- Lleve con usted los medicamentos y los suministros importantes si tiene que irse de su casa.



Tarjeta de Información de Salud

Complete una Tarjeta de Información de Salud





Siga a estas agencias de respuesta locales en las redes sociales. Use la cámara de su smartphone para escanear estos códigos QR (es posible que primero deba descargar una aplicación). También puede escribir el texto en azul en su navegador.



Oficina de Gestión de Emergencias de Filadelfia (Philadelphia Office of Emergency Management)



Departamento de Salud Pública de Filadelfia (Philadelphia Department of Public Health)



Philly Health Prepared



@PhilaOEM



@PHLPublicHealth



@PHLHithPrepare

Obtenga más información sobre cómo prepararse para emergencias. Visite estos sitios web:

- <https://www.cdc.gov/disasters/index.html>
- www.phila.gov/ready
- <https://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm>
- <https://www.cdc.gov/disasters/animalhazards/index.html>

Siga a las Agencias de Respuesta de Filadelfia en las redes sociales



Tenga estos números de teléfono a mano

Todo sobre mí

Mi nombre:

La mejor manera de comunicarse conmigo:

Qué objetos DEBEN irse conmigo:

Números de emergencia	Números de teléfono para situaciones que no son de emergencia
Emergencias que ponen en riesgo la vida: 911	Servicios de la ciudad: 311 o (215) 686-1776
Centro de Control de Envenenamientos: (800) 222-1222	Referencias a Servicios Humanos: 211 o (866) 964-7922

Contactos ante emergencias

(incluya amigos, familiares, proveedores de atención y médicos)

Nombre	Vínculo	Teléfono móvil	Teléfono del trabajo/escuela