Manual de Bolsillo para

Preparación en casos de Emergencia

Su seguridad.
Es por lo que salud pública trabaja.

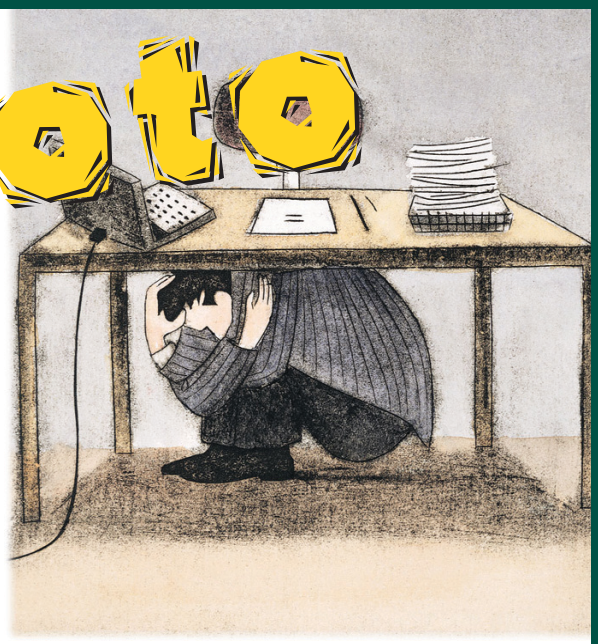
El Deparamento de Salud Pública del Condado de Madera protege y promueve la salud de la comunidad. Nuestro trabajo incluye promoción de salud, prevención de enfermedades y sirve como una de las agencias principales del equipo de agencias encargadas de responder en casos de terrorismo. Para enterarse un poco más, visítenos en nuestro sitio de la Internet
www.madera-county.com/publichealth/
o llame al 559-675-7893, 1-800-427-6897.

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

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

En caso de un

Terremoto



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

Las siguientes sugerencias le puede ayudar con su seguridad:

1. **Tenga un plan:** Seleccione un lugar seguro en cada cuarto. Practique AGACHARSE, DETENERSE y CUBRIRSE y enseñe a los niños cómo hacerlo. Esto significa: agacharse y meterse debajo de alguna cosa fuerte como una mesa, deténerse de ella, y cubrirse los ojos presionando la cara contra el brazo.

2. **Prepare un botiquín con suministros de emergencia:** Asegúrese de tener suficientes alimentos, agua, suministros médicos y otros materiales que necesite por lo menos para 3 días después de un terremoto.

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

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

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

www.madera-county.com/publichealth/

En caso de una Emergencia Radiológica

Una explosión nuclear o un accidente en una planta nuclear puede ocasionar proliferación radioactiva. Un ataque terrorista con una "bomba sucia" puede también desparramar la materia radioactiva en el ambiente. Una "bomba sucia" es una bomba estándar que contiene materiales radioactivos.

En todos los casos:

1. Escuche las noticias locales de última hora para enterarse dónde está ubicada la fuente radioactiva. Entérese también del nivel de la fuente radioactiva.
2. Disminuya el tiempo que pasa cerca de la fuente radioactiva.
3. Aléjese todo lo posible de la fuente radioactiva.
4. Aumente la protección entre usted y la fuente radioactiva. Se puede crear protección al establecer una barrera protectora entre la persona y la fuente radioactiva. La protección puede variar desde una placa creada con una ventana de vidrio hasta una estructura de concreto de varios pies de grueso.

AUTO DESCONTAMINACIÓN: Si usted ha sido expuesto a la radiación, quítese la ropa lo más pronto posible y colóquela dentro de una bolsa plástico sellada. Dúchese y lávese todo el cuerpo con agua tibia.

EN CASO DE UNA EMERGENCIA BIOLÓGICA

Los agentes biológicos son bacterias y toxinas que pueden causar enfermedades en las personas.

La protección durante un evento biológico depende del agente utilizado.

Por ejemplo, el ántrax solamente puede afectar a las personas que tienen contacto directo con él y no se puede pasar de persona a persona; pero la viruela es altamente contagiosa y requiere el aislamiento de las personas que sean expuestas. Las vacunas podrían recomendarse para algunos casos biológicos. En respuesta a una emergencia biológica las autoridades locales podrían ordenarle REFUGIARSE EN EL LUGAR o EVACUAR.

En caso de una Emergencia Química

Los agentes químicos son gases, líquidos o sólidos venenosos que pueden causar lesión, enfermedad y muerte. Las emergencias químicas pueden ser causadas por accidentes industriales, o por medio de la liberación intencional de químicos dañinos.

La protección para los agentes químicos varía. Para proporcionar protección se le podría ordenar PROTEGERSE EN EL LUGAR o EVACUAR. Las autoridades locales le darán estas órdenes solamente cuando sea necesario. Las máscaras de gases y la ropa protectora puede ayudarle algunas veces, pero no le protege del agua o alimentos contaminados, sin embargo, no todos estos equipos son adecuados para protección. Infórmese antes de comprarlos.

www.madera-county.com/publichealth/

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

Cómo Obtener Información en una Emergencia

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

Television

English Television:

- **Channel 24 KSEE**
- **Channel 26 KMPH**
- **Channel 30 KFSN**
- **Channel 47 KGPE**

Spanish Television:

- **Channel 21 KFTV**

Radio

English Radio:

- **KMJ-AM 580**

Spanish Radio:

- **Radio Bilingue KSJV-FM 91.5**

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

Sitios De Ayuda En La Internet

Center for Disease Control and Prevention. . . . . www.bt.cdc.gov

California Office of Emergency Services (OES). . . . . www.oes.ca.gov

American Red Cross. . . . . www.fresnomaderaredcross.org

Madera County Public Health Department. . . . . www.madera-county.com/publichealth/

U. S. Dept. of Homeland Security. . . . . www.ready.gov

Federal Emergency Management Agency. . . . . www.fema.com

Lo Que No Debe Hacer En Una Emergencia

NO vaya al hospital excepto por una emergencia médica.

NO encienda fósforos ni encienda ni apague ningún interruptor eléctrico si huele a gas o cree que pudiera haber un escape de gas. El uso de una lámpara de mano es seguro. Tampoco use un teléfono regular. El uso de los teléfonos celulares es seguro.

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

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

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

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

www.madera-county.com/publichealth/

Su mejor protección es la preparación

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

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

La Cruz Roja Americana proporciona toda la información necesaria para que haga su Plan de Preparación para Emergencias. Puede llamar a la Cruz Roja al teléfono **559-455-1000** o visite el sitio de la Internet **www.fresnomaderaredcross.org** Mientras tanto no es mala idea juntar algunos suministros de emergencia para su casa, para su lugar de trabajo, y para el carro.

SUS SUMINISTROS DE EMERGENCIA DEBEN INCLUIR:

- **Un radio de baterías o de cuerda.**
- **Una lámpara de mano con baterías frescas. Baterías deben estar guardadas aparte.**
- **Un botiquín de primeros auxilios incluyendo medicinas de emergencia.**
- **Un teléfono celular (*asegúrese de mantenerlo con carga*).**
- **Mantenga agua en recipientes sellados e irrompibles – 1 galón al día por persona hasta por una semana. El agua debe reemplazarse cada seis meses.**

- **Un purificador de agua para en caso que no pueda hervirla, si los oficiales de salud y seguridad emiten la "Orden de Hervir el Agua".**
- **Suministro de alimentos para una semana y que no necesiten refrijeración, un abridor de latas manual y utensilios para comer.**

- **Bolsas de basura, cinta adhesiva de trabajo pesado (duct tape), lámina de plástico y guantes desechables.**
- **Extinguidores.**
- **Agregue una pala, cables para pasar corriente de un auto a otro, equipo de emergencia para inflar llantas y candelas de emergencia para el carro.**

Cuando su niño está en la escuela

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

_____

Averigüe también si necesita proporcionar usted otra persona designada para recoger a su niño.

En caso de una evacuación los oficiales de la escuela le notificarán dónde y cuándo puede recoger a su niño, así que asegúrese que la escuela tenga un medio de localizarlo. Las estaciones de radio o televisión podrían también comunicar instrucciones. Finalmente, asegúrese que su niño tenga algún tipo de identificación y números de teléfono para comunicarse con la familia o amigos.

www.madera-county.com/publichealth/

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

Refugiarse en el lugar:

Protegiéndose en Casa o en el Lugar de Trabajo

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

Si oficiales de emergencia recomiendan Refugiarse en el Lugar:

1. **Permanezca tranquilo.**
2. **Refugie los niños y mascotas adentro inmediatamente.**
3. **Cierre con llave las ventanas y puertas exteriores.**
4. **Apague todos los abanicos, sistemas de calefacción o aire acondicionado, cierre las puertas y ventanas exteriores.**
5. **Si tiene chimenea cierre la compuerta.**
6. **Junte todos los suministros para desastres y el radio de baterías.**
7. **Tome refugio en un cuarto interno, lo ideal sería sin ventanas. En caso de una amenaza química, es preferible un cuarto más arriba del suelo porque algunos químicos son más pesados que el aire y podrían filtrarse al sótano.**
8. **Use cinta adhesiva de trabajo pesado (duct tape) (toallas mojadas si no tiene "duct tape") para sellar puertas, ventiladores, ranuras y ventanas.**
9. **Escuche el radio o la televisión para las instrucciones de emergencia y Refúgiese en el Lugar hasta que se le diga que es seguro salir.**

Prepare un

Botiquín de Emergencia

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

www.madera-county.com/publichealth/

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES DE SALUD Y DE SEGURIDAD PÚBLICA

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

Madera County Public Health Department	1-800-427-6897 / 559-675-7893
After hours number	**559-675-7769**
Madera County Office of Emergency Services	559-675-7792
Madera County Sheriff's Department	559-675-7770
Madera City Police Department	559-674-5611
Chowchilla Police Department	559-665-8600
Madera County Behavioral Health Services	559-675-7925
California Highway Patrol (Madera)	559-356-2900
California Poison Control Center	1-800-876-4766
CalTrans (highway conditions)	1-800-427-7623

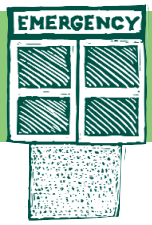
En el evento de una emergencia MARQUE 911

Sus propios números de teléfonos importantes

Escriba los números de teléfonos importantes y manténgalos a la mano.
Incluya teléfonos de casa y celular de amigos, familiares, doctor o clínica y el de la escuela de su niño.

_____

_____



Donde encontrar Hospitales para Cuidados Médicos de Emergencia

HOSPITALES (centros de trauma)

Children's Hospital Central California (pediátrico)
9300 Valley Children's Place
Madera, CA 93638
559-353-3000
www.childrenscentralcal.org/

Madera Community Hospital
1250 E Almond Avenue
Madera, CA 93638
559-675-5555
www.maderahospital.org/

Community Medical Center – Oakhurst Urgent Care
48677 Victoria Lane
Oakhurst, CA 93644
559-683-2992
www.communitymedical.org

University Medical Center
445 S Cedar Avenue
Fresno, CA 93702
559-459-4000
www.communitymedical.org

Llame al 9-1-1 en caso de emergencia seria de vida o muerte.

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638

Virus West Nile
Lucha Contra las Picaduras

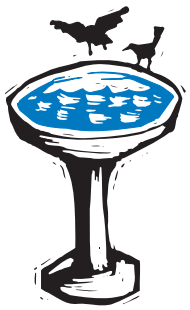
El virus West Nile (WNV, por sus siglas en inglés) es una enfermedad que se propaga en los humanos a través de las picaduras de los moquitos. Según los Centros de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la mejor manera para no contraer el WNV es evitar las picaduras de los mosquitos.

Lista de verificación para evitar las picaduras:

- Utilice un repelente de insectos que contenga DEET sobre la piel expuesta Y sobre la ropa, cuando se encuentre al aire libre. (Lea y siga las instrucciones del producto).
- Evite salir al aire libre al amanecer o atardecer, cuando los mosquitos se encuentran más activos.

- Vístase con camisas de manga larga y pantalones largos durante las horas del día en que los mosquitos estén más activos.
- Drene el agua estancada alrededor de su vivienda (incluyendo charcos, canales de agua, macetas, columpios y herramientas de jardinería) para evitar que los mosquitos críen áreas de reproducción.
- Repare los desgarres en las cribas de las ventanas y puertas.

Entérese de los hechos:



- El WNV no se contagia a través del contacto directo de persona a persona. Los pájaros son los principales portadores de WNV y los mosquitos los transmisores de la enfermedad al picar a los pájaros y posteriormente picar a los humanos. Se han reportado muy pocos casos de WNV debido a transfusiones y trasplantes.
- Frecuentemente, la presencia de pájaros muertos puede ser una señal de que el WNV está presente en cierta área. Reportar los pájaros muertos al departamento de Salud puede ser útil para llevar el control de WNV en su comunidad. Es importante EVITAR tocar el pájaro con las manos.
- El WNV es raro y la mayoría de la gente infectada por la enfermedad padece únicamente síntomas similares a los de una gripe menor.
- Aunque los mayores de 50 años de edad tienen un mayor riesgo de padecer síntomas severos de WNV, cada uno de nosotros debe de tomar las precauciones necesarias para evitar las picaduras de mosquitos.

Los síntomas de WNV son similares a los de una gripe:

- Fiebre
- Dolor de cabeza severo
- Dolores en el cuerpo
- Náusea
- Nodulós limfáticos inflamados
- Picazón de la piel

La temporada de mosquitos en el Condado de Madera es el primero de Abril hasta fin de Octubre. Para obtener información adicional sobre el WNV, visite el sitio Web de CDC, en la dirección: http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/index.htm

Para más información o para reportar pájaros muertos o ganado muerto, llame al Departamento de Servicios de Salud para Virus del Oeste del Nilo al 1-877-WNV-BIRD o la Internet en http://www.westnile.ca.gov

Madera County
Public Health Department
14215 Road 28, Madera, CA 93638