



# GUÍA DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS DE PENNSYLVANIA

Esté informado. Esté preparado. Esté involucrado.

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

SPANISH



Ready<sup>®</sup> PA

# Índice

<b>ÍNDICE</b> .....	Página 2
<b>INtRoDUCCIóN</b> .....	Página 3
<b>LAS 10 EMERGENCIAS PRINCIPALES</b> .....	Página 3-5
Inundaciones • Incendios • Tormentas invernales • Tormentas tropicales, tornados y tempestades	
• Pandemia de influenza (gripe) • Incidentes con materiales peligrosos • Terremotos y derrumbes	
• Amenaza nuclear • Fallas en represas • Terrorismo	
<b>CUESTIONES EMERGENTES</b> .....	Página 6
Virus de Zika	
<b>Esté PREPARADo – HAGA UN PLAN</b> .....	Página 7
Cómo hacer un plan para emergencias para la familia	
<b>LISta DE CotEjo DE kIt PARA EMERGENCIAS PARA EL HoGAR</b> .....	Página 8-11
Artículos adicionales especiales	
<b>Esté PREPARADo EN SU VEHÍCULO</b> .....	Página 12
Cómo prepararse	
<b>LISta DE CotEjo PARA EMERGENCIAS PARA VEHÍCULOs</b> .....	Página 12
<b>Esté PREPARADo EN EL tRABAJo</b> .....	Página 13
Cómo prepararse	
<b>LISta DE CotEjo PARA EMERGENCIAS PARA EL tRABAJo</b> .....	Página 13
<b>PLANIFICAR PARA NECESIDADES ESPECIALES</b> .....	Página 14-19
Planificar para las personas mayores y personas con necesidades médicas especiales	
• Planificar para personas incapacitadas • Planificar para personas sordas o con impedimentos auditivos • Planificar para personas con incapacidad intelectual	
• Planificar para personas invidentes o con impedimentos visuales • Planificar para niños	
• Personas que pueden ayudar • Planificar para mascotas, animales de servicio y ganado	
<b>DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA</b> .....	Página 20
<b>INfoRMACIóN DE CoNtACtoS PARA PREPARARSE PARA EMERGENCIAS</b> .....	Página 21
Lista de contactos de Agencia para el Manejo de Emergencias / Departamento de Salud	
<b>MoDELo PARA PLAN DE EMERGENCIA</b> .....	Página 22-24
Modelo para contactos en caso de emergencia • Formulario de alergias y médicos	
• Personas incapacitadas	

# ¿Por qué prepararse desde ahora para las emergencias?

Aunque los trabajadores de emergencias ayudarán después de ocurrir un desastre es posible que no puedan llegar a todas las personas en seguida. Por ese motivo, es muy importante estar preparado para sobrevivir por sí mismo durante por lo menos tres días en situaciones de emergencia. Esto podría significar tener otro lugar donde quedarse y suministros adicionales de alimentos, agua, artículos para primeros auxilios y para otras necesidades básicas. Aunque no podemos controlar los desastres naturales, las emergencias o los ataques terroristas, sí podemos prepararnos y saber qué hacer para cuidarnos y cuidar a nuestros seres queridos en caso de que ocurran. Esta guía le ayudará a prepararse mejor porque en ella aprenderá acerca de:

- **Diferentes clases de emergencias**
- **Cómo crear planes y kits de emergencia para su hogar, su vehículo y su lugar de trabajo**
- **Cómo planificar con antelación si es que usted tiene alguna necesidad especial**



## Las 10 emergencias posibles más importantes

### N.º 1 INuNDaCioNEs



En Pennsylvania, las inundaciones son el desastre natural más común y pueden ocurrir de diferentes formas. Algunas comienzan lentamente durante un período de lluvia largo o cuando circula aire

caliente después de nevar fuertemente. Otras, como las inundaciones repentinas, pueden ocurrir muy rápidamente. Incluso los riachuelos y los cauces de arroyos secos pueden desbordarse y provocar inundaciones.

Independientemente de dónde usted viva, debería estar siempre listo para enfrentar una emergencia por inundación. Visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) y aprenda a prepararse para bregar con las inundaciones y qué hacer en caso de inundación repentina, ya sea que esté en su casa, en su carro o en su trabajo. Encuentre información adicional de La Agencia Federal del Manejo de Emergencias (FEMA por sus siglas en inglés) acerca de las inundaciones en [www.ready.gov](http://www.ready.gov) y [www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov).

### N.º 2 INCENDIOs



Los incendios se propagan rápidamente, así que pueden convertirse en amenazas para la vida en apenas dos minutos y destruir un hogar en apenas cinco minutos.

A medida que el fuego arde, gases venenosos que se mezclan con el aire pueden hacerlo sentirse aletargado y con menos control de sus pensamientos y sus movimientos. La principal causa de muerte en incendios es por inhalación de humo (respirar el humo) no por quemaduras.

Visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) y aprenda cómo ayudar a estar preparado para emergencias por incendio y a evitar incendios.

### N.º 3 TormENTas INvErNaLEs



El Servicio Nacional de Meteorología se refiere a las tormentas invernales como "el asesino malicioso" porque la mayoría de las muertes no son resultado directo de las tormentas.

Las personas se lesionan o mueren en accidentes de tráfico en carreteras heladas, o sufren de hipotermia (temperatura corporal baja) por estar expuestas al frío durante mucho tiempo. Otro gran peligro de las tormentas invernales es que pueden cortar el suministro de energía eléctrica.

Para aprender a prepararse para las tormentas invernales antes de que ocurran, visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) y PENNDOT al [www.511pa.com](http://www.511pa.com).

### N.º 4 TormENTas TroPICaLEs, toRNADoS Y toRMENtAS ELÉCtRICAS



Las tormentas tropicales, los tornados y las tormentas eléctricas pueden causar mucho daño y emergencias muy peligrosas

relacionadas con el clima. Las tormentas tropicales traen con ellas vientos fuertes y, a veces, inundaciones severas. Los violentos tornados pueden ocurrir de repente y sin avisar —a veces no se ven hasta que aparece esa nube con forma de embudo. Las tormentas eléctricas traen consigo los peligrosos rayos, una de las principales causas de muertes relacionadas con el clima cada año en los Estados Unidos.

Para aprender a prepararse y preparar a su familia para los peligros al enfrentar tormentas tropicales, tornados y tormentas eléctricas, visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org).

### N.º 5 PaNDEmia DE INFLuENza (gRIPE)



La pandemia de influenza se propaga de la misma forma que la gripe estacional que muchas personas contraen cada año: por personas enfermas que tosen y estornudan, y después tocan

las superficies de las perillas de las puertas, los

botones de los ascensores, etc. Pero a diferencia de la gripe estacional, las personas tendrán poca o ninguna protección contra el nuevo virus que causa la pandemia de influenza, y muchas enfermarán. Probablemente, cuando la pandemia por influenza ocurra, estas personas tardarán en enfermarse y andarán bastante, provocando cambios en muchas áreas de nuestra vida diaria, incluso en las escuelas, los trabajos, el transporte y otros servicios públicos. Durante una pandemia de influenza las personas sanas pueden tener un riesgo más alto de enfermedades o complicaciones graves. Visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) para aprender lo que debería hacer para prepararse para una pandemia de influenza y para ayudar a que usted y los suyos se mantengan sanos y salvos.

### N.º 6 INCIDENTES CoN maTErIaLEs PELIGRoSoS



Los materiales peligrosos son sustancias (químicas, líquidas o gaseosas) que representan un riesgo para el ambiente o la salud de las personas si se liberan o se

usan indebidamente. Debido a que todos los días se transportan materiales peligrosos por carreteras, vías ferroviarias, vías navegables y tuberías, los incidentes con estos materiales peligrosos pueden ocurrir en cualquier lugar y usted necesita estar preparado en caso de que ocurran cerca de donde usted se encuentre.

Para aprender a prepararse y saber qué hacer durante un incidente con materiales peligrosos, visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org).

### N.º 7 TErrEmoTos y DErrumbEs



Los terremotos y los derrumbes son desastres naturales destructivos. Un terremoto se define como el temblor repentino y rápido de la tierra causado por el rompimiento y desplazamiento

de las rocas en lo más profundo del subsuelo. Si un terremoto ocurre en un área muy poblada puede causar muchas muertes y lesiones. Aunque cuando piensan en terremotos la mayoría de las personas por lo general piensa en la costa oeste de

nuestro país, lo cierto es que el riesgo existe en 45 estados y territorios a lo largo de los Estados Unidos (incluso en Pennsylvania).

Los derrumbes ocurren en los 50 estados. Durante un derrumbe, grandes cantidades de piedras, tierra y otras cosas se deslizan por una pendiente (de una colina, una montaña, etc.). Los derrumbes pueden ser provocados por tormentas, terremotos, incendios y construcciones hechas por el hombre. Los derrumbes pueden moverse rápidamente, viniéndonos encima con poco o ningún aviso, y a gran velocidad. También pueden llegar a varias millas de donde comenzaron, creciendo en tamaño a medida que arrasan árboles, peñascos, carros y otros materiales.

Debido a lo rápido y repentino de los terremotos y los derrumbes, es importante que usted y su familia estén preparados de antemano. Visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) y aprenda cómo hacerlo.

## **N.º 8 amENaza NuCLear**

Las plantas de energía nuclear usan calor nuclear para convertir el agua en vapor y producir electricidad. A pesar de que la Comisión Reguladora Nuclear (NRC por sus siglas en inglés)

vigila de cerca a estas plantas, puede haber accidentes. Un accidente podría significar niveles de radiación peligrosos que podrían afectar la salud y la seguridad de las personas que viven cerca de la planta nuclear. Aunque el riesgo de accidente no es alto, saber qué hacer durante una emergencia nuclear puede reducir su riesgo de lesionarse.

Los residentes que viven dentro del radio de 10 millas de una planta de energía nuclear deberían conocer las rutas de evacuación del área y tener listo un plan para emergencias.

Visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) para aprender cómo prepararse para situaciones de incidentes en instalaciones nucleares.

## **N.º 9 FaLLas EN rEPResas**

Cuando una represa falla, inmensas cantidades de agua salen disparadas con gran fuerza corriente abajo. Las fallas en las represas pueden ocurrir con poco aviso, algunas veces a pocas

horas de detectarse sus primeras señales. Hay aproximadamente 80,000 represas en los Estados Unidos y alrededor de un tercio de ellas presentan un riesgo "alto" o "significativo" para su vida y sus propiedades en caso de falla. Pero si sabe lo que tiene que hacer durante una falla en una represa puede reducir grandemente su riesgo y el de su familia.

Para aprender cómo prepararse para fallas en represas, visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org).

## **N.º 10 TErrorlsmo**

El terrorismo se define como el uso de la violencia y la intimidación para alcanzar un objetivo. Por lo general, los terroristas planifican sus ataques de forma tal que les proporcionen la mayor publicidad (cobertura de

noticias) para sus causas y creen un miedo masivo en el público. Los actos de terrorismo incluyen amenazas de terrorismo, asesinato de personas importantes, secuestros de personas y de personas con sus vehículos, amenazas y ataques con bombas, ataques cibernéticos (con computadoras) y el uso de armas químicas, biológicas, nucleares y radiológicas.

El terrorismo es un acto criminal planificado de antemano. Para detenerlo necesitamos estar alertas y tomar medidas para prepararnos con antelación. Visite [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org) y aprenda cómo hacerlo.

## Cuestiones emergentes

### Virus de Zika

El virus de Zika ocurre en áreas tropicales con poblaciones grandes de mosquitos y circula en África, el Suroeste de Asia, las Islas Pacíficas, América del Sur, América Central, El Caribe y México. Para ver un mapa de las regiones afectadas, visite <https://espanol.cdc.gov/enes/zika/geo/index.html>.

El virus fue descubierto inicialmente en 1947. Los brotes de Zika posiblemente han ocurrido en muchos lugares, pero el primer brote que se ha documentado es el del 2007. En mayo del 2015, el brote de Zika más reciente empezó en Brasil. Desde entonces, se ha reportado en muchos otros países y territorios.

El virus de Zika se propaga más que todo por la picadura de un mosquito infectado a una persona. El Zika también puede transmitirse por vía sexual de una persona infectada por el virus a sus parejas sexuales, incluso si la persona no tiene síntomas. Aunque menos común, el virus de Zika también puede ser transmitido de una madre a un bebé durante el embarazo o durante el parto, o a través de una transfusión de sangre.

### SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO

#### SÍNTOMAS:

La mayoría de las personas infectadas no manifiestan síntomas. Si se desarrollan síntomas, usualmente son leves y pueden durar de dos a siete días. Los síntomas más comunes del Zika pueden incluir: fiebre, sarpullido, dolor de músculos y/o articulaciones, conjuntivitis (ojos rojos) y dolor de cabeza.

La enfermedad severa que requiere hospitalización es poco común y el Zika rara vez causa la muerte.

Sin embargo, una mujer embarazada infectada con el virus de Zika corre un mayor riesgo de dar a luz a un bebé con microcefalia, un defecto de nacimiento en el que la cabeza del bebé es más pequeña de lo esperado, u otros defectos de nacimiento.

Durante los brotes pasados, se han reportado casos del Síndrome de Guillain-Barré y otras condiciones neurológicas.

#### DIAGNÓSTICO:

Los síntomas del Zika son muy similares a los de otras enfermedades y por esta razón el diagnóstico incluye prueba de sangre y de orina. En raras ocasiones se realizan otras pruebas especializadas en relación con el parto.

Si desarrolla los síntomas anteriormente mencionados y ha visitado un área donde se encuentra el virus del Zika, contacte a su médico u otro proveedor de atención médica. Infórmele a su proveedor cuándo y a dónde viajó.

Los proveedores de atención médica se coordinarán con el Departamento de Salud de Pennsylvania (PADOH por sus siglas en inglés) y, si es apropiado, se enviarán muestras de sangre a los Centros de Control de Enfermedades y Prevención (CDC por sus siglas en inglés). Algunos laboratorios clínicos comerciales también ofrecen pruebas del virus de Zika.

#### TRATAMIENTO:

No hay vacunas o medicamentos disponibles para prevenir ni tratar el virus del Zika. Si usted está enfermo con los síntomas del Zika, llame a su proveedor de servicios médicos.

# Estar preparado en el hogar

En caso de emergencia, es importante tener un plan de acción para usted y su familia. Crear una lista de contactos para casos de emergencia, hacer un plan para su familia y tener un kit de emergencia a mano son las cosas más importantes que puede hacer para estar preparado.

## CÓMO PREPARAR UN PLAN DE EMERGENCIA PARA LA FAMILIA

Es posible que usted y los miembros de su familia no estén juntos cuando ocurra una emergencia, por eso es importante que sepan cómo se comunicarán entre sí, qué harán para reunirse y qué harán en caso de una emergencia. A continuación encontrará consejos para ayudarle a hacer un plan de emergencia para su familia. Recuerde, debe repasar y actualizar su plan de emergencia varias veces al año.

1. Reúnase con los miembros de su familia y hable de los peligros de diferentes emergencias, incluso de cosas como inundaciones, clima inclemente, accidentes nucleares y pandemias de influenza.
2. Discuta cómo responderá cada uno a cada emergencia posible.
3. Discuta lo que harán si no estuvieran juntos, quién recogerá a los niños u otros miembros de la familia que dependen de usted y dónde se reunirán en caso de que las autoridades ordenen una evacuación. Debería planificar para reunirse con su familia lo más lejos posible del área de peligro.
4. Discuta qué hacer si no hay electricidad o si alguien se lesiona.
5. Dibuje un plano (mapa) de su casa. Haga una lista con las rutas de escape de cada habitación.
6. Sepa cómo cerrar la llave de paso del agua y de la entrada del gas, y cómo apagar los fusibles en el panel de electricidad de su hogar. Si por cualquier motivo tuviera que desconectar el servicio de gas natural de su hogar, llame a su compañía del gas para que lo vuelvan a conectar cuando pase la emergencia. No trate de restablecer el servicio usted mismo.
7. Tenga todos los números de contacto para casos de emergencia cerca de todos los teléfonos. Programe los números de emergencia en todos los teléfonos que tengan discado automático.
8. Enséñeles a los niños cómo y cuándo llamar al 9-1-1 para obtener ayuda durante una emergencia.
9. Enséñeles a los niños a llamar por teléfono a un amigo de confianza o a un pariente si es que no están junto a usted durante una emergencia. Debido a que a menudo resulta más fácil hacer llamadas de larga distancia que llamadas locales, uno de sus contactos de emergencia debe ser alguien que viva fuera de su área.
10. Dígales a los miembros de la familia que enciendan la radio, la radio meteorológica o la televisión para obtener información acerca de la emergencia.
11. Elija dos lugares de reunión: uno cerca de su hogar y otro lejos de su vecindario, a donde irán en caso de que no les sea posible regresar a su hogar después de una emergencia.
12. Tome clases de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés). Para obtener más información al respecto comuníquese con la Cruz Roja Americana, en [www.redcross.org](http://www.redcross.org) o llame al 1-800-REDCROSS (1-800-733-2767). El Equipo de Respuesta a Emergencias de la Comunidad también ofrece entrenamientos en todo el estado, a través de la Agencia para el Manejo de Emergencias de Pennsylvania (PEMA por sus siglas en inglés). El teléfono es 717-651-2141.
13. Guarde los documentos importantes y fotos recientes de la familia (incluso de las mascotas) en una caja fuerte a prueba de agua y de fuego. La mayoría de las ferreterías venden cajas fuertes baratas. Todos los años, haga fotocopias del frente y el dorso de las tarjetas que lleva en su cartera y guarde las copias en su caja fuerte y en su kit para emergencias.
14. Considere participar en un Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT por sus siglas en inglés) que prepara a la gente a ayudarse a sí mismo, a sus familiares, y a sus vecinos si llega a pasar un desastre en su comunidad. A través de CERT, los ciudadanos pueden aprender acerca de la preparación para los desastres y recibir entrenamiento básico en áreas como seguridad contra incendios, búsqueda y rescate ligeros, y operaciones médicas de desastres. Para más información acerca de CERT o para encontrar un programa en su área, por favor contacte al Encargado del programa estatal de CERT al [ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)

# Lista de cotejo del kit para emergencias para el hogar

El kit para emergencias para el hogar debe contener alimentos, agua embotellada y suministros suficientes para sobrevivir tres días o más. Mantenga su kit de emergencia en un mismo lugar en su hogar y dentro de un envase fácil de llevar, por si tuviera que salir rápidamente. Asegúrese de que todos los miembros de su familia sepan dónde se guarda el kit para emergencias.

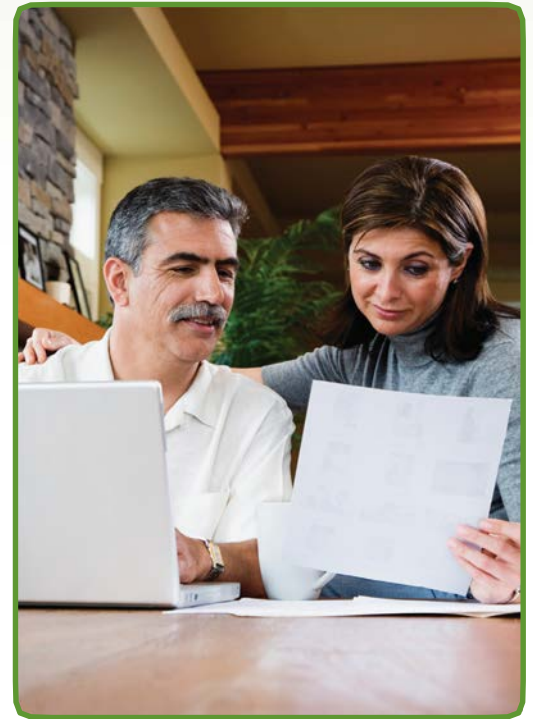
A continuación encontrará una lista de cotejo de los artículos que debería incluir en su kit para emergencias. A medida que prepara su kit, incluya artículos que se acomoden mejor a las necesidades propias de su familia.

- Botellas de agua — todos los miembros de su familia necesitan por lo menos un galón de agua al día, para beber y bañarse, para tres días por lo menos
- Un suministro de alimentos no perecederos para tres días por lo menos
- Radio de baterías y baterías adicionales
- Linternas (2) y baterías
- adicionales
- Botiquín de primeros auxilios
  - Vendas adhesivas estériles (de diferentes tamaños)
  - Almohadillas de gasa
  - Esparadrapo hipoalergénico
  - Toallitas húmedas antibacteriales
  - Antiséptico líquido con atomizador/ungüento antibiótico
  - Paños de alcohol
  - Agua oxigenada
  - Guantes sin látex (varios pares)
  - Tijeras
  - Pinzas
  - Imperdibles (de diferentes tamaños)
  - Vendas triangulares (4+)
  - Cuchillo pequeño plegable
  - Cinta adhesiva hipoalergénica
  - Paquetes de calor químico
  - Manta de mylar (2)
  - Jeringa de irrigación
  - Mascarillas de CPR
  - Tarjetas de primeros auxilios
  - Compresa fría
  - Termómetro irrompible
  - Paletas de madera para la lengua
  - Palitos de algodón
  - Aguja
  - Enjuague para los ojos
  - Aspirina y otras pastillas sin aspirina para el dolor
  - Antiácido
  - Laxante
  - Medicamento contra la diarrea
  - Desinfectante de manos o barra de jabón
  - Materiales para entablillar
  - Lupa
  - Venda elástica (2 pulgadas y 3 pulgadas)
- Zapatos resistentes o botas de trabajar
- Medias gruesas (por lo menos dos pares)
- Sombreros y guantes
- Ropa adicional
- Equipo para lluvia
- Dinero en efectivo porque los cajeros automáticos quizás no funcionen durante una emergencia





- Herramientas y suministros
  - Estuche/bolsa de tela sintética/bolsa de amarrar a la cintura
  - Juegos de utensilios para comer, o vasos de papel, platos y cubiertos de plástico
  - Abridor de latas manual
  - Estufa de gas propano
  - Caldero y sartén para cocinar
  - Papel de aluminio
  - Herramienta multiuso/cuchilla o navaja
  - Extintor de fuego pequeño
  - Papel y bolígrafos/lápices
  - Tienda de campaña
  - Plástico para cubrir el refugio y cinta adhesiva para ductos para asegurarlo (para usarse cuando se lo indiquen)
  - Alicates/llaves inglesas
  - Palanca o pata de cabra
  - Brújula
  - Barritas de luz
  - Luz de bengala
  - Silbato
  - Agujas e hilo
  - Tijeras
  - Fósforos en un recipiente o bolsa a prueba de agua
  - Recipientes o bolsas plásticas para almacenar
  - Goteros
  - Mascarillas (para polvo y escombros)
  - Sombrero para construcción
  - Guantes de trabajo
  - Abanico de baterías
- Copias de llaves del carro y de la casa
- Soga de náilon
- Planta eléctrica o generador portátil, de ser posible
- Latas de pintura en aerosol
- Papel higiénico/pañuelos desechables/toallas de papel
- Toallitas húmedas
- Artículos para la higiene personal: cepillo y pasta de dientes, desodorante, etc.
- Artículos femeninos
- Bolsas plásticas y amarres
- Desinfectante
- Jabón
- Toallas y toallitas
- Cloro para la casa
- Pala pequeña
- Cubo plástico con tapa ajustable (para servir de inodoro)



## ARTÍCULOS ADICIONALES ESPECIALES

### Para niños:

- Fórmula/comida para bebés para tres días por lo menos
- Pañales para tres días por lo menos
- Botellas para tres días por lo menos
- Leche en polvo para tres días por lo menos
- Medicamentos para una semana por lo menos
- Juegos y actividades para hacer
- Juguete(s) queridos, para consuelo
- Toallitas húmedas
- Ropa (verificar las tallas cada tres meses)
- Ungüento para erupciones
- Información de contactos para emergencias, en caso de que usted y los suyos se separen durante una emergencia
- Frisas

### Para adultos:

- Suministro de medicamentos recetados (para el corazón, la presión arterial, insulina, etc.) para una semana por lo menos
- Artículos para dentaduras postizas
- Lentes de contacto y productos relacionados
- Espejuelos adicionales
- Libros y cartas para jugar
- Ungüento para los labios y filtro solar

### Para personas con necesidades especiales y personas mayores:

- Suministro para una semana por lo menos de medicamentos recetados e información de dosis (incluso inhaladores, insulina, etc.)
- Equipo médico e información sobre su uso
- Espejuelos, lentes de contacto y audífonos Adicionales
- Baterías adicionales para equipos médicos (audífonos, sillas de rueda, unidades de oxígeno portátiles, etc.)

### Para mascotas y animales de servicio:

- Comida, agua embotellada y suministros para su mascota o animal de servicio para tres días por lo menos
- Medicamentos y registros médicos
- Botiquín de primeros auxilios para mascotas
- Collar con chapa de identificación y correa adicionales
- Recipientes para comida y agua
- Arena para gatos y caja
- Copias de licencias
- Nombre y número de teléfono del veterinario
- Número del microchip o del tatuaje
- Juguetes
- Golosinas
- Cama
- Papel toalla y bolsas para recoger desperdicios

### Carpeta de documentos importantes en recipiente a prueba de agua:

- Fotos recientes de los miembros de la familia y las mascotas
- Copias de tarjetas de seguro médico, IDENTIFICACION
- Copias de certificados de nacimiento
- Copias de licencias de conducir
- Copias de pólizas de seguro de la propiedad y de carros
- Números de cuentas bancarias
- Dinero en efectivo
- Mapas locales y del estado
- Tarjetas de teléfono prepagadas



## Esté preparado en su vehículo

Para actuar rápidamente en caso de desastre, su plan para emergencias debería cubrir todas las posibilidades. En muchas ocasiones una emergencia puede ocurrir mientras usted guía o puede que tenga que evacuar (salir del sitio en que se encuentra) de inmediato y sin previo aviso. En tal caso, es importante tener un plan para emergencias para su vehículo.

### CÓMO PREPARAR SU VEHÍCULO PARA UNA EMERGENCIA

1. Tenga un kit con artículos de emergencia en su carro. El kit debería tener alimento, agua, artículos para primeros auxilios y otros suministros. A continuación encontrará una lista completa de cotejo de artículos de emergencia para su carro.
2. Tenga listo su plan de emergencia para comunicación y reencuentro si usted y su familia se separan durante un desastre.
3. Si existe la posibilidad o la probabilidad de una evacuación, mantenga lleno el tanque de gasolina de su carro. Las estaciones de gasolina podrían estar cerradas en caso de emergencia y sin servicio en caso de que no haya electricidad. Planifique para usar un carro para toda la familia con el fin de reducir el tráfico y las demoras en las carreteras.
4. Si usa su carro para cumplir con la orden de evacuación:
  - Salga temprano para evitar verse atrapado por el mal tiempo o afectado por la pobre calidad del aire.
  - Siga las rutas de evacuación recomendadas (evite los atajos porque podrían estar bloqueados).
  - Esté atento a cables de la electricidad caídos, y a carreteras y puentes destruidos por el agua.  
**No guíe nunca por áreas inundadas.**

## Lista de cotejo del kit para emergencia para vehículos

- Linterna y baterías
- Radio de baterías
- Cables para prender el carro
- Baterías y cargador adicionales para los teléfonos celulares
- Pala para nieve
- Fósforos y velas
- Artículos para primeros auxilios
- Frisa, ropa, guantes y botas de invierno adicionales
- Raspador de hielo
- Arena
- Agua embotellada y alimentos no perecederos
- Cualquier otra cosa que pueda necesitar para los demás que van en el carro (medicamentos especiales, artículos para bebés, comida para mascotas, etc.)



# Esté preparado en el trabajo

Las emergencias pueden sucederle a cualquiera, en cualquier momento y en cualquier lugar. Necesita tener un plan por si ocurre un desastre estando usted en el trabajo.

## CÓMO ESTAR PREPARADO PARA UNA EMERGENCIA EN EL TRABAJO

1. Conozca el plan para emergencias y el sistema de alerta de su trabajo.
2. Participe en los simulacros de incendio y no ignore las alarmas de incendio.
3. Asegúrese de que sabe cómo llegar a las escaleras de salida.
4. Sepa quiénes son los oficiales de incendios en su oficina.
5. Mantenga en su lugar de trabajo un kit con productos para emergencias (vea más adelante).
6. Conozca dónde encontrar equipos para emergencias, incluso:
  - Desfibriladores externos automatizados (AED por sus siglas en inglés)
  - Botiquín de primeros auxilios
7. Tome clases de reanimación cardiopulmonar y de primeros auxilios.

## Lista de cotejo del kit para emergencias para el trabajo

Hable con sus compañeros de trabajo acerca de los artículos para emergencias que la empresa proporciona, si alguno, y cuáles deberían considerar tener al alcance de la mano. Los artículos recomendados para casos de emergencias incluyen lo siguiente:

- Agua embotellada — Cada persona necesita por lo menos un galón por día, para beber y bañarse
- Alimentos — un suministro de alimentos no perecederos para tres días por lo menos
- Radio de baterías y baterías adicionales
- Linterna y baterías adicionales
- Botiquín de primeros auxilios
- Silbato para pedir auxilio
- Mascarillas para el polvo o los escombros
- Toallitas húmedas
- Alicata o llaves inglesas para cerrar las llaves de paso
- Abridor de latas manual (si en el kit hay comidas enlatadas)
- Plástico para cubrir y cinta adhesiva para ductos para "sellar la habitación" en caso de que así se ordene
- Bolsas para basura y amarres plásticos



# Planificar para necesidades especiales

Algunas personas pueden necesitar más planificación antes de una emergencia para asegurar que sus necesidades especiales se satisfagan cuando ocurra alguna. Este grupo incluye, entre otros, niños pequeños, personas mayores y personas que tienen necesidades médicas especiales. Esta sección también le ayudará a planificar para las necesidades de sus mascotas, animales de servicio y ganado.

## PLANIFICAR PARA LAS PERSONAS MAYORES Y PERSONAS CON NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES

### medicamentos

- Tenga siempre un suministro de sus medicamentos para tres días o más.
- Guarde sus medicamentos en un solo lugar y en sus recipientes originales.
- Tenga una lista de todos sus medicamentos, incluya el nombre, la dosis, la frecuencia y el nombre del médico que los receta.

### suministros médicos

- Si usa artículos médicos tales como vendajes, bolsas para ostomía o jeringuillas, tenga un suministro adicional para tres días.

### Líquidos intravenosos y equipos para alimentación por tubo

- Sepa si su bomba de infusión tiene una batería de respaldo y cuánto durará en caso de emergencia.
- Pregunte a su proveedor de cuidados en el hogar cómo administrarse la infusión en caso de que no haya electricidad.
- Tenga instrucciones de uso escritas junto con cada equipo.

### Equipo de oxígeno y de respiración

- Si usa oxígeno, tenga un suministro para emergencias (para tres días o más).
- Los tanques de oxígeno deben estar amarrados para que no se caigan. Pregunte a su compañía de suministros médicos cómo amarrarlos.
- Si usa equipo para la respiración, tenga un suministro de tubos, soluciones, medicamentos, etc. para tres días o más.

### Equipos médicos eléctricos

- Para todos los equipos médicos que funcionan con electricidad, como camas, equipo de respiración o bombas de infusión, pregunte a su compañía de equipos médicos por fuentes de energía eléctrica de repuesto, como baterías o generadores portátiles.
- Verifique con su compañía de electricidad local que el equipo de repuesto esté instalado correctamente.

### "bolsa de salida" para emergencias

Por si necesita dejar su casa tenga preparada siempre una bolsa con:

- Una lista de medicamentos.
- Suministros médicos para tres días por lo menos.
- Copias de documentos importantes, como tarjetas de seguros, directrices anticipadas, poderes legales, etc.
- Cuando salga de su hogar, asegúrese de llevarse los medicamentos y soluciones que tiene en el refrigerador.

## PLANIFICAR PARA PERSONAS INCAPACITADAS

### suministros médicos

- Si usa una silla de ruedas de batería, un sistema de soporte de vida u otro equipo eléctrico, no espere a que corten la electricidad para llamar a su compañía de electricidad y avisarle; hágalo antes. Muchas compañías de servicio público mantienen una lista y un mapa de los lugares a donde pueden acudir en caso de emergencia los clientes que dependen de la electricidad. Pregunte a su compañía qué otras opciones hay disponibles en su área. Comuníquese con los departamentos de servicio al cliente de sus compañías de servicio público locales y pregunte si en su comunidad existe este servicio.
- Si usa una silla de ruedas motorizada, tenga una batería adicional. Las baterías para carros pueden usarse para la silla motorizada pero no duran tanto como las baterías para sillas de ruedas. De ser posible, tenga de repuesto una silla de ruedas manual ligera.

## AYUDAR A PERSONAS INCAPACITADAS EN CASO DE DESASTRE

- Las personas incapacitadas a menudo necesitan más tiempo para hacer los arreglos necesarios durante una emergencia.
- Debido a que las advertencias de desastre frecuentemente se transmiten por medios audibles (fáciles de oír), como sirenas y avisos por radio, las personas sordas o con impedimentos auditivos podrían no recibir las advertencias tempranas ni las instrucciones para casos de emergencias. Conviértase usted en la fuente de información para estas personas a medida que la información de emergencia se emite por radio o por televisión.
- Algunas personas con problemas de la vista, especialmente personas mayores, podrían no querer dejar sus hogares si el aviso de evacuación lo hace un extraño.
- Un animal de servicio puede confundirse o desorientarse durante un desastre. Las personas invidentes o casi invidentes podrían tener que depender de otros para que los guíen y guíen a sus animales de servicio hacia un lugar seguro durante un desastre.
- Los animales de servicio pueden quedarse con sus dueños en los refugios para casos de emergencia. Pida más información en su capítulo local de la Cruz Roja o a los funcionarios de manejo de emergencia de su localidad.
- A menudo, las personas que no pueden moverse tienen miedo de que quienes los levantan o los cargan, los dejen caer. Averigüe cuál es la mejor forma de mover a alguien que está en una silla de ruedas y cuáles son las mejores rutas para salir de los edificios.
- Algunas personas con incapacidad intelectual podrían no entender la emergencia y desorientarse o confundirse en cuanto a la reacción adecuada.
- El estrés empeora muchas de las enfermedades respiratorias. En una emergencia, los equipos de oxígeno y de respiración podrían no estar disponibles inmediatamente.
- Las personas que padecen de epilepsia, enfermedad de Parkinson y otras enfermedades, a menudo tienen necesidades de medicamentos estrictas que no pueden interrumpirse sin provocar consecuencias graves. Algunas podrían ser incapaces de comunicar esta información en caso de emergencia.

## PLANIFICAR PARA PERSONAS SORDAS o CoN IMPEDIMENtoS AUDItIVoS

### suministros médicos

- Tenga baterías adicionales para los audífonos e implantes y manténgalas en su kit de suministros para casos de emergencia.
- Mantenga un suministro de baterías TTY (consulte el manual).
- Almacene baterías adicionales para su TTY y señal de luz del teléfono. Lea en el manual para saber cómo cuidar de las baterías adecuadamente.
- Guarde los audífonos en el mismo lugar, para que pueda encontrarlos rápidamente y usarlos durante un desastre.
  - Por ejemplo, considere guardarlos en un recipiente a prueba de agua al lado de su cama, amarrados a la mesa de noche o a la cama con un cordel o un Velcro. Después de un desastre grande será difícil reemplazar o reparar inmediatamente los audífonos.

### Comunicación

- Determine de qué forma se comunicará con el personal de emergencia en caso de que no haya un intérprete o de que no tenga sus audífonos. Tenga papel y bolígrafos en su kit para emergencias.
- Considere llevar una copia preimpresa de frases claves como "Hablo lenguaje de señas de American Sign Language y necesito un intérprete", "No leo ni escribo inglés". "Si hace algún anuncio tendrá que escribirme o decírmelo por señas".
- Instale alarmas de humo audibles (fáciles de oír) y visuales operadas por baterías.

## PLANIFICAR PARA PERSONAS CoN INCAPACIDAD INtELEctUAL

### antes, durante y después de un desastre

- Practique qué hacer durante y después de un desastre. Practique la salida de lugares en los que usted pasa tiempo (su trabajo, su hogar, su escuela, etc.) hasta que esté seguro de que sabe qué hacer durante y después de un desastre.
- Mantenga con usted y en otros lugares un plan de emergencia por escrito. Asegúrese de que su plan sea fácil de leer y de entender.
- Después de un desastre, a menudo la información puede llegarle rápidamente. Piense por adelantado cómo hará las cosas que necesitará hacer después de un desastre. Hay varios recursos que le ayudan a recordar cosas, como una grabadora pequeña, un calendario con espacio para notas y listas de cosas para hacer.
- Entregue copias de su plan de emergencia escrito a las personas de su red de apoyo personal.

### Comunicación

- Piense por adelantado en lo que un rescatista podría necesitar saber acerca de usted y esté listo para decirlo en pocas palabras o tenga con usted copia escrita con mensajes como:
  - "No puedo leer. Mejoro mi audición con otro aparato para la comunicación. Puedo señalar ilustraciones sencillas o palabras clave, que encontrará en mi cartera o kit de suministros para emergencia".
  - "Es posible que se me haga difícil entender lo que me dice. Por favor, hable despacio y en lenguaje sencillo".
  - "Me olvido de las cosas fácilmente. Por favor, escríbame la información".

## PLANIFICAR PARA PERSONAS INVIDENTES o CON IMPEDIMIENTOS VISUALES

### suministros médicos

- Si usa un bastón, tenga bastones de repuesto en su trabajo, hogar, escuela, sitio de trabajo voluntario, etc. para ayudarlo a moverse de un lugar a otro.
- Mantenga un bastón de repuesto en su kit para emergencias.
- Si le resulta útil, marque los suministros para emergencia con letras grandes, cinta fluorescente o en Braille.

### Indicadores de movilidad alternativos

- Si no ve bien, coloque luces de seguridad de baterías en cada habitación, para alumbrarse el camino. Estas luces se enchufan en los tomacorrientes y se encienden automáticamente cuando se va la luz. Dependiendo del tipo que sean continuarán operando automáticamente de una a seis horas, y pueden apagarse manualmente y usarse como linternas de corta duración.
- Guarde las linternas de alta potencia con los reflectores y baterías adicionales.
- Si usa lentes de contacto que se limpian en un aparato eléctrico, debería tener otra forma de limpiarlos cuando no hay electricidad.
- Los animales de servicio pueden confundirse, entrar en pánico, asustarse o desorientarse durante y después de un desastre. Manténgalos confinados en un lugar seguro o sujetos de forma segura con correa o arnés. Una correa/arnés es un artículo importante para manejar un animal nervioso o molesto. Esté preparado para usar otras formas para moverse de un lado a otro, hasta que su animal de servicio esté calmado.
- Planifique para la posibilidad de perder, después de un desastre, las pistas auditivas (de oír) en las que usted suele confiar. Un ejemplo sería las pistas auditivas para cruzar la calle, etc.

## PLANIFICAR PARA LOS NIÑOS

- Asegúrese de que su kit de emergencia incluye fórmula, alimento y pañales para bebés, botellas, juguetes y juegos para mantener a sus hijos a salvo y cómodos después de un desastre.
- Si los niños asisten a un preescolar, a un centro de cuidado o a la escuela, es importante que los padres o tutores conozcan el plan para emergencias de esos lugares. Revise y actualice a menudo la información de la tarjeta de contactos de emergencia de su hijo.
- Pida a un amigo confiable o a un pariente que vivan cerca de usted que recojan a sus hijos en la escuela si usted no puede llegar a la escuela después de un desastre.
- Avíseles a sus vecinos confiables cada vez que sus hijos se queden solos en el hogar, para que puedan socorrerlos si usted no se encuentra en la casa y ocurre un desastre.





## PERSONAS QUE PUEDEN AYUDAR

- Una parte importante de estar preparado para un desastre es planificar anticipadamente con la familia, los amigos y los vecinos. En caso de que los medios de transporte (por ejemplo, las guaguas públicas) no estén funcionando, sepa quién puede llegar hasta su casa a pie para ayudarle.
- Converse con su proveedor de cuidados de la salud en el hogar acerca de sus planes para casos de desastre.
- Pregunte a su departamento de bomberos o agencia de manejo de emergencias locales si mantienen una lista de las personas con necesidades médicas especiales. De ser así, asegúrese de que tengan la información de usted actualizada.
- Si necesita electricidad para su equipo médico, no espere a que ocurra un desastre para notificar a su compañía de electricidad, hágalo antes de que ocurra. Algunas compañías ayudarán primero durante un desastre a quienes tienen necesidades médicas especiales.
- Mantenga una lista (con nombres y números de teléfono) de las personas que pueden ayudarle:
  - Familiares o amigos
  - Vecinos
  - Médico/proveedor de cuidado en el hogar
  - Farmacia
  - Hospital local
  - Proveedores de artículos o servicios médicos
  - Considere unirse a un Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT) <http://www.fema.gov/community-emergency-response-teams> o ser un voluntario en su comunidad a través del Registro Estatal de Voluntarios para Emergencias en Pennsylvania (SERVPA por sus siglas en inglés) [www.serv.pa.gov](http://www.serv.pa.gov)

## PLaNIFICar Para Las masCoTas, Los aNimaLEs DE sERvICIo y EL gaNaDo

Si tiene mascotas, animales de servicio o ganado, es importante que los incluya en sus planes para emergencias. A medida que comienza a pensar en la preparación de sus animales para casos de desastre, recuerde que lo que es mejor para usted por lo general es también lo mejor para sus animales. Si se va de su hogar, NO DEJE a sus animales allí. No obstante, debido a que muchos refugios públicos no admitirán animales —excepto animales de servicio— usted debería planificar de antemano para tener diferentes opciones de refugio para usted y sus mascotas. A continuación encontrará algunas directrices para ayudarle a prepararse para satisfacer las necesidades de sus mascotas, animales de servicio y ganado durante una emergencia.

- Para mascotas y animales de servicio, incluya los siguientes artículos en su kit de suministros para emergencias:
  - Suficiente comida para animales y agua embotellada para tres días por lo menos (para una o dos semanas, de ser posible)
  - Medicamentos
  - Registros veterinarios de sus mascotas (incluso una nota para autorizar a los rescatistas a administrar tratamiento médico a su mascota si fuera necesario)
  - Documentos de registro o adopción
  - Contactos para casos de emergencia
  - Arena para gatos, caja o bolsas
  - Abridor de latas manual (no eléctrico)
  - Platos y recipientes para agua
  - Cuchara
  - Botiquín de primeros auxilios para mascotas
  - Paño o frisa térmica
  - Collar con chapa de identificación y correa
  - Golosinas y juguetes favoritos



- Hable con el veterinario acerca del proceso de evacuación y de cuidado de emergencia para sus animales.
- Desarrolle un sistema de pareja con sus vecinos, amigos y parientes confiables para asegurar que alguien podrá cuidar sus mascotas o llevárselas en caso de que usted no pueda hacerlo.
- Por motivos de salud pública, muchos refugios no admiten mascotas. A medida que prepara su plan para emergencias, asegúrese de encontrar en su área un refugio de animales para emergencias (perreras, fincas cercanas, recintos de ferias estatales y locales, Equipo de Respuesta para Animales de Pennsylvania, etc.).
- Conozca de antemano cuáles hoteles aceptan mascotas.
- Tenga cajones portátiles, collares y correas preparados para sus mascotas.
- Mantenga todas las vacunas al día.
- Asegúrese de tener más de una forma de identificar a sus mascotas (como tener la licencia y microchip). Las chapas de identificación de las mascotas deben estar al día y enganchadas a sus collares. De ser posible, incluya la dirección o el número de teléfono de su refugio para evacuación. Pudiera ser conveniente que su veterinario les inserte microchips o les haga tatuajes a sus mascotas, como una forma de identificación permanente.
- Tenga a mano una lista de los registros médicos y de los medicamentos necesarios. Prepare una lista para cada una de sus mascotas.
- Si tuviera que abandonar a sus animales, coloque un letrero en una parte alta de su casa (como en una ventana o en la puerta) que los rescatistas puedan ver fácilmente. Asegúrese de que el letrero incluya los tipos de animales que se quedaron y las cantidades. Déjeles suficiente comida y agua, e instrucciones de alimentación para los rescatistas. Mantenga a los animales en la parte más segura de su casa para el tipo de emergencia que está ocurriendo. Por ejemplo, si se trata de inundación, no deje a sus animales en el sótano.

### ganado

- Prepare un plan para evacuar el ganado. Su plan debería incluir una lista de recursos, como camiones, remolques, pasto y pienso, que podría necesitar durante una evacuación. Además, debería incluir el nombre de la persona o personas (y sus números de teléfono) que podrían abrir portones y puertas, y facilitar el acceso para que los trabajadores de emergencias lleguen a donde se encuentran los animales.
- Tenga cabezales y riendas disponibles.
- Tenga a mano una lista de los registros médicos y de los medicamentos necesarios. Prepare una lista para cada animal.
- Si tuviera que abandonar a sus animales, coloque un letrero en una parte alta del edificio (como en una ventana o en la puerta) que los rescatistas puedan ver fácilmente. Asegúrese de que el letrero incluye los tipos de animales que se quedaron y las cantidades. Déjeles suficiente comida y agua, e instrucciones de alimentación para los rescatistas.

### más información

- Los grupos cuyas necesidades no puedan satisfacer los proveedores de servicios tradicionales, deberían comunicarse con el Equipo de Respuesta para Animales de Pennsylvania. Para obtener más información, visite <http://sart.psu.edu/>.



## Después de una emergencia

Después de pasar la emergencia todavía puede haber peligro. Al planificar lo que hará antes y durante un desastre, asegúrese de incluir también un plan para lo que hará después. Lo próximo que haga puede salvar su vida y las vidas de otras personas:

- Mantenga la calma. Ayude a familiares y vecinos que puedan necesitar ayuda.
- Verifique que el área a su alrededor sea segura. En caso de amenazas biológicas, químicas o radiológicas, escuche instrucciones en las estaciones de radio o televisión locales para conocer los lugares a donde se puede ir sin riesgo.
- Algunos peligros naturales, como las tormentas o los terremotos, pueden continuar ocurriendo durante los días siguientes. Continúe siendo precavido y siga las instrucciones de seguridad.
- Continúe sintonizando su estación de emergencia local. Después de un desastre grande la información puede cambiar rápidamente. Escuche periódicamente para enterarse de las últimas noticias. Si no se ha restablecido la energía eléctrica, escuche un radio o televisor de baterías o el radio de su carro.
- Lave las heridas pequeñas con jabón y agua. Para evitar infecciones, use vendajes y reemplácelos cuando se ensucien, se dañen o se empapen con agua.
- Para permitir que los vehículos de emergencias (como ambulancias y carros de bomberos) lleguen rápidamente a donde necesitan ir, no salga a las carreteras a menos que los funcionarios ordenen una evacuación del área donde usted se encuentra.
- Si el desastre afecta una gran cantidad de casas en su área, evite usar los teléfonos (tanto celulares como fijos). Los trabajadores de emergencias necesitan tener las líneas disponibles para ayudar a las personas rápidamente. Durante el período inmediatamente después del desastre, use el teléfono solo para informar condiciones de riesgo para la vida y para llamar a su contacto de emergencia fuera de la ciudad.
- Apague los equipos eléctricos sensibles, como computadoras, aparatos de DVD y televisores, para evitar que se dañen cuando se restablezca el servicio eléctrico. También debería apagar todos los enseres grandes, eléctricos y de gas (como estufas, refrigeradores y lavadoras), que estaban encendidos cuando se fue la electricidad, para ayudar a evitar las fluctuaciones en el voltaje cuando se restablezca el servicio.
- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y el congelador para mantener el frío. Los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades tienen más información sobre seguridad de los alimentos y el agua después de un desastre.
- No encienda la estufa para calentar su hogar, podría ocasionar un fuego o un escape de gas fatal.
- Tenga mucho cuidado al guiar. Si los semáforos no están funcionando, considere cada uno como una señal de Pare: deténgase por completo en cada intersección y mire a su alrededor antes de reanudar la marcha.
- NO llame al 9-1-1 para preguntar sobre cortes de electricidad ni para obtener ninguna otra información acerca de la emergencia. El 9-1-1 debería usarse solo para emergencias, incluso durante o después de un desastre. En caso de corte de electricidad, use equipos de baterías para escuchar las noticias y las estaciones de radio para mantenerse informado.



## LOS NIÑOS NECESITAN ATENCIÓN DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

- Anime a los niños a hablar de sus miedos. Permítales que hagan preguntas y le digan cómo se sienten. Escuche lo que tienen que decir, en familia, de ser posible.
- Consuélelos con amor.
- Consuélelos diciéndoles que se encuentran a salvo y responda sus preguntas con franqueza.
- Dígales, en lenguaje sencillo, lo que está pasando. Dígales que no son responsables de lo que ocurrió. Limite la cantidad de noticias que escuchan por radio o ven por televisión.
- Abrácelos a menudo.
- Cuando regresen a la escuela, anímelos a hablar de sus problemas también con sus maestros o consejeros escolares, y a jugar, correr en bicicleta y hacer todo lo que hacían antes del desastre.

## Información de contacto importante

### En caso de emergencia llame al 9-1-1

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su familia y a su comunidad a prepararse para una emergencia de salud pública. Para obtener más información, llame al Departamento de Salud de Pennsylvania (DOH por sus siglas en inglés) al 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, visite [www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us) o comuníquese con su oficina de salud municipal o del condado de la lista a continuación:

- Línea Pennsylvania ReadyPA: 1-888-9-ReadyPA, 1-888-973-2397, [www.ReadyPA.org](http://www.ReadyPA.org)
- Departamento de Salud de Pennsylvania: 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, [www.health.state.pa.us](http://www.health.state.pa.us)
- Agencia para el Manejo de Emergencias de Pennsylvania: [www.pema.state.pa.us](http://www.pema.state.pa.us)
- Cruz Roja Americana: 1-800-435-7669, [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- Ready America: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- Centros para el Control de Envenenamiento de Pennsylvania: 1-800-222-1222

### Lista de contactos para agencia para el manejo de Emergencias (Ema por sus siglas en inglés)/ Departamento de salud (DoH por sus siglas en inglés)

Es importante que conozca quién en su comunidad podrá ayudarle durante un desastre, principalmente si usted tiene necesidades especiales. La agencia para el manejo de emergencias de su condado puede ayudarle a prepararse para las emergencias, antes de que ocurran.

### Lista de contactos para emergencias (formulario para completar)

Haga una lista de contactos para emergencias. Pídales a varios amigos o familiares que vivan fuera de su área que sean su contacto de emergencia para obtener información sobre usted y su familia después de un desastre. Por lo general, es más fácil hacer una llamada a alguien fuera del estado, una llamada de larga distancia desde el área del desastre, que llamar a otras personas en esa área. Todos los miembros de su familia deberían saber cómo llamar a la persona contacto para decirle dónde están y cómo se encuentran. A cambio, usted debería pedir a su persona de contacto que se comunique con sus otros amigos y familiares. Esto también ayudaría a limitar la cantidad de llamadas desde y hacia el área del desastre después de restablecerse el servicio telefónico.

- Página 21 — Información de contacto del condado
- Páginas 22-24 — Modelo de plan para emergencias para necesidades especiales

## Lista de contactos de Ema/DoH

Es importante que conozca quién en su comunidad podrá ayudarle durante un desastre, principalmente si usted tiene necesidades especiales. La agencia para el manejo de emergencias de su condado puede ayudarle a prepararse para las emergencias, antes de que ocurran:

<b>Condado de adams</b> 717-334-8603	<b>Condado de Erie</b> 814-451-7920	<b>Condado de montour</b> 570-271-3047	La red de salud pública de Pennsylvania consiste en 60 Centros de Salud Estatales y 10 Departamentos de Salud Municipales y del Condado. Para información de preparación relativa a la salud pública, llame al departamento de salud designado para su área a continuación. 1-877-PA-HEALTH (1-877-724-3258)
<b>Condado de allegheny</b> 412-473-2550	<b>Condado de Fayette</b> 724-430-1277	<b>Condado de Northampton</b> 610-746-3194 ext 226	
<b>Condado de armstrong</b> 724-548-3431	<b>Condado de Forest</b> 814-755-3541	<b>Condado de Northumberland</b> 570-988-4217	
<b>Condado de beaver</b> 724-775-1700	<b>Condado de Franklin</b> 717-264-2813	<b>Condado de Perry</b> 717-582-2131 ext 2256	
<b>Condado de bedford</b> 814-623-9528	<b>Condado de Fulton</b> 717-485-3201	<b>Condado de Philadelphia</b> 215-686-1450	
<b>Condado de berks</b> 610-374-4800	<b>Condado de greene</b> 724-627-5387	<b>Condado de Pike</b> 570-296-6714	
<b>Condado de blair</b> 814-940-5900	<b>Condado de Huntingdon</b> 814-643-6613/6617	<b>Ciudad de Pittsburgh</b> 412-255-2633	
<b>Condado de bradford</b> 570-265-5022	<b>Condado de Indiana</b> 724-349-9300	<b>Condado de Potter</b> 814-274-8900	
<b>Condado de bucks</b> 215-340-8700	<b>Condado de Jefferson</b> 814-849-5052	<b>Condado de schuylkill</b> 570-622-3739	
<b>Condado de butler</b> 724-284-5211	<b>Condado de Juniata</b> 717-436-7730	<b>Condado de snyder</b> 570-372-0535	
<b>Condado de Cambria</b> 814-472-2050	<b>Condado de Lackawanna</b> 570-961-5511	<b>Condado de somerset</b> 814-445-1515/1516	
<b>Condado de Cameron</b> 814-486-9352	<b>Condado de Lancaster</b> 717-664-1200	<b>Condado de sullivan</b> 570-946-5010	
<b>Condado de Carbon</b> 570-325-3097	<b>Condado de Lawrence</b> 724-656-4927 ext 3701	<b>Condado de susquehanna</b> 570-278-4600 ext 250	
<b>Condado de Centre</b> 814-355-6745	<b>Condado de Lebanon</b> 717-272-7621	<b>Condado de Tioga</b> 570-724-9110	
<b>Condado de Chester</b> 610-344-5000	<b>Condado de Lehigh</b> 610-782-4600	<b>Condado de union</b> 570-523-3201	
<b>Condado de Clarion</b> 814-226-6631	<b>Condado de Luzerne</b> 570-820-4400	<b>Condado de venango</b> 814-677-0325	
<b>Condado de Clearfield</b> 814-765-5357	<b>Condado de Lycoming</b> 570-433-9063 ext 4732	<b>Condado de Warren</b> 814-563-2220	
<b>Condado de Clinton</b> 570-893-4090 ext 209	<b>Condado de mcKean</b> 814-887-5070 ext 13	<b>Condado de Washington</b> 724-228-6911	
<b>Condado de Columbia</b> 570-389-5720	<b>Condado de mercer</b> 724-662-6100 ext 2442	<b>Condado de Wayne</b> 570-253-1622	
<b>Condado de Crawford</b> 814-724-2552	<b>Condado de mifflin</b> 717-248-9645/9607	<b>Condado de Westmoreland</b> 724-600-7301	
<b>Condado de Cumberland</b> 717-240-6400	<b>Condado de monroe</b> 570-992-4113	<b>Condado de Wyoming</b> 570-836-2828	
<b>Condado de Dauphin</b> 717-558-6800	<b>Condado de montgomery</b> 610-631-6530	<b>Condado de york</b> 717-840-2990	
<b>Condado de Delaware</b> 610-565-8700			
<b>Condado de Elk</b> 814-776-5314			

## PLAN DE EMERGENCIA PARA PERSONAS INCAPACITADAS Y PERSONAS MAYORES



Asegúrese de que usted, su familia y amistades tienen un plan para casos de emergencia. Antes de que una emergencia ocurra, siéntense juntos y decidan cómo se comunicarán entre sí, qué asuntos de transporte y medicamentos tendrán que tener en cuenta y qué harán en una emergencia. Guarde una copia de este plan en su kit de suministros para emergencias o en otro lugar seguro donde pueda encontrarla rápidamente durante un desastre.

### CONTACTOS PARA EMERGENCIAS

Nombre del primer contacto

Nombre del segundo contacto

Número de teléfono

Número de teléfono

Correo electrónico

Correo electrónico

Parentesco

Parentesco

### NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES O INCAPACIDADES

(como diabetes, epilepsia, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, etc.)

Necesidades médicas especiales / Incapacidad

Necesidades médicas especiales / Incapacidad

Necesidades médicas especiales / Incapacidad

Necesidades médicas especiales / Incapacidad

### MEDICAMENTOS

Nombre del medicamento

Nombre del medicamento

Motivo para tomarlo

Motivo para tomarlo

Dosis y frecuencia con que se toma

Dosis y frecuencia con que se toma

Nombre del medicamento

Nombre del medicamento

Motivo para tomarlo

Motivo para tomarlo

Dosis y frecuencia con que se toma

Dosis y frecuencia con que se toma

**LLAME AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA**

## PLAN DE EMERGENCIA PARA PERSONAS INCAPACITADAS Y PERSONAS MAYORES



### ALERGIAS

\_\_\_\_\_

Alergia

\_\_\_\_\_

Alergia

\_\_\_\_\_

Qué sucede

\_\_\_\_\_

Qué sucede

\_\_\_\_\_

Alergia

\_\_\_\_\_

Alergia

\_\_\_\_\_

Qué sucede

\_\_\_\_\_

Qué sucede

### EQUIPO MÉDICO QUE USA

(esto puede incluir silla de ruedas, muletas, diálisis en el hogar, respirador, oxígeno, etc.)

\_\_\_\_\_

Tipo de equipo

\_\_\_\_\_

Tipo de equipo

\_\_\_\_\_

Tipo de equipo

\_\_\_\_\_

Tipo de equipo

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

### NÚMERO DE TELÉFONO

### NÚMERO DE PÓLIZA (si fuera necesario)

\_\_\_\_\_

Nombre del médico

\_\_\_\_\_

Otro médico

\_\_\_\_\_

Farmacéutico

\_\_\_\_\_

Seguro médico

\_\_\_\_\_

Seguro de propietario /  
inquilino

\_\_\_\_\_

Veterinario /  
Perrera (para mascotas)

**LLAME AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA**

## PLAN DE EMERGENCIA PARA PERSONAS INCAPACITADAS Y PERSONAS MAYORES



Asegúrese de que usted, su familia y amistades tienen un plan para casos de emergencia. Complete estas tarjetas y entregue una a cada uno para asegurarse de que saben a quién llamar y qué pasos tomar en caso de emergencia.

### PLAN PARA EMERGENCIAS



Nombre del primer contacto      Teléfono

Nombre del segundo contacto      Teléfono

Médico      Teléfono

Necesidades médicas especiales/Incapacidades

**LLAME AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA**

### INFORMACIÓN MÉDICA IMPORTANTE

Medicamentos

Alergias

Equipo que usa

DOBLE  
AQUÍ

### PLAN PARA EMERGENCIAS



Nombre del primer contacto      Teléfono

Nombre del segundo contacto      Teléfono

Médico      Teléfono

Necesidades médicas especiales/Incapacidades

**LLAME AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA**

### INFORMACIÓN MÉDICA IMPORTANTE

Medicamentos

Alergias

Equipo que usa





**Esté informado. Esté preparado. Esté involucrado.**

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

[ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)

Revised 6/2018

