

Tenga este folleto a mano para consultarlo rápidamente cuando más lo necesite.



CÓMO DESARROLLAR UN PLAN PARA EMERGENCIAS

Reúnase con su familia para desarrollar un plan para emergencias. Es conveniente que realicen ejercicios para practicar el plan.

- Considere que todos los municipios son vulnerables a muchas emergencias, tales como desastres climáticos, derrames químicos o pandemias de gripe.
- Determine que cuartos en su casa son adecuados para usar como refugio.
- Tenga a mano una lista de números telefónicos de emergencia, así como su dirección y número de teléfono.
- Asegúrese que todos los miembros de su familia, incluso los niños pequeños, conozcan su dirección y teléfono.
- Localice las llaves de corte de gas, electricidad y calentador de agua de su casa y márkuelos con rótulos (con código de colores, de ser posible). Enséñeles a todos los integrantes de su familia cómo desconectar apropiadamente el agua, el gas y la electricidad en su hogar en caso que sea requerido por las autoridades.
- Prepárese para atender las necesidades de salud de la familia (medicamentos, insumos médicos, etc.), haga provisiones para necesidades especiales, aprenda Primeros Auxilios y Resucitación Cardiopulmonar (CPR). Establezca un lugar de reunión por si se separan durante la evacuación.

- Tenga un plan de contingencia (refugio y provisiones) para atender las necesidades de su mascota.
- Instale detectores de humo y monóxido de carbono en todos los niveles de su casa y verifique mensualmente que funcionen.

CÓMO DESARROLLAR UN MALETÍN PARA EMERGENCIAS

El maletín para emergencia debe incluir suficiente comida y agua para tres días. Incluya alimentos listos para comer y que no requieran refrigeración.

Agua potable

- Cuatro litros por persona, por día como mínimo
- Recuerde incluir suficiente agua para las mascotas

Comida

- Comida enlatada tal como sopas, frijoles, pasta, carne, pescado, verduras, frutas y abrelatas.
- Galletas y bizcochos
- Miel, manteca de maní, jugos, jalea, azúcar, café, té, sal y pimienta

Para bebés y niños pequeños

- Pañales, servilletas húmedas desechables
- Juguetes, crayones, papel y libros

Para los demás miembros de la familia

- Provisión para una semana de medicamentos recetados y copias de la receta.
- Anteojos de repuesto

Maletín de supervivencia en emergencias

- Linterna y pilas
- Radio de pilas
- Botiquín de primeros auxilios y extinguidor tipo ABC.
- Velas y fósforos/encendedor
- Llaves de repuesto (casa y auto), dinero en efectivo, incluidas monedas

- Documentos importantes y de identidad así como fotocopias de su tarjeta de salud, pasaporte, ciudadanía y número de seguridad social.
- Ropas y calzado
- Productos de higiene personal
- Almohadas, frazadas y bolsas de dormir

Policía, bomberos y emergencias médicas (EMS) 911

Condado de Middlesex 519-434-7321

Ciudad de London 519-661-2500

Control de venenos 1-800-268-9017

Telehealth Ontario 1-866-797-0000

Ministerio de Transporte (estado de los caminos en invierno) 1-800-268-4686

NÚMEROS TELEFÓNICOS DE EMERGENCIA

Sintonice las estaciones locales para más información en casos de emergencias.

Para más información sobre:
Preparación para emergencias, visite:
www.healthunit.com/emergency
Emergency Preparedness Ext. 2371
emergency@mlhu.on.ca

Middlesex-London Health Unit
50 King St., London, ON N6A 5L7
tel: (519) 663 - 5317 • fax: (519) 663 - 9581
health@mlhu.on.ca

Strathroy Office - Kenwick Mall
51 Front St. E., Strathroy ON N7G 1Y5
tel: (519) 245 - 3230 • fax: (519) 245 - 4772

An Accredited Teaching Health Unit

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



*Guía familiar de
preparación para
emergencias*

www.healthunit.com

CÓMO PREPARARSE PARA UNA PANDEMIA DE GRIPE

- Vacúnese contra la gripe todos los años —la vacuna no lo protege contra el virus de la gripe pandémica, pero le protegerá contra la gripe estacional, que podría debilitar su sistema inmune o la resistencia a la gripe pandémica.
- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón y durante aproximadamente 1 minuto para que el lavado sea eficaz. La buena higiene de las manos es la mejor manera para prevenir la propagación de todos los virus de la gripe.
- Tenga un desinfectante a base de alcohol, que contenga por lo menos 60% de alcohol (gel o servilletas húmedas desechables) en el trabajo, en la casa y en el automóvil.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, o estornude en su manga.
- Siga las instrucciones de los funcionarios de salud pública.

DESASTRES CLIMÁTICOS

El condado de Middlesex y London están sujetos a amenazas de tipo climático tales como tornados, tormentas de nieve, inundaciones y otros.

Alerta de tornado (Tornado Watch)

- Se emite cuando puede producirse un desastre climático. Debe prepararse.
- Sintonice la estación de radio o TV local para mantenerse actualizado.

Advertencia de tornado (Tornado Warning)

- Se emite cuando se ha visto o el radar ha indicado una tormenta fuerte o tornado.
- Permanezca dentro de su casa y sintonice los medios de comunicación locales.
- Busque refugio en el sótano o en un cuarto interior y debajo de muebles sólidos, de ser

posible. Aléjese de las ventanas, puertas y paredes exteriores.

INUNDACIONES

- Permanezca dentro de su casa y sintonice los medios de comunicación locales.
- Aléjese de las crecientes.
- No apile sacos o bolsas de arena contra su casa. Si lo hace agrega presión a las paredes y puede causar daños.
- No beba agua del grifo o la llave.



TORMENTAS INVERNALES

- Permanezca dentro de su casa y sintonice los medios de comunicación locales.
- No se esfuerce en exceso paleando la nieve.
- No salga de su casa si no es necesario.
- No use parrillas de barbacoa o faroles de querosén para calentar su casa.
- Vista ropas holgadas y póngase capas de abrigo según sea necesario.

- Lleve un maletín de emergencia para el automóvil, si debe viajar.

ACCIDENTES QUÍMICOS

En el condado de Middlesex y London pueden producirse fugas y/o derrames químicos, por ejemplo en caso de descarrilamiento de trenes, accidentes de camiones de transporte y explosiones o incendios en fábricas.

Si está a la intemperie durante una emergencia química

- Permanezca corriente arriba, cuesta arriba y del lado de donde viene el viento.
- Muévase de modo que el viento sople de su izquierda a su derecha, no en su espalda o en su cara.
- Busque refugio en un edificio o automóvil y cierre todas las ventanas y puertas.
- Manténgase fuera del área de peligro.
- Siga las instrucciones de las autoridades locales.

Si está en adentro de su casa o edificio

- Permanezca adentro y sintonice los medios de comunicación locales.
- Siga todas las instrucciones del personal de respuesta a emergencias.
- Cierre con llave todas las puertas.
- Selle todos los puntos de entrada, como ventanas y puertas, con toallas mojadas o cinta adhesiva.
- Cierre todas las compuertas de las chimeneas y apague los sistemas de ventilación (respiraderos y caloríferos).
- Use el teléfono sólo en caso de emergencias tales como de incendio, medica o seguridad.
- Si sospecha que entraron vapores a su casa, respire sin inhalar profundamente a través de una toalla o paño mojados.



RUTA DE EVACUACIÓN



No realice la evacuación si no se lo indica el personal de respuesta a emergencias.

Cómo prepararse para la evacuación

- Sintonice los medios de comunicación locales para más información.
- Prepare un bolso con los elementos esenciales listados en “[Cómo desarrollar un maletín de emergencia](#)”.

Durante la evacuación, PERMANEZCA EN CALMA

- En invierno, asegúrese de que el calentador esté encendido.
- Prepare provisiones para mascotas y animales de granja.
- Pregunte acerca de los personas con discapacidades o enfermos en su vecindario que puedan necesitar ayuda.
- Maneje con cuidado, sin exceso de velocidad.
- Si ignora una advertencia de evacuación, pone en riesgo a su familia y a quienes traten de rescatarle.

Escolares

- No intente recoger sus hijos en la escuela hasta que le notifique el personal de la misma, se le informará dónde recogerlos cuando sea seguro.
- La seguridad de sus hijos es la prioridad del personal de respuesta a emergencias.

Discapacitados y necesidades especiales

- Ayude a los discapacitados y ancianos de la comunidad.
- Si puede hacerlo, ayúdeles en caso de evacuación.
- Es bueno que los lleve al refugio de evacuación o les ayude a empacar.