Respuestas Sencillas a Preguntas Básicas

Sobre La Preparación Para Emergencias Públicas

Información Para Promotores

AMA TU VIDA Latino Health Initiative
MONTGOMERY COUNTY, MD

APC Advancing Public Health Preparedness Through Innovation
Advanced Practice Centers

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
CONDADO DE MONTGOMERY, MARYLAND

Esta Publicación fue financiada por el Acuerdo Cooperativo Número U50/CCU302718 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a la Asociación Nacional de Oficiales de Salud del Condado y la Ciudad (NACCHO). El Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, Maryland es el único responsable de su contenido y no necesariamente representa la opinión oficial del CDC ni de NACCHO.

Esta publicación es de dominio público. Cualquier individuo u organización puede reproducir este documento en forma parcial o total siempre y cuando se haga la siguiente mención: Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, Maryland "Respuestas Sencillas a Preguntas Básicas: Sobre La Preparación Para Emergencias Públicas Información Para Promotores", Mayo 2008. Si una parte o toda la publicación es reproducida, al Condado de Montgomery APC le gustaría saber como ha sido utilizada. Por favor comuníquese con nosotros visitando la siguiente página Web: *www.montgomerycountymd.gov/apc*.

Contenidos

RECONOCIMIENTOS 1
INTRODUCCIÓN 2

I. CONVERSE CON LA FAMILIA SOBRE POSIBLES SITUACIONES DE EMERGENCIA 3
¿Qué significa “emergencia pública”? 3
¿Suceden emergencias de salud pública en nuestros países de origen? 3
¿Cuáles son las posibles causas de una emergencia pública? 3
¿Cuál es la probabilidad de que una de estas emergencias me afecte a mí, a mi familia o a mi comunidad? 4
¿Cuáles son los tipos de emergencias más frecuentes en el área metropolitana de Washington? 4
¿Qué están haciendo las autoridades públicas y el gobierno para prepararse frente a una posible emergencia? 4
¿Cómo se puede saber si hay una emergencia? 5
¿Cuáles son las señales de alerta para una emergencia? 5
¿Por qué debo estar preparada para una emergencia? 6
¿De qué debemos conversar para prepararnos para una emergencia pública? 6
¿Debo quedarme o irme en caso de una emergencia? 7
¿Qué hacemos si tenemos que evacuar? 7
¿Y si hay que refugiarse en el sitio donde se encuentre? 7
¿Cómo y cuándo debemos cortar los servicios públicos (la electricidad, el gas y el agua)? 8
¿Y si mis hijos se encuentran en la escuela o la guardería cuando ocurre una emergencia? 8
¿Y si me encuentro en mi trabajo? 9
¿Qué planes se deben hacer para una persona anciana o con necesidades especiales? 9
¿Y si tenemos mascotas? 9
¿Cómo puedo ayudar a mi barrio o edificio a prepararse para una emergencia? 9
¿Qué no se debe hacer en caso de una emergencia pública? 10

II. HAGA UN PLAN 11
¿Por qué debo hacer un plan? 11
¿Cómo hacemos un plan? 11
¿Qué tipo de información debe tener un plan? 11

III. PREPARE UN EQUIPO DE PROVISIONES: 9 ARTÍCULOS ESENCIALES . . . 12
¿Cuales son los artículos esenciales en un equipo para emergencias? . . . 12
¿Cuánta agua necesitamos? . . . 13
¿Y si no sabemos si el agua es pura? . . . 13
¿Cuántos alimentos debemos almacenar? . . . 13
¿Qué tipo de alimentos debemos almacenar? . . . 13
¿Debemos comer los alimentos que ya están en la casa? . . . 14
¿Cuánta ropa se necesita en el equipo? . . . 14
¿Cómo hago para almacenar medicamentos recetados? . . . 14
¿Qué tipo de linterna se necesita? . . . 14
¿Qué tipo de radio se necesita? . . . 14
¿Qué artículos de higiene personal se necesitan? . . . 14
¿Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios? . . . 14
¿Qué otras cosas se pueden incluir en el equipo? . . . 15

IV. OBTENGA MÁS INFORMACION SOBRE TIPOS DE EMERGENCIAS QUE PUEDEN SUCEDER . . . 16
¿Qué necesito saber sobre los tipos de emergencias que pueden suceder? . . . 16
¿Qué tipos de desastres naturales son posibles en el área de Washington? . . . 16
¿Qué es el bioterrorismo? . . . 16
¿Cómo se puede saber si hay un evento de bioterrorismo? . . . 16
¿Cuáles son algunos posibles microbios que se pueden usar en el bioterrorismo? . . . 16
¿Qué hago si hay un evento de bioterrorismo? . . . 17
¿Qué es la contaminación química? . . . 17
¿Cómo se puede saber si hay contaminación química? . . . 18
¿Cuáles son algunos tóxicos que pueden causar la contaminación química? . . . 18
¿Qué hago si creo que ha sido expuesto a la contaminación química? . . . 18
¿Qué se debe hacer si hay una bomba o explosión? . . . 18
¿Y si hay un incendio? . . . 19
¿Si me encuentro atrapado entre los escombros? . . . 19
¿Qué es una emergencia causada por radiación? . . . 19
¿Qué es la radiación? . . . 19
¿Cómo puede presentarse la exposición a la radiación? . . . 19
¿Qué consecuencias tiene la exposición a la radiación en las personas? . . . 20
¿Qué tipo de incidentes terroristas pueden estar relacionados con la radiación? . . . 20
¿Cuales son las posibles causas de un brote o epidemia? . . . 20
¿Cómo se puede saber si hay un brote? . . . 21

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN . . . 22

RECURSOS QUE SE HAN USADO EN ESTE DOCUMENTO . . . 24

Reconocimientos

Este documento tiene muchos padres. Todos merecen reconocimiento y agradecimiento por sus contribuciones.

De la Iniciativa Latina de Salud:

Promotoras de salud de *Vías de la Salud*:
Doris Armas
Elva Jaldin
Luz Aleyda Pérez
Maria Elena Rocha
Maria Nelly Torres
Rosa Lidia Fernández

Mercedes Moore, Coordinadora del Programa
Sonia Mora, Gerente de Programa

Del Centro de Prácticas Avanzadas:

Kay Aaby, Gerente de Programa
Rachel Abbey, Especialista de Programa II
Betsy Burroughs, Oficial de Comunicaciones
Gloria Franco, Coordinadora de la Oficina
Marta Gil, Enfermera Registrada

De la Universidad de Maryland:

Olivia Carter-Pokras, Profesora

De Enlaces para el Aprendizaje/Escuela Primaria Highland:

Claudia Silva

De Montgomery Housing Partnerships/Amherst Square:

Sulema Middleton
Nora Ortiz

Consultores:

Nancy Newton
Claudia Campos
Carlos Ugarte

Introducción

En cada refrán tienes una verdad:

"Más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto."

Con un poco de planificación y sentido común, se puede estar mejor preparado para lo inesperado.

A nadie le gusta pensar — y mucho menos hablar — sobre una emergencia que podría perturbar su vida cotidiana o, peor aún, causarnos daño a nosotros o a nuestros seres queridos. Sin embargo, esa consideración cuidadosa resulta esencial para efectuar una planificación eficaz en caso de emergencias. **Estar preparado de antemano para una emergencia pública puede marcar la diferencia entre una tragedia y la supervivencia**.

Este manual fue creado por la Iniciativa Latina de Salud del Condado de Montgomery. El manual es para los promotores de salud que trabajan con la comunidad latina, en la educación sobre cómo y por qué prepararse para una emergencia pública o desastre.

El manual contiene preguntas comunes sobre emergencias públicas y las preparaciones que se deben hacer para proteger a los individuos y las familias frente una emergencia. Ofrece respuestas sencillas y fáciles de entender. Este documento sirve como una fuente de consulta y una guía de repaso de conocimientos para los promotores.

Los contenidos del manual corresponden a los tres pasos en la preparación para una situación de emergencia que presenta la campaña ***"¡Listo Montgomery! Preparación y Respuesta para Emergencias".*** La campaña está auspiciada por el Centro de Prácticas Avanzadas para la Preparación y Respuesta para Emergencias de Salud Pública del Condado de Montgomery, Maryland. Los tres pasos en la preparación para una situación de emergencia son:

1. Iniciar una conversación con la familia sobre posibles situaciones de emergencia y como prepararse para ellas.
2. Hacer un plan y compartirlo con la familia.
3. Preparar un equipo de suministros que les ayudarán a resguardarse donde estén en caso de emergencia.

Las páginas siguientes contienen información detallada sobre cada uno de estos pasos. El último capítulo contiene más información sobre los tipos de emergencias que pueden suceder. Al final se ofrece una lista de los servicios de información y ayuda en el Condado de Montgomery.

I. Converse Con la Familia Sobre Posibles Situaciones de Emergencia

¿Qué significa "emergencia pública?"

A todos los seres humanos les pueden ocurrir emergencias o situaciones inesperadas y fuera de su control. La enfermedad grave de un familiar, un accidente de tránsito, la muerte súbita de un ser querido, ser víctima de un robo o asalto, la deportación de un miembro de la familia, y la pérdida de empleo son ejemplos de **emergencias personales** o familiares.

A la diferencia de una emergencia personal, una **emergencia pública** existe cuando ocurre o está por ocurrir una situación o evento que pone en riesgo de muerte o serios daños a un gran número de personas. Una emergencia pública puede ser causada por un acto de Díos o por un desastre natural — como un huracán — o puede ser provocada por el hombre — como un acto de terrorismo.

En una emergencia pública, las agencias del gobierno toman acción para limitar la cantidad de muertes y lesiones en la población. El gobierno está trabajando con muchas agencias para prevenir las emergencias públicas, pero no siempre es posible. Todas las personas pueden hacer ciertas cosas sencillas para prepararse a sí mismos y a sus seres queridos para una emergencia pública.

¿Suceden emergencias de salud pública en nuestros países de origen?

Sí. En los países de Centro América y Suramérica, ha habido muchos tipos de emergencias públicas. Muchas han sido desastres naturales. Una de las emergencias más grandes de los últimos años fue el Huracán Mitch de 1998 que inundó a muchas partes de Centro América y dejó más de 20,000 muertos y a millones sin casa. Otras emergencias han sido el terremoto del 2001 en El Salvador y la erupción del volcán Ruiz en Colombia en 1985.

Otras emergencias han sido causadas por el hombre, como los miles de personas que tuvieron que huir de la violencia en sus países durante los años 80 y rehubicarse en los campos de refugiados.

¿Cuáles son las posibles causas de una emergencia pública?

Las autoridades públicas y especialistas en salud pública han identificado varios tipos de causas de emergencias. Estos incluyen:

- **Desastres naturales**: Frío extremo, huracanes, inundaciones, terremotos, erupciones volcánicas, sequía, etc.
- **Ataque biológico o el bioterrorismo**: Cuando un individuo o grupo usa microbios como una arma para contaminar el aire.
- **Contaminación química**: Puede ocurrir cuando un individuo o grupo usa un gas, líquido o sólido tóxico para envenenar a las personas y al medio ambiente. También puede ocurrir por accidente, por ejemplo cuando se rompe un tanque de un tóxico usado en la industria.

- **Explosiones, bombas e incendios**: Provocados por el hombre o accidentales; puede ser un incendio de casa o puede ser causado por un accidente en el sistema de transporte público, como el Metro.
- **Emergencia causada por radiación**: Puede ser una “bomba sucia” o un accidente en una planta nuclear que contamina un área específica con materiales radioactivos
- **Brotes o epidemias de enfermedades**: Esto ocurre cuando un gran número de personas se enferman con un microbio altamente contagioso, como el virus de la gripe aviar (“gripe de los pollos”).

Existen otras condiciones que afectan el bienestar de toda una comunidad, como por ejemplo, la violencia de las maras, la polución del aire o la incertidumbre sobre la situación con inmigración. Aunque estas condiciones pueden poner en peligro a muchas personas, no se las nombran como “emergencias” porque son circunstancias relativamente de larga duración y no de “sorpresa.”

¿Cuál es la probabilidad de que una de estas emergencias me afecte a mí, a mi familia o a mi comunidad?

Las emergencias son imposibles de predecir con certidumbre, justamente porque la gran mayoría son inesperadas. Por esto, la preparación ante emergencias es la mejor forma para poder tomar las medidas apropiadas en forma rápida y decisiva

Es verdad que el mundo y nuestras vidas han cambiado desde los ataques terroristas a las torres gemelas en Nueva York y al Pentágono en Virginia el 11 de septiembre de 2001. Al mismo tiempo, la televisión, la radio, y los periódicos nos llaman la atención a terribles emergencias y las posibilidades de futuros desastres. Todo esto puede llevarnos a creer que la probabilidad de uno de estos eventos es alta.

En realidad, estos eventos no son frecuentes y la probabilidad de que ocurran no es muy alta; pero, la posibilidad y la amenaza sí existen y las consecuencias sí pueden ser desastrosas.

¿Cuáles son los tipos de emergencias más frecuentes en el área metropolitana de Washington?

Las emergencias públicas causadas por los desastres naturales son las emergencias más frecuentes en el área metropolitana de Washington. Las tormentas de nieve o hielo, el frío extremo, los huracanes, lluvias, vientos fuertes y las inundaciones son algunos ejemplos. El Huracán Isabel del año 2003 causó la pérdida de electricidad a más de un millón de personas; miles de familias quedaron sin electricidad por más de una semana. Para ellas este evento fue una emergencia pública.

¿Qué están haciendo las autoridades públicas y el gobierno para prepararse frente a una posible emergencia?

Los gobiernos locales (el Condado de Montgomery), estatales (el Estado de Maryland) y nacionales (el gobierno federal de los Estados Unidos) están trabajando con muchas actividades para prepararse frente a las emergencias públicas. Estas incluyen, entre otras:

- Intentar prevenir las epidemias y los ataques terroristas antes de que suceden.
- Elaborar planes para responder ante una emergencia.
- Educar a los proveedores de atención médica, a los medios de comunicación y al público en general de lo que se debe hacer ante la eventualidad de una emergencia.
- Capacitar y equipar a los grupos de reacción rápida del gobierno para ayudar a controlar daños, infección, y contaminación.
- Trabajar con hospitales, laboratorios, equipos de emergencia de reacción rápida y proveedores de atención médica para asegurar que tengan los suministros necesarios en el caso de una emergencia.

¿Cómo se puede saber si hay una emergencia?

La mejor manera de saber si existe una emergencia es a través de la radio y la televisión. Las estaciones de radio y televisión que transmiten en español, que pueden informar del tipo de emergencia, quienes son afectados, y que hacer son:

Radio:

WKDL (Radio Capital)	730 AM
WILC (Viva 900)	900 AM
WACA (Radio América)	100.3 FM
WBZS (La Mega)	92.7 FM
WBPS (La Mega)	94.3 FM
WLZL (El Zol)	99.1 FM

Televisión:

Canal 14 (WFDC – Univisión)
Canal 64 (WZDC – Telemundo)
Canal 47 (WMDO – Telefutura)

¿Cuáles son las señales de alerta para una emergencia?

Existen también algunos sistemas de alerta, dependiendo del tipo de emergencia. Para posibles **ataques terroristas, hay el sistema de "niveles de riesgo de amenaza por color**" del gobierno federal. Este sistema está diseñado para comunicar al público y a las autoridades las posibilidades de una amenaza terrorista. El sistema existe para que se puedan tomar medidas protectoras. El gobierno puede poner un área geográfica o una industria en un estado de alerta diferente de otras áreas, de acuerdo a la información que tiene.

El sistema de **"niveles de riesgo de amenaza por color**" es así:

Color	Nivel de Riesgo de Amenaza
Verde	Bajo
Azul	Moderado
Amarillo	Elevado
Anaranjado	Alto
Rojo	Severo

Este sistema no es lo mismo que el sistema del "Índice de la calidad del aire," que también utiliza colores para alertar a las personas sobre el nivel de polución en el aire.

Hay también el Sistema de Alerta de Emergencia, que es un sistema nacional. Este sistema permite que el presidente u otra autoridad hablen a todo el país a través de radio y televisión. Hay también sistemas de alerta en los varios estados. Los sistemas de alerta permiten dar información sobre todo tipo de emergencia — desde desastres naturales hasta ataques terroristas. Nunca se ha usado el sistema nacional en el país, pero si se escucha con frecuencia en las radios las pruebas del sistema: una señal aguda de sonido, seguido por las palabras ***"Esta es una prueba del sistema de alerta de emergencia. Es solamente una prueba."***

En el área metropolitana de Washington, incluyendo el Condado de Montgomery, no existen sistemas de alerta que utilicen sirenas u otras formas de alerta.

¿Por qué debo estar preparada para una emergencia?

Como dice el refrán: "Más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto." Planificar con anticipación y saber qué hacer en una emergencia se puede hacer sin mucho tiempo y sin mucho gasto. Ayudan a reducir el temor, la angustia y las pérdidas que acompañan a las emergencias. También crea una sensación de control y reduce la tensión. Las personas preparadas pueden reducir el impacto de los desastres en sus familias. Por ejemplo, en el caso de que se vaya la electricidad por varios días, un suministro de medicinas, agua y alimentos que no requieran cocinarse o refrigerarse les permitirá tener comida sin grandes inconvenientes.

¿De qué debemos conversar para prepararnos para una emergencia pública?

- Hable sobre los tipos de emergencias que pueden ocurrir y las diferentes maneras de responder ante una emergencia.
- Pida a un amigo o pariente que **no** viva en Maryland, Virginia o DC que sea su "contacto familiar." Muchas veces es más fácil hacer una llamada a otra parte del país que dentro del área afectada por una emergencia. Otros miembros de la familia pueden llamar a esta persona e identificar el lugar en que se encuentran.
- Tenga también un contacto local.
- Elija dos lugares para encontrarse: 1) fuera de su casa, en caso de una emergencia repentina como un incendio; 2) fuera del vecindario, si usted no puede regresar a su casa. Todos en su familia deben conocer la dirección y el número de teléfono.
- Analice la posibilidad de evacuar el área o de quedarse y buscar refugio en el lugar.
- Conozca los planes para emergencias de la escuela o guardería de sus hijos y de su trabajo.
- Piense en los adultos mayores y otros miembros de la familia que necesitan asistencia especial.
- Planifique el cuidado de sus mascotas. En general, los refugios no aceptan animales.

¿Debo quedarme o irme en caso de una emergencia?

Esto depende del tipo de emergencia y las instrucciones de las autoridades. Puede haber situaciones en las que sea mejor quedarse donde esté, sea la casa, el trabajo u otro lugar. Así se pueden evitar las situaciones imprevistas que pueden ocurrir afuera.

Pueden haber emergencias en que la posibilidad de sobrevivir depende de quedarse donde está; a este proceso se le conoce como “refugiarse en el sitio donde se encuentre.” Generalmente, esto sucede en casos de tormentas, inundaciones y otros desastres naturales; también puede suceder en caso de un ataque terrorista de tipo biológico, químico o radiológico.

En otras situaciones, las autoridades indicarán que se trasladen a otro lugar o que evacuen su comunidad. Planifique cómo se reunirá con la familia y a dónde se irán.

¿Qué hacemos si tenemos que evacuar?

Establezca un plan de evacuación:

- Planee los puntos donde su familia pueda reunirse, tanto dentro como fuera de su propio vecindario.
- Si tiene un automóvil, mantenga siempre medio tanque lleno de gasolina en caso de que necesite proceder a la evacuación.
- Familiarícese con las rutas alternativas, así como con otros medios de transporte fuera de su área.
- Si no tiene auto, planee cómo se movilizará en caso de que sea necesario.
- Lleve su equipo de suministros para emergencias.
- Cierre la puerta con llave al salir.
- Lleve sus mascotas (perros, gatos, etc.), pero recuerde que en los refugios públicos es probable que reciban sólo animales de servicio. Haga planes para cuidar a sus mascotas en una emergencia.
- Si el tiempo lo permite:
  - Llame o envíe un mensaje de correo electrónico al contacto “fuera del estado” de su plan de comunicaciones familiares.
  - Dígale a donde van.
  - Si las autoridades le indican que lo haga, corte el agua, el gas y la electricidad antes de salir.
  - Deje una nota diciendo a otros cuándo salieron y a dónde van.
  - Vea si alguno de sus vecinos necesita transporte.

¿Y si hay que refugiarse en el sitio donde se encuentre?

En caso de ciertas emergencias, las autoridades pueden ordenarle refugiarse en el sitio donde se encuentre. Esto 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:

- Permanezca en calma.
- Escuche la radio o la televisión para las instrucciones de emergencia y refúgiese en el sitio hasta que se le diga que es seguro salir.

Las autoridades locales no siempre pueden dar información inmediatamente sobre lo que está pasando y lo que se debe hacer. En todo caso, debe ver la televisión, escuchar la radio o conectarse al Internet con frecuencia para recibir noticias oficiales e información y así mantenerse al corriente.

¿Cómo y cuándo debemos cortar los servicios públicos (la electricidad, el gas y el agua)?

Si su casa está dañada o se le indica que corte sus servicios públicos:

- Encuentre las llaves de cierre para la electricidad, el gas y el agua.
- Mantenga las herramientas necesarias cerca de las llaves (válvulas) de cierre del gas y del agua.
- Enseñe a los miembros adultos de su familia cómo cortar el suministro de los servicios públicos.
- Si usted corta el gas, un profesional debe restaurar el servicio. No trate de hacerlo sólo.

¿Y si mis hijos se encuentran en la escuela o la guardería cuando ocurre una emergencia?

En caso de una emergencia, las escuelas trabajarán con el personal de respuesta y de seguridad. El mejor lugar para los niños durante una emergencia puede ser la escuela, donde quedarán bajo supervisión y estarán protegidos de riesgos externos. Los estudiantes pueden ser retenidos en la escuela, ser despachados temprano o trasladados a centros de evacuación, según sea la situación y así lo indiquen las autoridades.

Preste mucha atención a los anuncios públicos en la radio y la televisión.

Pida información a la escuela o guardería de sus hijos para conocer las medidas de seguridad y comunicaciones establecidas.

- Pregúnteles a los directores cómo piensan comunicarse con las familias durante una emergencia.
- Pregúnteles si almacenan suficiente comida, agua y otros suministros básicos.
- Infórmese si están preparados para refugiarse en el lugar si se hace necesario, y a dónde piensan ir si deben evacuar el lugar.

En los casos en que las escuelas instituyan procedimientos para refugiarse en el lugar, es posible que no se le permita ir a la escuela a recoger a sus hijos. Incluso si va a la escuela, es probable que las puertas estén cerradas para proteger a los niños.

¿Y si me encuentro en mi trabajo?

Pregunte a su empleador cuales son sus planes en caso de una emergencia:

- ¿Hay un plan para la evacuación del edificio?
- ¿Se ha pensado en lo que va ha hacer si sus empleados no pueden regresar a casa?
- ¿Hay suministros almacenados?

¿Qué planes se deben hacer para una persona anciana o con necesidades especiales?

Una persona anciana, débil o discapacitada debe tener un plan que contemple sus necesidades particulares en caso de una emergencia. El plan debe incluir:

- Una hoja que organiza su historia médica, medicamentos, alergias, etc.
- Como organizar la asistencia de atención personal si el servicio de atención en el hogar no está disponible.
- Como obtener los medicamentos recetados que necesita y como reemplazar equipos personales de suma importancia (por ejemplo, audífonos, baterías de la silla de ruedas) que pueden dañarse o perderse en una emergencia.

¿Y si tenemos mascotas?

También hay que planificar que hacer con sus animales domésticos. Guarde comida extra, agua y otros suministros para su mascota en su casa, en caso de refugiarse en el lugar que se encuentre.

Si usted tiene que evacuar, no deje a sus mascotas, pero recuerde que en los refugios públicos es probable que reciban sólo animales de servicio.

¿Cómo puedo ayudar a mi barrio o edificio a prepararse para una emergencia?

Hable con sus vecinos sobre como pueden trabajar juntos en caso de una emergencia pública.

- Averigüe si alguien tiene equipo especializado como un generador de energía eléctrica, o una habilidad especial (como por ejemplo, conocimientos médicos), lo que sería útil en una emergencia.
- Decida con otros integrantes de la comunidad quiénes vigilarán a los vecinos ancianos o discapacitados.
- Haga planes alternativos para los niños en caso de que no pueda llegar a casa en una emergencia.

El compartir planes y comunicarse con anticipación es una buena estrategia.

¿Qué no se debe hacer en caso de una emergencia pública?

- NO vaya al hospital excepto por una emergencia médica.
- NO encienda fósforos ni encienda ni apague ningún interruptor eléctrico si hay olor a gas o cree que pudiera haber algún escape. El uso de una linterna es seguro.
- NO use un teléfono regular (excepto en una emergencia mayor).
- NO desconecte ni cierre ningún servicio público a menos que las autoridades de emergencia se lo indiquen, o a menos que haya algún daño al tubo del gas, a la tubería de agua o a las líneas eléctricas.
- NO maneje su vehículo a menos que se le haya advertido desalojar el área o si tiene una emergencia médica. Asegúrese de informarse de la condición de las carreteras o de las restricciones para viajar.
- 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.

II. Haga Un Plan

¿Por qué debo hacer un plan?

Es posible que su familia no esté junta cuando ocurra una emergencia, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar y decidir de antemano lo que harán en diferentes situaciones.

¿Cómo hacemos un plan?

Es muy importante que reúna la siguiente información y la escríbala en una hoja o tarjeta. Compártala con su familia. Tener la información reunida le ahorrará un tiempo valioso en el momento en que más la necesite.

¿Qué tipo de información debe tener un plan?

Todos los miembros de la familia y las escuelas de sus hijos deben tener la siguiente información:

- Información personal: nombre, fecha de nacimiento, dirección, teléfono, y teléfono celular
- Pariente más cercano: nombre, parentesco, dirección, teléfono, y teléfono celular
- Contacto local: nombre, parentesco, dirección, teléfono, y teléfono celular
- Contacto en otro estado: nombre, parentesco, dirección, teléfono, y teléfono celular
- Mascotas a cargo de: nombre, dirección, teléfono, y teléfono celular
- Lugares de encuentro: fuera de su casa; fuera de su vecindario

También, es importante asegurarse de que cada miembro de su familia tenga monedas o una tarjeta prepagada para poder llamar al contacto de emergencia. A veces, puede ser difícil obtener una conexión, o el sistema telefónico puede estar fuera de servicio, pero sea paciente y siga tratando.

III. Prepare Un Equipo de Provisiones: 9 Artículos Esenciales

¿Cuales son los artículos esenciales en un equipo para emergencias?

Usted y su familia deben reunir 9 artículos esenciales que les ayudarán a resguardarse donde estén en caso de emergencia. Guarde el equipo en un lugar seguro dentro de su casa. Este equipo también servirá en caso que las autoridades den instrucciones para evacuar su comunidad

1. Agua
2. Alimentos
3. Ropa
4. Medicamentos recetados
5. Linterna con baterías extras
6. Abrelatas manual
7. Radio de baterías
8. Artículos de higiene personal
9. Artículos de primeros auxilios

Cada seis meses, revise las provisiones en su lugar de refugio. Reemplace medicamentos vencidos, alimentos y baterías.

¿Cuánta agua necesitamos?

Un galón de agua por persona, por día, para tres días.

- Guarde el agua en recipientes plásticos limpios y sellados.
- Guárdela en un lugar seco y fresco.
- Reemplace el agua cada seis meses para mantenerla fresca.

¿Y si no sabemos si el agua es pura?

Para desinfectar el agua:

- Ponga 16 gotas de blanqueador (tipo Chlorox) en un galón de agua.
- Espere 15 minutos antes de usar el agua.

¿Cuántos alimentos debemos almacenar?

Almacene suficiente comida por lo menos para tres días por cada persona.

- Guárdelo en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Use bolsas de plástico o recipientes con sello seguro para guardar los alimentos.
- Ponga la fecha de vencimiento en todos los alimentos, y reemplácelos cuando sea necesario:
  - 6 meses: leche en polvo en caja; frutas secas; galletas.
  - 1 año: sopas, frutas, vegetales, jugos en lata; mantequilla de maní; cereales en cajas selladas.
  - Sin tiempo definido: sal; maíz seco; fideos; aceites vegetales.

¿Qué tipo de alimentos debemos almacenar?

Almacene la comida de acuerdo al gusto de su familia. Tome en cuenta las necesidades de los bebés, los ancianos y personas enfermas o con otras necesidades especiales.

Deben ser alimentos que no tengan que ser refrigerados, preparados o cocinados y que requieran muy poco o nada de agua. Por ejemplo:

- Carnes, sopas, frutas y verduras enlatadas y listas para comer
- Cereal seco
- Mantequilla de maní
- Frutas secas
- Nueces
- Galletas
- Jugos enlatados
- Lecha pasteurizada que no se eche a perder
- Barras de proteína o de fruta
- Comida / fórmula para bebés
- Comidas que les ayuden a sentirse cómodos o que alivien el estrés.

Si tiene mascotas, no se olvide de almacenar comida y agua para ellas también.

¿Debemos comer los alimentos que ya están en la casa?

Sí. Cómalos en esta secuencia:

1. Los que están en el refrigerador
2. Los que están en el congelador
3. Los que están almacenados.

¿Cuánta ropa se necesita en el equipo?

Un cambio de ropa y zapatos por persona.
Tenga en cuenta empacar mantas y ropa de lluvia en caso de tormentas.

¿Cómo hago para almacenar medicamentos recetados?

- Recoja las dosis correspondientes a tres días de cualquier medicamento recetado que esté tomando.
- Controle la fecha de vencimiento para no conservarlos si están vencidos.
- No deje que las recetas se venzan; manténgalas actualizadas.
- Converse con su doctor sobre la posibilidad de almacenar muestras de medicinas.

¿Qué tipo de linterna se necesita?

Una linterna potente es lo mejor.

- Piense en tener una luz de tipo farol que no requiera el uso de las manos.
- ¡No use velas! Pueden provocar incendios y se pierden de vista con facilidad cuando vuelve la luz.
- Guarde baterías extras.

¿Qué tipo de radio se necesita?

Radio de baterías para estar al tanto de las noticias y del tiempo.

- Piense en comprar una radio de manivela o de energía solar.
- No olvide tener baterías de repuesto. Cómprelas con anticipación por si hay desabastecimiento.

¿Qué artículos de higiene personal se necesitan?

- Artículos básicos como jabón, papel higiénico y cepillo de dientes.
- Blanqueador de casa (Chlorox) para desinfectar el agua si es necesario.
- Bolsas de plástico para basura (para uso en higiene personal si es necesario)
- Las toallitas húmedas pueden resultar útiles para una higienización rápida.

¿Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios?

Guarde los siguientes artículos básicos en una bolsa plástica. Ayudarán a tratar lesiones menores, prevenir una infección, o ayudar con la descontaminación.

- Curitas en varios tamaños
- Gasas estériles
- Cinta para poner las gasas
- Ungüento antibiótico para prevenir la infección
- Vendas triangulares (2)
- Guantes estériles de látex o de otro material
- Agente de limpieza/jabón y toallitas antibióticas para desinfectar
- Tijeras
- Una compresa instantánea fría (“cold pack”)
- Medicamentos de venta sin receta:
  - Aspirina u otro analgésico sin aspirina
  - Medicina contra la diarrea
  - Antiácido (para el malestar estomacal)
  - Laxante

Otros artículos y medicamentos posibles de incluir:

- Teléfono celular (móvil)
- Ungüento para quemaduras para prevenir la infección
- Solución oftálmica para lavar los ojos o para usos generales de descontaminación
- Termómetro
- Pinzas
- Tubo de vaselina u otro lubricante

¿Qué otras cosas se pueden incluir en el equipo?

Además de los 9 artículos esenciales, también se pueden incluir:

- Algunos libros, juguetes u otras cosas para entretenerse
- Un pito para alertar en caso de necesidad de ayuda
- Una máscara contra el polvo o una camiseta de algodón, para ayudar a la filtración de aire
- Llave inglesa y alicates para cortar los servicios públicos.

IV. Obtenga Más Informacion Sobre Tipos de Emergencias Que Pueden Suceder

¿Qué necesito saber sobre los tipos de emergencias que pueden suceder?

Las preparaciones para emergencias ahora deben tomar en cuenta no sólo los desastres naturales, sino también los que provoca el hombre. El saber qué hacer en una emergencia es una parte fundamental de la preparación y puede ser de importancia crítica cuando hay que actuar sin demora.

¿Qué tipos de desastres naturales son posibles en el área de Washington?

Las emergencias públicas causadas por los desastres naturales son las emergencias más frecuentes en el área metropolitana de Washington. Los terremotos, las erupciones volcánicas, la sequía y otros desastres son extremadamente raros o nunca han ocurrido.

¿Qué es el bioterrorismo?

El bioterrorismo es el uso de los microbios u otras sustancias biológicas (llamados “agentes biológicos”) que pueden enfermar a la gente. Muchos de estos agentes deben inhalarse, ingerirse o absorberse por medio de una cortada o herida para que las personas se enfermen. El bioterrorismo, como todas las formas de terrorismo, intenta

- Lesionar o matar a las personas
- Causar pánico y temor
- Interrumpir las rutinas diarias.

¿Cómo se puede saber si hay un evento de bioterrorismo?

A diferencia de otras formas de terrorismo como una explosión, un ataque biológico quizá no sea obvio de inmediato. Si bien es posible que se vean ciertos signos de un ataque biológico, tal como sucedió en los casos en que se envió ántrax a través del correo, lo más probable es que los proveedores locales de salud noten un patrón de enfermedad inusual o que acuda una gran cantidad de enfermos a los centros de atención de emergencias médicas.

Probablemente se enterará del peligro en un anuncio de emergencia de radio o televisión. Podría recibir una llamada telefónica, o tal vez los trabajadores de respuesta a emergencias irán de puerta en puerta.

¿Cuáles son algunos posibles microbios que se pueden usar en el bioterrorismo?

Las autoridades están preparándose para posibles ataques con varios microbios. Estos incluyen:

- **El carbunco** (Ántrax): Las pequeñas partículas de carbunco pueden ser esparcidas por el contacto de la piel directo o a través del aire. Algunos síntomas del carbunco cutá-

neo incluyen comezón o picazón y lesiones en la piel llamadas forúnculos. Los síntomas del carbunco pulmonar quizá sean similares a la gripe pero sin congestión. El carbunco (ántrax) no es contagioso.

- **La viruela:** La viruela puede transmitirse a través del aire. Los primeros síntomas incluyen generalmente fiebre alta, fatiga y dolores en el cuerpo. A estos normalmente les sigue granitos en la piel, dos a tres días después. Esta erupción en general se ve más en la cara, las piernas y los brazos. La viruela es contagiosa y las personas afectadas necesitan ser aisladas.
- **El botulismo:** El botulismo puede transmitirse a través del aire o por los alimentos contaminados. Los síntomas incluyen dificultad para ver, respirar o tragar. No es contagioso.
- **La tularemia:** La tularemia es una enfermedad causada por una bacteria encontrada en los animales y puede transmitirse al respirar la bacteria. Los síntomas incluyen fiebre súbita, escalofríos, dolores de cabeza, dolores musculares y dolor de las articulaciones. No se sabe si se puede transmitir de persona a persona.
- **La peste:** La peste puede transmitirse por las pulgas infectadas en los ratones y ratas, etc., o a través del aire. Los síntomas incluyen dificultad para ver, respirar o tragar. La peste es contagiosa.

¿Qué hago si hay un evento de bioterrorismo?

Durante una emergencia biológica declarada:

- Si uno de los miembros de su familia se enferma, es normal preocuparse. Sin embargo, no debe suponer que debe ir a la sala de emergencias del hospital o que la enfermedad es el resultado del ataque biológico. Muchas enfermedades comunes tienen síntomas similares.
- Use el sentido común, observe buenas prácticas de higiene y limpieza para evitar la propagación de los microbios, y obtenga consejo médico.
- Considere si usted se encuentra dentro del grupo o área que las autoridades consideran en riesgo.
- Si sus síntomas coinciden con los que se describen y usted está dentro del grupo que se considera en riesgo, busque atención médica inmediatamente.

Si usted se encuentra potencialmente expuesto:

- Siga las instrucciones de los médicos y demás funcionarios de salud pública.
- Si la enfermedad es contagiosa, deberá recibir diagnóstico y tratamiento médico. Es probable que le aconsejen que se mantenga alejado de otras personas o incluso que lo pongan en cuarentena.
- En caso de enfermedades no contagiosas, deberá recibir una evaluación médica y tratamiento médico.

¿Qué es la contaminación química?

La contaminación puede ser causada por un ataque. Un individuo o grupo puede usar un gas, líquido o sólido tóxico para envenenar a las personas y al medio ambiente. El envenenamiento también puede ocurrir por accidente, por ejemplo cuando se rompe un tanque de un tóxico usado en la industria.

¿Cómo se puede saber si hay contaminación química?

Posibles signos de un ataque químico son:

- Una gran cantidad de personas a quienes les lloran los ojos, les tiemblan los brazos y piernas, sienten que se asfixian o tienen dificultad para respirar o coordinar sus movimientos.
- Debe sospechar también si se ven muchos pájaros, peces o animales pequeños enfermos o muertos.

¿Cuáles son algunos tóxicos que pueden causar la contaminación química?

Las autoridades están preparándose para enfrentar posibles situaciones de contaminación química (sea por ataque o por accidente) con tóxicos como:

- **La ricina:** La ricina se hace de las semillas de la planta de ricino. Las personas pueden envenenarse respirando la ricina en vapor o en polvo. La ricina también puede ingerirse si se encuentra en el agua o en los alimentos. Una cantidad muy pequeña puede ser suficiente para matar a un adulto. Los síntomas principales del envenenamiento por ricina dependen de la forma de exposición y de la dosis recibida, aunque en los casos más graves muchos órganos pueden verse afectados. No existe un antídoto contra la ricina. El envenenamiento por ricina se trata dándole a la víctima atención médica de apoyo para minimizar los efectos del envenenamiento.
- **El cloro**: El cloro es una de las sustancias químicas más comúnmente fabricadas en los Estados Unidos. Su uso más importante es como blanqueador en la fabricación de papel y telas, pero también se utiliza para hacer pesticidas (para matar insectos), caucho y solventes.
- **El sarín**: El sarín es un arma química de guerra creada por el hombre y clasificada como un agente nervioso. Los agentes nerviosos son los agentes químicos de guerra más tóxicos y de más rápido efecto que se conocen. Son parecidos a las pesticidas (insecticidas) debido a la forma en que actúan y a los efectos dañinos que producen. Sin embargo, los agentes nerviosos son mucho más potentes que las pesticidas.

¿Qué hago si creo que ha sido expuesto a la contaminación química?

- Si le lloran los ojos, le arde la piel y le cuesta respirar, es posible que haya sido expuesto a una sustancia química.
- Si cree que ha sido expuesto a una sustancia química, quítese la ropa inmediatamente y lávese.
- Busque una manguera, una fuente o cualquier otro tipo de agua, y lávese con jabón si lo tiene, pero asegúrese de no hacer que la sustancia química penetre su piel.
- Busque atención médica de emergencia.

¿Qué se debe hacer si hay una bomba o explosión?

Si hay una explosión:

- Busque protección al lado de su escritorio o debajo de una mesa sólida.
- Salga del edificio tan pronto como pueda.

- No use los ascensores.
- Identifique cualquier situación peligrosa o que pudiera causar un incendio.
- Si tiene tiempo, llévese su equipo de suministros para emergencias.

¿Y si hay un incendio?

Si hay un incendio

- Salga del edificio tan pronto como pueda.
- Arrástrese por el piso si hay humo.
- Use un paño mojado, si lo tiene, para cubrirse la nariz y la boca.
- Use el dorso de la mano para tocar las partes de arriba, de abajo y de en medio de las puertas cerradas.
- Si la puerta no está caliente, apóyese contra ella y ábrala lentamente.
- Si la puerta está caliente, no la abra. Busque otra salida.
- No use los ascensores.
- Si su ropa prende fuego, no corra. Deténgase, tírese al suelo y ruede para apagar el fuego.
- Si se encuentra en casa, vaya a un lugar de reunión previamente designado.
- Asegúrese de que estén presentes todos los miembros de la familia y supervise cuidadosamente a los niños pequeños.
- Nunca vuelva a entrar en un edificio que se encuentre en llamas.

¿Si me encuentro atrapado entre los escombros?

- Si es posible, use una linterna para mostrarles a los rescatadores donde está.
- Evite hacer movimientos innecesarios para no levantar el polvo.
- Cúbrase la nariz y la boca con cualquier cosa que tenga a la mano. (Una tela densa de algodón puede servir como un buen filtro. Trate de respirar a través del material).
- Dé golpecitos en un caño o en una pared para ayudar a los rescatadores a encontrarlo.
- Use un silbato, si lo tiene, para llamar la atención de los operarios de rescate.
- Debe gritar sólo como último recurso. Cuando una persona grita, puede inhalar cantidades peligrosas de polvo.

¿Qué es una emergencia causada por radiación?

Puede ser una “bomba sucia” o un accidente en una planta nuclear que contamina un área específica con materiales radioactivos.

¿Qué es la radiación?

La radiación es una forma de energía que está presente a todo nuestro alrededor. Existen diferentes tipos de radiación, algunos de los cuales liberan más energía que otros. La radiación que libera mucha energía es la que puede dañar a las personas.

¿Cómo puede presentarse la exposición a la radiación?

Las personas están expuestas a pequeñas cantidades de radiación cada día, tanto de fuentes naturales (provenientes de elementos en la tierra o rayos cósmicos del sol), como de

fuentes creadas por el hombre. Las fuentes creadas por el hombre son, entre otras, equipos electrónicos (como hornos de microondas y televisores), fuentes médicas (como rayos X, algunos equipos para diagnóstico y tratamiento) y la energía liberada por las pruebas de armas nucleares.

La cantidad de radiación a las que están expuestas las personas debido a fuentes naturales o creadas por el hombre es usualmente pequeña; una emergencia causada por radiación (como un accidente en una planta nuclear o un incidente terrorista) puede exponer a las personas a dosis pequeñas o grandes de radiación de acuerdo con la situación específica que se esté presentando.

¿Qué consecuencias tiene la exposición a la radiación en las personas?

La radiación puede afectar al cuerpo de diversas formas y es posible que los efectos negativos en la salud no sean evidentes por muchos años. Los efectos negativos en la salud pueden ser leves, como enrojecimiento de la piel, hasta ser mucho más graves como el cáncer y la muerte, dependiendo de la cantidad de radiación absorbida por el cuerpo (la dosis), el tipo de radiación, la forma de exposición y la duración de la misma.

La exposición a dosis muy grandes de radiación puede causar la muerte a los pocos días o meses.

La exposición a dosis bajas de radiación puede incrementar el riesgo de desarrollar cáncer u otros problemas de salud durante el transcurso de la vida.

¿Qué tipo de incidentes terroristas pueden estar relacionados con la radiación?

Entre los posibles incidentes terroristas que pueden presentarse está la introducción de material radioactivo en los alimentos o los suministros de agua, el uso de explosivos (como dinamita) para esparcir material radioactivo (esto se conoce como “bomba sucia”), el bombardeo o la destrucción de una instalación nuclear o la explosión de un dispositivo nuclear pequeño. A pesar de que la introducción de material radioactivo en los alimentos o los suministros de agua puede causar posiblemente gran consternación o miedo, es probable que no cause mucha contaminación o incremente el peligro de aparición de efectos negativos en la salud.

A pesar de que una bomba sucia puede causar lesiones graves debido a la explosión que genera, lo más probable es que no contenga suficiente material radioactivo como para causar graves enfermedades por radiación a grupos numerosos de personas. Sin embargo, las personas que estuvieron expuestas a la radiación que fue esparcida por la explosión de la bomba pueden tener mayor riesgo de desarrollar cáncer más adelante en la vida, dependiendo de la dosis a la que estuvieron expuestas.

¿Cuales son las posibles causas de un brote o epidemia?

Además del bioterrorismo, las autoridades están preparándose para enfrentar posibles brotes o epidemias de enfermedades como:

- **La gripe aviar** (Gripe de las aves o “gripe de los pollos”): Gripe aviar es causada por los virus (microbios) de la gripe (o influenza) que están presentes naturalmente entre las aves silvestres. La gripe aviar generalmente es común en aves y ocasiona pocos proble-

mas. Pero existe una variante que es altamente grave; es fatal para las aves de corral domésticas y puede transmitirse de aves a humanos. El ser humano no tiene inmunidad ni tampoco existe vacuna. Hasta hoy día, no se ha encontrado un caso del gripe aviar en los Estados Unidos — ni en aves ni en seres humanos. Las personas que han sido contagiadas por la variante grave del virus aviar manifiestan los síntomas típicos de la gripe en los seres humanos (fiebre, tos, dolor de garganta y dolores musculares) como también la neumonía, enfermedades respiratorias graves y otras complicaciones que pueden poner en riesgo la vida.

- **La gripe pandémica:** Gripe pandémica es una gripe humana severa que causa un brote mundial (también llamado pandémico), de enfermedades graves como la neumonía. La causa de la gripe pandémica es un virus de la gripe que se ha cambiado repentinamente. Como es un virus nuevo, hay poca inmunidad natural, y la enfermedad puede esparcir fácilmente entre personas. En la actualidad, no hay gripe pandémica. Una vez que se inicia la diseminación del virus, se considera que las pandemias son imposibles de detener, ya que el virus se disemina rápidamente a través de la tos o el estornudo. El hecho de que las personas contagiadas pueden transmitir el virus antes de que los síntomas se manifiesten incrementa el riesgo de la diseminación.

  La gripe aviar y la gripe pandémica son diferentes de la gripe común (o de temporada). La gripe común es una enfermedad respiratoria que puede ser transmitida de persona a persona. La mayoría de las personas cuentan con algo de inmunidad y hay una vacuna disponible.
- **El SRAS** (Síndrome respiratorio agudo severo): SRAS es una enfermedad respiratoria causada por un virus. La primera vez que se informó sobre el SRAS fue en Asia en febrero de 2003. A los pocos meses, la enfermedad se propagó en más de dos docenas de países antes de que se pudiera contener el brote global. Muy pocos casos ocurrieron en los Estados Unidos. La forma principal de propagación del SRAS parece ser el contacto cercano entre las personas. Los síntomas se parecen con los síntomas del gripe—fiebre alta, dolor de cabeza, y dolor en el cuerpo. La mayoría de los pacientes con SRAS contrae neumonía, y más o menos 1 en cada 10 personas muere de la enfermedad. Las agencias del gobierno están vigilando la situación con está enfermedad.
- **El virus del Nilo Occidental** (también conocido como virus West Nile, virus del oeste del Nilo o, en inglés, West Nile Virus): El virus del Nilo Occidental es un virus comúnmente encontrado en África, Asia y el Oriente Medio. El virus puede infectar a humanos, pájaros, mosquitos, caballos y algunos otros mamíferos. El virus puede causar una enfermedad leve que se parece a la gripe, o puede cuasar enfermedades más severas como la encefalitis y la meningitis (infecciones del cerebro). Las personas se infectan mediante la picada de mosquitos infectados con el Virus del Nilo Occidental. En el área de Washington, se ha encontrado mosquitos infectados con el virus. Por lo tanto, todos los residentes corren peligro de contraer el Virus del Nilo Occidental. Las personas mayores de 50 años tienen el mayor riesgo de enfermarse de gravedad. Aun así, muy pocas de las personas que son picadas sufren enfermedad severa. Para prevenir la enfermedad, aplique una cantidad moderada de repelente contra insectos a la piel no cubierta por ropa. Para evitar que los mosquitos se reproduzcan, elimine el agua estancada.

El Condado de Montgomery, el estado de Maryland, el gobierno federal y otras agencias federales están tomando medidas de preparación ante estas enfermedades.

¿Cómo se puede saber si hay un brote?

Lo más probable es que los proveedores de salud noten un patrón de enfermedad inusual o que acuda una gran cantidad de enfermos a los centros de atención de emergencias médicas.

Las autoridades de salud informarán al público a través de la radio, televisión y otros medios sobre quienes son afectados y que hacer.

Para Obtener Más Información

En el Internet:

Condado de Montgomery, Maryland:
www.montgomerycountymd.gov/

Cruz Roja Americana:
www.cruzrojaamericana.org/index.asp

Centros para el Control de Enfermedades:
www.bt.cdc.gov/es/

Disaster Help:
http://disasterhelp.gov [no hay información en español]

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias:
www.fema.gov/spanish/index_spa.shtm

Departamento de Seguridad Nacional de los EE.UU:
www.listo.gov/
1-800-BE-READY (1-800-237-3239)

Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos:
http://hsus.org/disaster (Para pedir ayuda con las mascotas)
[No hay información en español.]

Por teléfono:
Si no tiene acceso a una computadora y necesita información adicional sobre Preparación para Emergencias, por favor comuníquese con la Línea Informativa del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery al 240-777-1245 o a la línea TTY 240-777-1295.

Recursos Que Se Han Usado en Este Documento

Centro de Preparación para Salud Pública
Escuela de Salud Pública Arnold de la Universidad de Carolina del Sur
Guía de Bolsillo de Preparativos para Casos de Emergencia
www.desc.info/scprepares/scripts/EmergPrepGuide-Spanish.pdf

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Preguntas frecuentes sobre el SRAS. 3 de mayo del 2005
www.cdc.gov/ncidod/sars/espanol/faq.htm#2004

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Virus del Nilo Occidental: lo que debe saber. Hoja informativa de los CDC.
www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/spanish/wnv_factsheet_spanish.htm

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Preguntas y respuestas: gripe aviar y gripe pandémica.
www.pandemicflu.gov/espanol/

Condado de Montgomery, Maryland
Guía Hogareña de Preparativos para Situaciones de Emergencia.

Condado de Montgomery, Maryland
Centros de Práctica Avanzada
Todos Listos. Preparación de personas y familias para situaciones de catástrofe.

Condado de Montgomery
Centros de Práctica Avanzada
Plan 9. Una guía simple sobre los nueve elementos esenciales que lo ayudarán a resguardarse donde esté en caso de emergencia.

Cruz Roja Americana
Terrorismo. Como Prepararse para lo Inesperado. A1366S Oct. 2001.
\www.cruzrojaamericana.org/general.asp?SN=200&OP=216&SUOP=252

Departamento de Seguridad Nacional
La Preparación Tiene Sentido. Prepárese Ahora
www.listo.gov/america/_downloads/Ready_Brochure_Screen_ESP_20040129.pdf

Departamento de Seguridad Nacional
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias
¿Está Listo? Una Guía Completa para la Preparación Ciudadana. IS-22 Agosto de 2004.
www.fema.gov/spanish/areyouready/index_spa.shtm

Departamento de Seguridad Nacional
Agencia Federal para el Manejo de Emergencias
Las Aventuras de Julia y René: Los Mellizos Desastre
www.fema.gov/kids/twins/enespanol.htm

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
CONDADO DE MONTGOMERY, MARYLAND

WWW.MONTGOMERYCOUNTYMD.GOV/APC