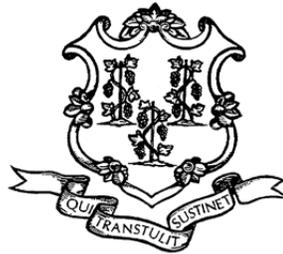


GUÍA DE CONNECTICUT PARA LA PREPARACIÓN DE EMERGENCIAS



Después de leer y completar esta guía, guárdela por favor en un lugar seguro para saber siempre dónde encontrarla.



CONTENIDO:

SOCIOS DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS EN EL ESTADO	Cubierta Interior
LO QUE USTED Y SU FAMILIA DEBEN HACER	1
PLANIFICACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES FUNCIONALES	2
QUÉ DEBERÍA PONER POR ESCRITO	3
QUÉ HACER SI OCURRE UNA EMERGENCIA	4
DESASTRES NATURALES	5
EMERGENCIAS BIOLÓGICAS	6
EMERGENCIAS QUÍMICAS	6
EMERGENCIAS NUCLEARES Y RADIOLÓGICAS	7
EMERGENCIAS DE PANDEMIAS DE GRIPE	8
EMERGENCIAS CON EL AGUA POTABLE	8
CORTES DE ENERGÍA	9
TELÉFONOS Y SITIOS WEB IMPORTANTES	Cubierta posterior

SOCIOS DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS EN EL ESTADO DE CONNECTICUT

Cada una de las agencias y las comisiones del estado de Connecticut trabaja para fortalecer el nivel de preparación de Connecticut para emergencias.

El Departamento de Servicios de Emergencia y Protección Pública de Connecticut (DESPP) está a cargo de los planes y procedimientos de emergencia del estado. DESPP ayuda a cada uno de los 169 ciudades y pueblos de Connecticut y las dos naciones tribales en la planificación para emergencias y en la respuesta a una emergencia

El Departamento de Salud Pública (DPH) está a cargo de proteger y promover la salud y la seguridad del pueblo de Connecticut. DPH trabaja con muchos socios diferentes, incluyendo departamentos de salud locales, naciones tribales, hospitales, policía y otras agencias del estado y socios comunitarios. Ellos ayudan a asegurarse de que el estado cuenta con los procedimientos y los equipos para ayudar a proteger la salud de la gente durante una emergencia y después.

OTROS SOCIOS ESTATALES:

- Red de Televisión de Connecticut (CT-N)
- Departamento de Servicios Administrativos
- Departamento de Agricultura
- Departamento de Niños y Familias
- Departamento de Protección al Consumidor
- Departamento de Corrección
- Departamento de Servicios de Desarrollo
- Departamento de Educación
- Departamento de Energía y Protección Ambiental
- Departamento de Trabajo
- Departamento de Servicios de Salud Mental y Adicciones
- Departamento de Servicios de Rehabilitación
- Departamento de Servicios Sociales
- Departamento de Transporte
- Departamento Militar
- Oficina de Políticas y Administración
- Oficina del Jefe de Medicina Forense



LO QUE USTED Y SU FAMILIA DEBEN HACER PARA ESTAR PREPARADOS

EDÚQUESE USTED Y A SU FAMILIA

- Averigüe si hay lugares cerca de su casa que podrían ser peligrosos o podrían causar una emergencia, como:
 - una planta de energía nuclear
 - una zona que puede inundarse, como un terreno cerca de un río o el océano
 - edificios donde se fabrican o almacenan productos químicos
- Tenga un lugar seguro adonde ir. Si le piden evacuarse (marcharse de su casa), usted puede ir a:
 - la casa de un familiar
 - la casa de un amigo
 - un motel, hotel o refugio
- Aprenda qué hacer en caso de una emergencia donde usted trabaja, en la escuela o guardería de su hijo
- Inscríbase en los Sistemas de Alerta y Notificación de Emergencias de Connecticut para hacer que le envíen e-mails de emergencia o mensajes de texto a su teléfono móvil. Para más información y para inscribirse, vaya a www.ct.gov/ctalert.

HAGA UN PLAN PARA USTED Y SU FAMILIA

- Escoja lugares seguros en su casa adonde pueda ir en caso que haya una emergencia.
- Escoja dos formas diferentes de salir de su casa en caso que tenga que dejarla.
- Escoja un lugar donde se reunirá su familia en caso que sean separados durante una emergencia.
 - Escoja un lugar que se encuentre en su vecindario.
 - Escoja un lugar que se encuentre fuera de su vecindario.
- Escoja sus contactos con la familia – dos personas que usted y sus familiares puedan llamar en caso que sean separados durante una emergencia.
 - Escoja una persona que viva en el mismo estado.
 - Escoja una persona que viva en otro estado.
 - Escriba los teléfonos de sus contactos y asegúrese de que todos en su familia tenga una copia.
- Escoja un lugar donde usted pueda quedarse si tiene que evacuar su casa por unos días.
- Haga un plan de lo que usted hará para mantener a salvo sus mascotas si hay una emergencia.
- Sepa cómo cortar la electricidad, el gas y el agua en su casa en caso que se lo pidan.
- Asegúrese de que todos conozcan el plan.

PREPARE UN EQUIPO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Si hay una emergencia en su zona, tal vez no pueda conseguir alimentos, agua u otras cosas que necesita para sobrevivir. Además, la calefacción, el agua y la electricidad en su casa podrían no funcionar. Por eso usted debería preparar un equipo de suministros de emergencia y guardarlo en su casa. El equipo deberá tener suficientes suministros para usted y su familia, por lo menos para tres días. En una pandemia (brote de enfermedad mundial), se le podría pedir que permanezcan en casa durante semanas para ayudar a detener la diseminación de la enfermedad.

Usted usaría este equipo si se le indica que permanezca en casa durante una emergencia o llevarlo con usted si se le dice que debe evacuarse.

PREPARE UN BOLSO O UN RECIPIENTE CON ESTAS COSAS PARA SU EQUIPO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA:

- Una provisión de agua en jarras o botellas. Usted deberá tener al menos un galón de agua por cada persona en su casa para cada día. Necesitará más agua si hay niños, si alguien está amamantando o si el clima es cálido.
- Comida:
 - comida en latas o paquetes sellados, como sopa y atún.
 - alimentos y jugos que no necesitan estar en el refrigerador o ser cocinados
 - alimentos desechables para bebés y ancianos
- Un abridor de latas manual, platos desechables, utensilios de plástico y algo para cocinar, como una parrilla pequeña con combustible. Si usa parrillas de carbón o gas, hágalo afuera para evitar la acumulación de monóxido de carbono.
- Lejía y gotero (para tratar el agua).
- Toallas de papel, papel higiénico, jabón.
- Una radio con baterías, linternas, teléfonos celulares, baterías de repuesto.
- Manta/bolsa de dormir, almohadas para todos en la familia.
- Ropa adicional para todos en la familia.
- Cosas que necesitan los bebés y los niños, como pañales, juegos, juguetes y libros.
- Botiquín de primeros auxilios. Recuerde incluir:
 - medicamentos (recetas, reductores de fiebre, aspirina)
 - anteojos y suministros para lentes de contacto
 - lista de médicos que usted consulta y sus teléfonos
 - suministros médicos (suministros para colostomías, jeringas para insulina)
- Bolsas de basura y artículos de limpieza.
Cosas que necesitan sus mascotas, como alimentos y agua, una jaula o transportador de mascotas, medicinas, bozal, collar, correa, placas de identificación y sus registros de inmunización.
- Juego de llaves adicional del coche, tarjetas de crédito, dinero en efectivo e información importante como números de seguro social y certificados de nacimiento.
- Láminas de plástico y cinta aisladora (ver “Sellado de la habitación,” página 7)
- Una copia de esta guía.
- Fotos de sus familiares y mascotas en caso que sean separados y necesite ayuda para buscarlos.

Verifique y reponga su kit cada pocos meses para asegurarse de que no hayan expirado los alimentos o las baterías. Un buen momento para hacerlo es cuando cambia la hora en otoño y primavera. Usted puede ir creando su kit poco a poco comprando una cosa a la vez, como una lata de comida o baterías.

PLANIFICACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES FUNCIONALES

Si usted o alguien que usted conoce tiene una necesidad funcional, como dificultades para ver, oír, caminar, o tiene problemas médicos, tal vez necesite hacer cosas adicionales para estar preparado para una emergencia.

SI TIENE NIÑOS:

Los **NIÑOS PEQUEÑOS** podrán necesitar: fórmula, pañales, biberones, medicamentos, toallitas húmedas, alimento para bebés, agua adicional, juguetes, libros.

Amamantar a su bebé puede salvarle la vida y mantenerlo saludable durante una emergencia. El amamantamiento protege a los bebés de los riesgos del agua contaminada. También protege a su bebé de problemas respiratorios y de la diarrea, enfermedades que pueden ser mortales en un desastre. El amamantamiento es especialmente importante si se corta la energía, el agua u otros servicios. Para más información, vaya a www.usbreastfeeding.org.

GUARDERÍA/NIÑOS EN EDAD ESCOLAR: Si hay una emergencia mientras su hijo está en la escuela o la guardería, esos lugares tendrán planes para proteger a sus hijos. Usted deberá saber cuál es el plan antes que ocurra una emergencia.

SI USTED ES UNA PERSONA MAYOR:

- Si usted usa una agencia de cuidado de salud en el hogar, asegúrese de que conozcan su plan familiar de emergencia y a quiénes les gustaría que contacten en caso de una emergencia.
- Diga a los demás familiares dónde encontrar los suministros de emergencia y enséñeles a usar cualquier equipo médico especial.
- Ponga su nombre en los equipos especiales, como sillas de ruedas, bastones o andadores.

SI USTED TIENE UNA DISCAPACIDAD:

- Haga que otros familiares y amigos ayuden en caso de una emergencia.
- Diga a otras personas dónde guarda sus suministros de emergencia.
- Dé a una persona conocida y de confianza una llave de su casa.
- Lleve consigo una etiqueta/pulsera de alerta médica para que las personas sepan cuál es su discapacidad.
- Muestre a otras personas cómo usar su equipo médico especial.
- Si recibe suministros médicos y tiene que evacuar o permanecer en otro lugar temporalmente, avise dónde se está quedando a la compañía de suministros médicos. Esto les permitirá darle los suministros médicos que necesita.
- Si necesita diálisis, averigüe dónde hay centros de tratamiento de diálisis cerca.

Si tiene que quedarse en un hotel o motel, asegúrese de informar a las personas de la recepción que va a necesitar ayuda si hay una emergencia. Dígales qué tipo de ayuda podría necesitar.

Es posible que su ciudad o pueblo tenga una lista de personas con discapacidad para que puedan ser encontradas rápidamente y auxiliadas en caso de una emergencia. Llame al director de manejo de emergencias

local o al departamento de bomberos de su ciudad o pueblo, y pregúnteles cómo pueden ayudarlo en caso de una emergencia.

Prepare una “Tarjeta de Información de Salud de Emergencia” para usted, y escriba la siguiente información:

- Su nombre, dirección y teléfono.
- Cuál es su discapacidad.
- El nombre, dirección y teléfono de un médico, amigo o familiar que le conozca a usted y su discapacidad.
- Lo que otras personas necesitan saber acerca de usted si le encuentran inconsciente o sin poder hablar con ellas, o si necesitan sacarlo de su casa rápidamente.
- Necesidades médicas:
 - medicina o equipos especial que necesita
 - alergias o problemas con medicamentos
 - problemas que usted tiene para hablar con personas o para entenderlas
 - el tipo de tratamiento que necesita
 - quién desea usted que lo trate
 - idioma o idiomas que habla

Haga varias copias de esta tarjeta y guárdela en su equipo de suministros de emergencia, en su coche, en su equipo de silla de ruedas, en el trabajo y en su billetera (detrás de su licencia de conducir o tarjeta de identificación).

Para descargar una tarjeta en blanco que usted puede llenar, visite a:
www.ct.gov/dph/prepare.

CÓMO HACER QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN MEJOR DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

- Pida a sus hijos que hablen de cualquier cosa que los asuste. Déjelos hacer preguntas y permítalos que le digan cómo se están sintiendo. Hablen juntos como familia sobre la emergencia.
- Dé a los niños mucho amor. Dígales que están seguros. Sosténgalos y abrácelos mucho.
- Explique a los niños lo que está ocurriendo con palabras sencillas para que ellos puedan entender.
- Asegúrese de que sepan que la emergencia no es culpa de ellos.
- Diga a los niños que está bien volver a la escuela y hacer otras cosas normales, como jugar con amigos. Dígales también que pueden hablar con sus maestros acerca de la emergencia.

QUÉ DEBERÍA PONER POR ESCRITO

DÓNDE IR EN CASO DE UNA EMERGENCIA

Escriba dónde su familia pasa la mayor parte de su tiempo: trabajo, escuela, guardería, las casas de amigos y familiares. Los lugares de trabajo, las escuelas y las guarderías deberían tener planes de emergencia. Averigüe cuáles son y escríbalos. Averigüe lo que su pueblo hará en caso de una emergencia llamando al ayuntamiento. Escriba ese plan. Las estaciones de televisión y radio locales pueden darle información importante durante una emergencia. Escriba por lo menos tres estaciones de televisión y radio.

NOMBRES Y TELÉFONOS IMPORTANTES

Complete esta información y haga una copia para cada miembro de su familia.

La persona que su familia va a contactar en su estado

Nombre:
Ciudad: Estado:
Teléfono (día):
Teléfono (noche):
Teléfono móvil:

La persona que su familia va a contactar en otro estado

Nombre:
Ciudad: Estado:
Teléfono (día):
Teléfono (noche):
Teléfono móvil:

Familiar más cercano

Nombre:
Ciudad: Estado:
Teléfono (día):
Teléfono (noche):
Teléfono móvil:

Teléfonos del trabajo de la familia

Madre:
Padre:
Otro:

Teléfonos de compañías de servicios

Electricidad:
Gas:
Agua:
Teléfono:
Televisión por cable:

Escuela

Dirección:
Teléfono:

Otra escuela o lugar de trabajo

Dirección:
Teléfono:

Otra escuela o lugar de trabajo

Dirección:
Teléfono:

Otra información y teléfonos importantes

Médico:
.....
.....
Farmacéutico:
Seguro médico:
Números de seguro social:
Departamento/Distrito de Salud local:
Veterinario:
Seguro de hogar/alquiler
Nombre:
Teléfono:
Póliza:



La Cruz Roja Americana ayuda a las personas a prepararse para emergencias y proporciona ayuda en desastres para los residentes de Connecticut. Estos

servicios se realizan en su mayoría por voluntarios y son gratuitos. La Cruz Roja Americana es también el principal proveedor de sangre para los 31 hospitales de Connecticut.

QUÉ HACER SI OCURRE UNA EMERGENCIA

¿QUÉ DEBO HACER?

- Permanezca en un lugar seguro y sintonice sus estaciones de televisión y radio locales para obtener instrucciones sobre cómo mantenerse a salvo.
- Haga lo que le indiquen las autoridades de emergencia estatales y locales.
- Fíjese si alguien cerca de usted está lastimado y obtenga ayuda para cualquier persona que esté seriamente herida.
- Marque 9-1-1 SOLO si hay una situación de peligro de vida. Es muy importante mantener estas líneas abiertas para aquellos que las necesitan.
- Asegúrese de que sus mascotas estén a salvo y seguras.
- Llame al contacto de su familia; no vuelva a usar el teléfono, a menos que sea una emergencia que amenaza la vida. Para llamadas que no son de emergencia, intente enviar mensajes de texto desde su teléfono móvil. En muchos casos, los mensajes de texto se transmitirán cuando una llamada no pueda hacerse.
- Fíjese cómo están sus vecinos, especialmente los que sean mayores o estén discapacitados.

¿QUÉ COSAS NO DEBO HACER?

- **NO** vaya al hospital a menos que haya una emergencia médica.

¿QUÉ DEBO HACER CUANDO SE ME INDICA QUE DEBO QUEDARME EN MI CASA “SHELTER IN PLACE”?

En algunas emergencias, se le podría indicar que se refugie en el lugar “shelter in place”. Esto significa que deberá mantenerse adentro del lugar donde se encuentre y no salir a la calle. Usted deberá:

- Mantener la calma.
- Entrar a los niños y a las mascotas inmediatamente.
- Cerrar y trabar todas las ventanas y puertas exteriores.
- Buscar su kit de suministros de emergencia.
- Vaya a una habitación en el centro de su casa o, si tiene una, ir a una habitación sin ventanas.
- Encender su radio y sintonizar una estación de noticias local para tener información.
- Mantenerse donde está hasta que se le diga que es seguro.

Si existe una emergencia química, nuclear o radiológica, deberá también:

- Apagar todo tipo de ventilación que ingrese aire del exterior, como ventiladores y acondicionadores de aire.
- Si tiene una chimenea, cierre la compuerta.
- Tal vez pueda considerar sellar la habitación (ver “Sellar la habitación,” pág. 7)

¿QUÉ DEBO HACER CUANDO SE ME INDICA QUE DEBO EVACUARME?

Si se le indica que debe evacuarse, salga inmediatamente y lleve consigo su equipo de suministros de emergencia. Acuérdesse de tomar con usted

los medicamentos o suministros médicos que pueda necesitar en los próximos días también. Dependiendo de lo que esté sucediendo, se le informará la manera más segura de evacuarse y adónde ir. También podrá obtener información de las estaciones de televisión y radio locales.

MONITOREE Y ESCUCHE:

En una emergencia, los oficiales locales tal vez no puedan darle información y decirle qué hacer inmediatamente. Usted deberá seguir verificando sus estaciones de televisión y radio locales, así como Internet, para tener las noticias e información oficiales a medida que estén disponibles.

¿QUÉ HACER CON LAS MASCOTAS?

Mucho antes de que ocurra una emergencia, usted debería hacer un plan para saber qué hacer con sus mascotas para asegurarse de que sean atendidas en caso que usted tenga que evacuar su casa. Usted debería llamar a amigos, familiares, veterinarios o pensiones para mascotas fuera de su vecindario para ver si podrían cuidarlos.

Recuerde que las mascotas no están permitidas en la mayoría de los refugios de la Cruz Roja. Solo se permitirá el ingreso de animales de servicio que ayudan a personas con discapacidad. Para obtener más información sobre el cuidado de sus mascotas antes, durante y después de una emergencia, visite www.ready.gov/animals.

EL SISTEMA DE ALERTA DE EMERGENCIA

En Connecticut usamos el Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) durante emergencias. Cuando el EAS está activado, todos los programas de televisión y radio se detienen y aparece un mensaje de emergencia. Es importante que usted escuche estas instrucciones y se mantenga sintonizado para recibir más información. Para obtener una lista de estaciones de radio locales de Connecticut, vaya a www.ctba.org/stations.cfm.

SUGERENCIAS PARA COMUNICARSE EN UNA EMERGENCIA:

En caso de una emergencia, muchas personas tal vez estén intentando usar sus teléfonos móviles y fijos, al mismo tiempo. Cuando grandes cantidades de personas intentan hacer llamadas telefónicas al mismo tiempo, puede ser difícil hacer una llamada. Aquí tiene formas de ayudar a mantener las redes telefónicas funcionando en una emergencia:

- Limite las llamadas que no son de emergencia
- Haga llamadas cortas
- Para llamadas que no son de emergencia, intente enviar mensajes de texto desde su teléfono móvil. En muchos casos, los mensajes de texto podrán ser enviados cuando una llamada no pueda hacerse.

DESASTRES NATURALES

Un desastre natural puede ocurrir en cualquier parte de Connecticut. Los desastres naturales incluyen tormentas severas, inundaciones repentinas, tormentas de nieve, huracanes y tornados. Si se aproxima una tormenta grande, asegúrese de tener linternas, un radio que funcione con baterías, baterías adicionales y teléfonos celulares, porque podría cortarse la energía y el servicio telefónico durante varios días o aun semanas.

QUÉ HACER ANTES DE UN DESASTRE NATURAL:

- Asegúrese de tener listo un equipo de suministros de emergencia.
- Sepa lo que significan diferentes términos climáticos:
 - Un alerta de tormenta severa significa que podría haber un clima peligroso.
 - Una advertencia de clima severo significa que hay una tormenta en camino; póngase a cubierto o busque refugio inmediatamente.
- Evacuése si se lo indican los oficiales de emergencia. Planifique dónde podrá quedarse unos días si tiene que dejar el lugar.

DURANTE UN DESASTRE NATURAL:

- Vaya a una habitación cerca del centro de su casa. Si hay una tormenta, como un huracán o un tornado, vaya a la parte más baja de su casa, como el sótano, si tiene. Si hay una inundación severa, vaya a la parte más alta de la casa.
- Lleve con usted su equipo de suministros de emergencia.
- Siga verificando las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir instrucciones oficiales, incluyendo lugares de refugios, informes meteorológicos, etc.

DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL:

- Asegúrese de que los integrantes de su familia no estén heridos.
- **NO TOQUE** ni se acerque a cables de luz que han sido derribados. Avise a su compañía de luz local donde vea cables de luz caídos.
- Si ocurre un corte de energía, debe tener cuidado con relación a la seguridad de la comida y el envenenamiento con monóxido de carbono. Vea “Cortes de energía,” en la página 9, para más información.
- Si ocurre una inundación, manténgase alejado del agua de la inundación. El agua de la inundación puede contener virus, bacterias y gérmenes que podrían causarle enfermedades. Toda comida, agua y medicamentos que han estado en contacto con agua de la inundación deberá ser considerado contaminado y deberá ser desechado.

En una tormenta o inundación severa, podría tener reflujo de aguas negras en su casa. Las aguas negras contienen bacterias, virus y otros gérmenes que pueden causar enfermedades. Un reflujo de aguas negras puede hacer que su casa no sea un lugar seguro donde vivir.

Si tiene reflujo de aguas negras en su casa:

- Corte la energía si hay agua estancada o existe la posibilidad de que los cables eléctricos toquen el agua o algo que está mojado.
- No haga correr el agua de los inodoros.
- Mantenga a todos los niños y mascotas lejos de las aguas negras.
- Use guantes de goma al tocar todo lo que contenga aguas negras. Lávese las manos inmediatamente después. Nunca toque las aguas negras con las manos desnudas.

- Llame al departamento de salud local o de la ciudad para informar un reflujo de aguas negras.

PREPARE UN EQUIPO DE EMERGENCIA PARA EL COCHE PARA VIAJAR:

Incluya los siguientes elementos:

- mantas/sacos de dormir
- linterna con baterías adicionales
- botiquín de primeros auxilios
- navaja multiusos
- alimentos no perecederos de altas calorías (barras de proteínas, barras de granola o barras de fruta)
- un cambio de ropa mantenerse seco
- bolsa de arena (o arena para gatos)
- pala
- raspador de parabrisas y cepillo
- juego de herramientas
- soga para remolque y cables de arranque
- agua embotellada
- brújula y mapas de carreteras

TIPOS DE DESASTRES NATURALES

TORMENTAS DE NIEVE:

Los pronósticos del tiempo generalmente le avisan con anticipación si hay una tormenta de nieve en camino. Si se aproxima una tormenta de nieve, asegúrese de tener comida y suministros como para varios días sin electricidad y servicio telefónico. Si hay nieve, asegúrese de que las entradas y salidas de los hornos, calderas y otros aparatos estén libres de nieve para impedir problemas de ventilación y la acumulación de monóxido de carbono. Asegúrese también de que el caño de escape de su coche esté libre de nieve y hielo antes de arrancar.

INUNDACIONES REPENTINAS:

Vaya rápidamente a tierras más altas. ¡El agua que corre sobre usted en una inundación puede derribarlo! Si está en el coche y el agua sube a su alrededor, salga inmediatamente y diríjase a tierras más altas. Los coches pueden ser arrastrados en tan solo dos pies de agua en movimiento.

HURACANES:

Un huracán es una gran tormenta con truenos, relámpagos y vientos muy fuertes. Un gran huracán puede tener vientos que soplan a 75 millas por hora o más. La temporada de huracanes en Connecticut va del 1 de junio al 30 de noviembre. Si hay una advertencia de huracán, póngase a cubierto inmediatamente o evacuése si se lo indican. Usted puede aprender más acerca de qué hacer antes o después de un huracán visitando a www.ct.gov/hurricane.

TORNADOS:

Si hay una advertencia de tornado, vaya a un refugio inmediatamente. Si está en su coche, deténgase. No intente ganarle al tornado. Salga y tiéndase boca abajo en una zona baja. Cubra la cabeza y espere que pase el tornado. Si está en casa, vaya al sótano, al refugio para tormentas o a una habitación cerca del medio de su casa. Si se encuentra en un edificio alto, vaya a la mitad del edificio, como en un hueco de escalera o pasillo.

EMERGENCIAS BIOLÓGICAS

Las bacterias, los virus y los venenos causan emergencias biológicas. Pueden ser rociados en el aire, usados para contaminar (envenenar) alimentos y puestos en agua potable. Algunos tipos pueden también ser transmitidos por contacto de persona a persona. Puede ocurrir una emergencia biológica por accidente cuando gérmenes u otros peligros biológicos son usados a propósito para enfermar a las personas. La forma de protegerse depende del tipo de gérmenes. Algunos gérmenes, como el ántrax, no pueden ser transmitidos por una persona que lo tiene. Otros gérmenes, como la viruela, pueden ser transmitidos de una persona a otra. Si ocurre esto, las personas que se han enfermado podrían tener que ser aisladas. Las personas expuestas a gérmenes podrían tener que ser puestas en cuarentena.

¿QUÉ SIGNIFICA "CUARENTENA" Y "AISLAMIENTO"?

Con el propósito de ayudar a impedir que las enfermedades se diseminen, usted podría ser colocado en cuarentena o aislamiento. "Cuarentena" significa que usted no está enfermo, pero está alejado de otras personas porque podría haber estado expuesto a una enfermedad infecciosa o contagiosa. "Aislamiento" es cuando usted está alejado de otras personas porque está enfermo. Estas prácticas son frecuentes durante una emergencia biológica. Usted puede también hacer estas cosas por su cuenta, aun cuando no se le indique, para ayudar a impedir la diseminación de una enfermedad.

ANTES QUE OCURRA UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA:

- Asegúrese de tener listo su equipo de suministros de emergencia.

CUANDO OCURRE UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA:

- Preste atención a las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir instrucciones oficiales. Ellos le dirán cómo saber si usted o un familiar se ha enfermado, adónde ir para recibir ayuda médica y si están dando o no medicinas que le ayuden.
- Siempre haga lo que los médicos y los oficiales le indiquen.
- Podría haber largas colas de personas esperando medicinas, vacunas o atención médica, por lo que puede, tendrá que ser paciente.
- Si la enfermedad puede ser transmitida de una persona a otra, las personas que han estado expuestas tal vez tengan que ser puestas en cuarentena.
- **TODOS** deben practicar una buena higiene y limpieza para evitar la propagación de gérmenes.

DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA:

- Verifique las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir noticias, información e instrucciones oficiales.

Connecticut está dividido en áreas de salud pública, para que sea más fácil entregar medicamentos durante una emergencia. Si ocurre una emergencia, las autoridades del estado y locales le indicarán qué hacer y adónde ir para recibir ayuda mediante la televisión y radio locales. Para averiguar qué departamento de salud local es responsable de conseguirle a usted y a su familia medicamentos o vacunas en una emergencia biológica, vaya a www.ct.gov/dph/mda.

EMERGENCIAS QUÍMICAS

Una emergencia química puede ocurrir cuando se han liberado gases, líquidos o materiales sólidos que pueden envenenar a las personas. Este tipo de emergencia puede ocurrir por accidente o a propósito mediante un ataque terrorista.

Algunos productos químicos son muy peligrosos y lo enferman inmediatamente. Otros son menos peligrosos y podrían no hacerle daño. Los productos químicos que son líquidos o gases generalmente son más peligrosos que los productos químicos que son materiales sólidos.

Protegerse y proteger a su familia antes, durante y después de una emergencia química puede ayudar a mantenerlos a salvo e impedir que se enfermen. Siga estos pasos sencillos:

ANTES QUE OCURRA UNA EMERGENCIA QUÍMICA:

- Asegúrese de tener listo su equipo de suministros de emergencia.
- escoja una habitación en el medio de su casa o edificio para refugio. Las habitaciones sin ventanas en el nivel más alto son las mejores.

CUANDO OCURRE UNA EMERGENCIA QUÍMICA:

- Cierre todas las puertas y ventanas.
- Si tiene una chimenea, cierre la compuerta.
- Apague ventiladores, acondicionadores de aire y unidades de calefacción con aire forzado que ingresan aire fresco desde afuera.
 - Ir a una habitación interior y llevar su equipo de suministros de emergencia con usted.
 - Verificar las estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir noticias, información e instrucciones oficiales.
- Tal vez pueda considerar sellar la habitación (ver "Sellado de la habitación" - pág. 7).

DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA QUÍMICA:

- Lávese con agua y jabón inmediatamente si cree que estuvo cerca de un producto químico.
- Cámbiese de ropa.
- Busque ayuda médica si se siente enfermo.

Si ocurre una emergencia biológica o química, los oficiales tal vez no puedan decirle qué hacer inmediatamente. Podría llevarles tiempo determinar exactamente cuál es la enfermedad o el producto químico, cómo debe ser tratada y quiénes están en peligro. Usted deberá verificar la estaciones de televisión y de radio locales, así como Internet, para tener noticias oficiales luego de la emergencia para poder saber:

- Cuán peligrosa es.
- Qué enfermedad podría obtener.
- Adónde ir para obtener remedios si los necesita.
- Adónde ir para recibir ayuda médica o refugio.

EMERGENCIAS NUCLEARES Y RADIOLÓGICAS

Una emergencia nuclear o radiológica podría ser un accidente en una planta de energía nuclear, el uso de una pequeña arma nuclear o alguien que detona una “bomba sucia.” Cuando explota una bomba sucia, disemina materiales radioactivos peligrosos en un área determinada. Los efectos de la radiación sobre la salud pueden ser leves, como el enrojecimiento de la piel, o muy serios, como cáncer o aun la muerte.

ANTES DE QUE OCURRA UNA EMERGENCIA NUCLEAR O RADIOLÓGICA:

- Asegúrese de tener listo su equipo de suministros de emergencia.
- Asegúrese de saber adónde y cómo obtener información de su ciudad o pueblo.
- Si vive cerca de Millstone Station (una planta de energía nuclear), debe recibir una guía llamada “Planificación de Emergencia para la Estación de Millstone” por correo cada año. Asegúrese de poner esa guía en su equipo de suministros de emergencia.

CUANDO OCURRE UNA EMERGENCIA NUCLEAR O RADIOLÓGICA:

- Durante y después de una liberación de materiales radioactivos, las autoridades locales, estatales y federales observarán los niveles de radiación y le dirán lo que deberá hacer para protegerse.
- La mejor acción dependerá de la emergencia. Sintonice sus estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir información e instrucciones durante cualquier emergencia.
- Si se libera mucho material radioactivo en una emergencia radiológica, tal vez se le indique que “se refugie en el lugar,” que significa quedarse adentro donde se encuentre, o se le podría decir que vaya a otro lugar.
- Si se le indica que se refugie en el lugar, usted deberá hacer lo siguiente:
 - Cierre y trabe todas las puertas y ventanas.
 - Apague los ventiladores, acondicionadores de aire y unidades de calefacción por aire forzado que ingresen aire fresco del exterior. Solo use unidades que recirculan aire que ya está en el edificio.
 - Cierre las compuertas de las chimeneas.
 - Si puede, entre sus mascotas.
 - Vaya a una habitación interior o al sótano.
 - Tal vez considere sellar la habitación (ver “Sellado de la habitación” a la derecha).
 - Mantenga su radio sintonizada en la red de respuesta para emergencias o a las noticias locales para saber qué otra cosa necesita hacer.
 - No deje su refugio hasta que se le indique que es seguro por las autoridades locales.
- Si se le indica evacuar, siga las instrucciones de las autoridades locales. Deje la zona lo más rápido y ordenadamente posible. Además:
 - Apague el ventilador, el acondicionador de aire y el sistema de calefacción en su coche. Estos ingresan aire del exterior. Cierre sus ventilaciones y mantenga sus ventanas cerradas.

- Lleve su equipo de suministros de emergencia, medicamentos que necesita, un cambio de ropa, dinero en efectivo y tarjetas de crédito.
- Lleve sus mascotas solo si está usando su propio vehículo y va a un lugar donde sabe que aceptan animales. Los vehículos y refugios de emergencia solo aceptan animales de servicio y podrían no aceptar mascotas.

DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA NUCLEAR O RADIOLÓGICA:

Verifique sus estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para recibir noticias, información e instrucciones oficiales.

SELLADO DE LA HABITACIÓN

Durante una emergencia química, nuclear o radiológica, el aire afuera puede ser peligroso. Durante breves períodos de tiempo, “sellar la habitación” puede ayudar a protegerlo a usted y a su familia del aire dañino afuera. Si usted ve muchos residuos en el aire, o si las autoridades locales dicen que el aire es peligroso, tal vez quiera tomar esta clase de acción.

Escoja una habitación en el medio de su casa sin ventanas como su refugio. Cuando vaya a su refugio, use cinta adhesiva y láminas de plástico para sellar las puertas, ventanas o ventilaciones si hay un columna química o radiactiva pasando por arriba (escuche a su radio para tener instrucciones). Dentro de las dos o tres horas debería retirar el plástico y la cinta adhesiva y ventilar la habitación.

Usted podría asfixiarse si mantiene la habitación fuertemente sellada durante más de cinco horas. Para sellar una habitación:

- Selle todas las ventanas, puertas y ventilaciones de aire en una habitación con una lámina de plástico de 2 a 4 mm de espesor y cinta adhesiva. Tal vez quiera cortar los trozos de la lámina de plástico con anticipación para ahorrar tiempo.
- Corte las láminas de plástico por lo menos seis pulgadas más ancho que las aberturas y rotule cada lámina.
- Adhiera las láminas con cinta adhesiva en las esquinas primero y luego fíjelas con la cinta por los bordes.

Connecticut tiene planes especiales en caso que haya una emergencia en las plantas de energía nuclear de la estación de Millstone, en Waterford, Connecticut, o de Indian Point, en Buchanan, New York. Estos planes incluyen medidas que toma el estado para proteger la salud y la seguridad de todos los residentes de Connecticut. Si ocurre una emergencia en uno de estos centros, las autoridades de seguridad pública comenzarán un plan de respuesta de emergencia y dirán a los residentes qué ocurre y qué hacer.

EMERGENCIAS DE GRIPE PANDÉMICA

¿QUÉ ES UNA GRIPE PANDÉMICA?

Ocurre una gripe pandémica cuando un nuevo tipo de virus de la gripe hace que se enfermen personas en todo el mundo. Puede durar muchos meses, afectar muchos lugares diferentes y ser muy peligroso. Millones de personas en todo el mundo pueden enfermarse seriamente. Pueden morir muchas personas. En el siglo 20 hubo tres gripes pandémicas, incluyendo la gripe española de 1918, que causó más de 40 millones de muertes en todo el mundo (más de 500,000 en EE.UU.). Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), durante la pandemia de la gripe H1N1 de 2009, más de 60 millones de personas se enfermaron, más de 274,000 fueron hospitalizadas y más de 12,000 murieron en EE.UU. Nadie sabe con certeza cuándo o dónde podría ocurrir la próxima gripe pandémica, pero todos debemos estar preparados.

¿QUÉ CAUSA UNA GRIPE PANDÉMICA?

Cuando un virus de gripe animal muta (cambia de forma) y se disemina a los humanos.

QUÉ ESPERAR:

- Muchas personas enfermas
- Los hospitales y clínicas con largas colas, falta de medicamentos
- Cierre de escuelas, negocios, tiendas, bancos y oficinas del gobierno
- Suministros (alimentos y agua) limitados
- Servicios (energía, agua, recolección de basura) limitados

LO QUE DEBE HACER:

- Manténgase lo más saludable posible. Coma una dieta balanceada, descanse mucho y haga ejercicio a diario
- Manténgase alejado de personas enfermas
- No concurra al trabajo o a la escuela si se siente enfermo
- Limpie las superficies de objetos compartidos (teléfonos, mostradores, manijas de puertas)
- Esté atento a cierres de escuelas y trabajos
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca (estas son zonas de ataque para el virus de la gripe)
- Asegúrese de que su equipo de suministros de emergencia esté listo

IR AL TRABAJO DURANTE UNA GRIPE PANDÉMICA:

- Quédese en casa si es posible o si está enfermo
- Planifique hacer su trabajo con menos personas
- Espere hacer cosas que generalmente no forman parte de su trabajo

Si ocurre una gripe pandémica, verifique sus estaciones locales de televisión y radio, así como Internet, para tener más información e instrucciones. Para más información acerca de la gripe pandémica, vaya a www.ct.gov/ctfluwatch.

EMERGENCIAS CON EL AGUA POTABLE

La contaminación (productos químicos o sustancias peligrosas) del agua potable no ocurre con mucha frecuencia en Connecticut. La contaminación puede ser causada por fallas en el sistema de agua, accidentes o ataques terroristas. Por ejemplo, cosas como productos químicos o desechos de animales o humanos pueden introducirse en nuestra provisión de agua y hacer que nuestra agua sea peligrosa para beber.

Su agua potable podría no ser segura durante o después de una emergencia, como un huracán. Usted será informado por su compañía de agua o por funcionarios del gobierno si su agua potable no es segura. El agua que tiene un cambio raro de color, olor o sabor, o tiene elementos flotando NO debe ser usada.

Escuche las noticias o a su compañía de agua para saber si su agua no es segura.

Si usted es dueño de una casa en una zona inundada cuyo pozo privado se ha inundado, deberá considerar que su pozo está contaminado. Los pozos inundados deben ser desinfectados antes de usarlos. Para seguridad, usted deberá tratar su agua o usar agua embotellada hasta que desinfecte su pozo. Para información sobre la desinfección de pozos, vaya a www.ct.gov/dph/floods.

Si se le dice que debe tratar su agua potable, use agua tratada o embotellada al cocinar, lavar frutas y vegetales, cepillarse los dientes o hacer fórmula para bebés. También debe usar agua tratada o embotellada para lavarse las manos para cocinar. Los adultos y los niños mayores no necesitan usar agua tratada para ducharse o bañarse, pero deben intentar no tragar o llevar agua no tratada a la boca. *Los bebés, niños pequeños, ancianos y personas con sistemas inmunes severamente comprometidos deben ser bañados usando agua tratada o embotellada.*

CÓMO TRATAR EL AGUA

Tal vez necesite tratar su agua potable o usar agua embotellada en una emergencia. Para protegerse usted y su familia, deberá hacer **UNA** de las siguientes cosas para asegurarse de que su agua es segura para usar:

- Hierva su agua potable con un hervor intenso durante un minuto. Asegúrese de que el agua esté libre de elementos flotando antes de hervir; 0
- Use agua embotellada sellada; 0
- Agregue ocho gotas de cloro líquido por cada galón de agua clara o 16 gotas por cada galón de agua turbia. NO use cloro de uso doméstico que tenga perfumes o ingredientes aparte del hipoclorito de sodio, ya que puede ser tóxico. Asegúrese de mezclar bien el agua y dejarla en reposo por lo menos 30 minutos antes de usarla; 0
- Agregue tabletas purificadoras de agua siguiendo las instrucciones del paquete. (Cuando use productos de tratamiento químico, asegúrese de mezclar el agua completamente y dejarla en reposo por lo menos 30 minutos antes de usarla.)

SI VE ALGO, DIGA ALGO

Si nota personas o actividades sospechosas cerca de fuentes públicas de agua potable o instalaciones de suministros de agua, informe a la policía local.

CORTES DE ENERGÍA

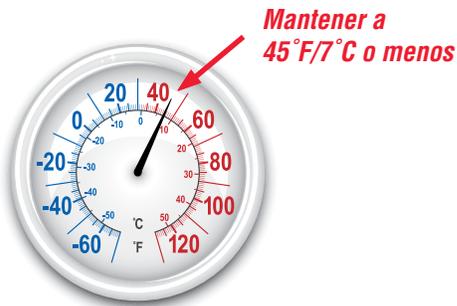
Asegúrese de informar todos los cortes de energía a su compañía de servicios. En Connecticut, las principales compañías de servicios incluyen:

- Connecticut Light & Power: 1-800-286-2000
- United Illuminating: 1-800-7-CALL-UI

SEGURIDAD PARA LA COMIDA:

La comida en su refrigerador y congelador no será segura para comer si:

- La energía se corta cuatro horas o más.
- La temperatura dentro de su refrigerador llega a 45°F/7°C durante más de dos horas.



Mantenga el refrigerador y el congelador cerrados para ayudar a mantener la comida segura más tiempo:

- Mantenga la puerta del refrigerador/congelador cerrada durante un corte de energía para mantener el frío.
- La comida refrigerada será segura como máximo de cuatro horas.
- El congelador lleno de comida congelada será seguro como máximo 48 horas (24 horas si está medio lleno).

Limpie su refrigerador y congelador luego de un corte de energía:

- Cuando vuelve la energía, limpie el refrigerador y congelador **ANTES** de volver a poner comida adentro.
- Lave el interior del refrigerador y el congelador con jabón y agua caliente. Luego limpie el interior con una solución suave de media cucharada de lejía en un galón de agua. Mantenga la puerta del refrigerador y el congelador abierta para que se seque con el aire.
- Una vez secos, cierre las puertas y deje que se enfríe el interior del refrigerador y el congelador antes de llenarlos con comida.

Para una lista de comida que debe ser descartada luego de un corte de energía largo, vaya a www.ct.gov/dph/poweroutage/food.

LECHE MATERNA:

- Para la leche materna almacenada en su congelador, si puede ver los cristales de hielo es seguro volver a congelarla.
- Si la leche materna se ha descongelado (no tiene cristales de hielo), úsela dentro de las próximas 48 horas para bebés saludables y dentro de las próximas 24 horas para bebés prematuros o enfermos.

MONÓXIDO DE CARBONO (CO):

Cuando se corta la energía durante una emergencia, como un huracán o una tormenta de invierno, algunas personas usan generadores portátiles para la electricidad o parrillas exteriores para cocinar o para la calefacción. El uso incorrecto de los generadores y los dispositivos de cocina exteriores puede producir la acumulación de CO en una casa, un garaje o una caravana, y puede envenenar a las personas y animales en su interior.

El envenenamiento con monóxido de carbono puede matarlo. Para prevenir el envenenamiento con CO:

- **NO** use generadores portátiles dentro de su casa, garaje, cobertizo para coches, sótano u otro espacio cerrado, como un porche cubierto. Solo use generadores portátiles afuera, y por lo menos 20 pies de usted y de las casas de sus vecinos. Mantenga el generador lejos de puertas, ventanas o ventilaciones de entrada de aire.
- **NO** use parrillas de carbón, parrillas de gas o estufas para campamento dentro de su casa.
- **NO** use calentadores de propano o kerosén dentro de su casa.
- **NO** use su horno de gas o estufa para calentar su casa.
- Verifique para asegurarse de tener detectores de CO instalados en cada nivel de su casa y afuera de lugares para dormir. Cambie las baterías cada seis meses y reemplace su detector de CO cada cinco años.

IMPORTANTE: Abrir ventanas y puertas, y usar ventiladores **NO** es suficiente para detener una acumulación mortal de CO en su casa.

Los signos de envenenamiento por CO son como los de la gripe: dolor de cabeza, cansancio, mareos, náuseas, vómitos o pérdida de conciencia. Estas señales pueden ser su única advertencia, porque uno no puede ver u oler el CO. Si usted o un miembro de la familia tiene señales de envenenamiento por CO, salga y marque 9-1-1 desde un teléfono móvil o de la casa de un vecino.

Para más información sobre el monóxido de carbono, vaya a www.ct.gov/dph/co.



Por lo menos 20 pies

SOLO use generadores portátiles y parrillas exteriores afuera.

NUMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES Y SITIOS WEB

EN UNA EMERGENCIA LLAME AL 9-1-1

Departamento de Servicios de Emergencia y Protección Pública de Connecticut. 1-860-685-8190

www.ct.gov/demhs

www.twitter.com/ctdemhs

www.facebook.com/ctemhs

Departamento de Salud Pública de Connecticut. 1-860-509-8000

www.ct.gov/dph/prepare

www.twitter.com/ctdph

www.facebook.com/dphct

Centro de Control de Envenenamiento de Connecticut. 1-800-222-1222

Línea de información de United Way. 2-1-1

Cruz Roja. 1-877-RED-CROSS (1-877-733-2767)

www.redcross.org

Líneas para avisos

Informe las actividades sospechosas de terrorismo. 1-866-HLS-TIPS (1-866-457-8477)

Las estaciones de radio y televisión de Connecticut son una fuente de información oportuna en caso de una emergencia. Para una lista de estaciones de radio locales de Connecticut, vaya a www.ctba.org/stations.cfm.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

- Llame a la Cruz Roja Americana, al 1-877-RED-CROSS (1-877-733-2767) para hacer una cita para donar sangre.
- Comuníquese con los organismos de socorro/organizaciones de su área para ver qué cosas pueden necesitar, tales como ropa o alimentos.
- Tome un curso básico de primeros auxilios o de RCP.
- Considere la posibilidad de unirse a un Equipo Comunitario de Respuesta a Emergencias (CERT). Para tener más información, póngase en contacto con su pueblo o ciudad local.
- Considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario para un equipo de respuesta de salud pública. Contacte a su departamento/distrito de salud local para tener más información. Para encontrar su departamento de salud local, vaya a www.ct.gov/dph/localhealth.
- Si usted tiene licencia profesional de cuidado de la salud o es retirado, o si no es un profesional del cuidado de la salud y está interesado en ofrecerse como voluntario durante un desastre en un hospital o en una unidad de un cuerpo de reserva médico local/regional, vaya a www.ct-esar-vhp.org o www.ctmrc.org e inscríbese como voluntario hoy.
- Forme un programa de alerta en su vecindario para estar mejor preparado para potenciales sucesos futuros.



Esta Campaña de Preparación de Connecticut está financiada por donaciones de los Centros federales para el Control y Prevención de Enfermedades.