

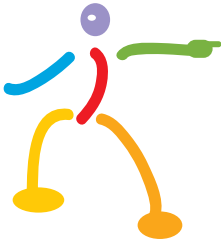
Preparándonos para Emergencias de Salud Pública – ¡Es un Deber de Todos!

Prepare un Plan Familiar de Emergencias en su Hogar

Tú puedes tomar medidas sencillas para proteger tus hijos y tu hogar. Si tú platicas de antemano sobre emergencias, reducirás el temor y la ansiedad con tu familia. Permite que todos en sepan como reaccionar si hay un incendio, una tormenta o una emergencia que afecta la

salud pública. Prepárate para responder a las preguntas de los niños respecto a noticias temerosas que ellos han escuchado o visto en la televisión, tales como catástrofes naturales y ataques terroristas. Dale autoprotegerse con los consejos que tú les proporcione.

Temas de conversación:



- **Tipos de Emergencias**
- **Donde reunirse** en caso de una emergencia: Designe un lugar donde la familia se pueda reunir y asegúrese que todos sepan como llegar a ese lugar.
- **Números telefónicos importantes** que deben de saber, conocerlos, y llevarlos consigo mismos.
- **Personas a quien llamar** en caso de emergencias, tales como parientes en otros estados, para reportar donde están cada miembro de la familia.
- **Donde encontrar** el botiquín preparado para el hogar.
- **Como desconectar** el agua, gas, y electricidad en sus tomas principales.
- **Lugares seguros en su casa**, en casos extremos de clima, como vientos violentos.
- **Rutas de escape** de su casa en caso de incendio.
- **Como sintonizar los anuncios** de emergencia en un radio de pilas.

Que cosas hacer:

- **Localizando peligros en el hogar.** Repare cables que tienen defectos, asegúrese que los estantes, almacene herbicidas, medicamentos y pesticidas fuera del alcance de los niños, limpie y repare chimeneas y tubos de chimenea.
- **Prevenga que las personas mayores se lastimen:** Tenga linternas de mano en lugares accesibles, ponga antideslizantes debajo de sus tapetes, mantenga los pisos limpios y en orden, use luces de noche asegure que las personas mayores tengan los números para caso de emergencia y tenga los teléfonos en lugares accesibles.
- **Prepare un botiquín de primeros auxilios:** Incluya un radio de pilas, cobija, cables eléctricos que conectan la batería con otra fuente de corriente eléctrica, agua en botellas, bocardillos, y extinguidores.
- **Aprenda sobre planes de emergencia** en su trabajo y en las escuelas de sus hijos o en las guarderías.



ICE – ¡En Caso de Emergencia!

En caso de Emergencia es una campaña que hace poco fue adoptada por el Departamento de Policía de Albuquerque y otras organizaciones comunitarias a través del país. Esa campaña invita a las personas que agreguen un número de emergencia contacto en su teléfono celular bajo el título ICE. En caso de una emergencia, los primeros auxiliares reaccionan pueden fácilmente hablar a esa persona para obtener información básica.

¿Por qué no introduce ICE en su teléfono ahorita? Sólo se toma unos segundos y le podría salvar la vida. Sencillamente, elija “nuevo contacto” en su guía de teléfonos e agregue ICE y el número de la persona a quien contactar.

¡Esté Seguro y Preparado!



Primer paso:

Recorte estas tarjetas...

Para Niños



Tarjeta Niño Información importante para niños que deberían llevar con ellos.
¡Llame al 911 si Ud. necesita ayuda!

Mi nombre _____

Teléfono (s) de mi(s) papas o persona(s) que me cuidan: _____

Hogar _____

Trabajo _____

Celular _____

Doble Aquí

Dr. _____ Tel. _____

Vecino _____ Tel. _____

Pariente o amigo que vive en la ciudad _____

Número de Teléfono _____

Pariente que vive fuera de la ciudad _____

Número de Teléfono _____

Lugar de Reunión _____ Tel. _____

New Mexico Department of Health • Bureau of Health Emergency Management

Para Adultos



Tarjeta Cuidado Información importante para niños que deberían llevar con ellos.

Nombre _____ Tel. _____

Nombre _____ Tel. _____

Nombre _____ Tel. _____

Nombre _____ Tel. _____

Nombre _____ Tel. _____

Doble Aquí

Dr. _____ Tel. _____

Vecino/a _____ Tel. _____

Pariente o amigo que vive en la ciudad _____

Numero de Teléfono _____

Pariente que vive fuera del la ciudad _____

Numero de Teléfono _____

Lugar de Reunión _____ Tel. _____

New Mexico Department of Health • Bureau of Health Emergency Management



botiquín reparado para el hogar

¡Prepárese para estar seguro y listo en caso de una emergencia!

Un botiquín preparado para el hogar es una precaución esencial para toda familia en caso de una emergencia. Reúna una provisión para tres días de las cosas que se indican a continuación para cada uno de los miembros de su familia y guárdelas en un maletín portátil para usarlas en su casa o para llevárselas.

Mantenga la lista en la puerta de su refrigerador y reúna las cosas básicas para estar ¡Seguro y Preparado!

- Agua:** Un galón diario por persona. Mantenga el agua en envase sellado que no se rompa. Identifique la fecha cuando fue almacenado y reemplazelo cada seis meses. Tenga purificadores disponibles.
- Alimentos:** Alimentos que no se echen a perder o latas de comida y un abridor de latas manual. Leche en polvo o leche en lata. Dulces duros, azúcar, sal y pimienta. Latas de calor (Sterno). Si tienes mascotas ¡no olvides de guardar su comida!
- Ropa:** Un cambio de ropa, ropa impermeable, zapatos resistentes, sombreros, guantes, lentes de sol, botas de goma.
- Suministros:** Radio de pilas, fósforos y encendedor, linterna y suficientes baterías. Platos y utensilios de plástico, bolsas y envases de plástico, papel y lápices, cinta adhesiva gris.
- Cobijas y Sacos de Dormir:** Para cada integrante de su familia.
- Medical.** Un botiquín de primeros auxilios que incluya las medicinas con receta, aspirina o calmantes de dolor que no sean aspirina, pastillas antiácidos, laxantes, alcohol, medicinas contra la diarrea, antisépticos y colirio.
- Dinero.** Tarjetas de crédito y dinero en efectivo.
- Artículos de Reserva.** Anteojos adicionales de repuesto, lentes de contacto de repuesto y accesorios. Juego adicional de llaves para su vehículo.
- Artículos de Necesidades Especiales.** Artículos de bebé, fórmula y medicamentos. Juguetes y libros para niños pequeños. Artículos para los ancianos, familiares y para personas con necesidades especiales.
- Información.** Una lista de médicos familiares y sus números telefónicos información importante de la familia, información respecto pólizas de seguro, el tipo y número de serie de aparatos médicos, como por ejemplo un marcapasos para el corazón.

NEW MEXICO
DEPARTMENT OF
HEALTH



BUREAU OF
HEALTH
EMERGENCY
MANAGEMENT

New Mexico Department of Health • Bureau of Health Emergency Management

www.health.state.nm.us/ohem

¡Distribuye copias a para todos los integrantes de tu familia!

Paso 2:

¡Llene estas formas y úselas!