

GUÍA DE SALUD PÚBLICA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

2018



Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

MENSAJE A LA COMUNIDAD

El Departamento de Salud cumpliendo con su deber constitucional de velar por la salud y bienestar de la población, contempla en su preparación ante emergencias y desastres múltiples aspectos. Estos incluyen el apoyo a las comunidades en la preparación en temas relacionados a la Salud Pública. Con este fin, se ha diseñado este documento titulado "Guía de Salud Pública en Emergencias y Desastres". Esta guía busca orientar y empoderar a la comunidad para que tenga acceso a las herramientas básicas que le permita una mejor preparación y respuesta, en temas de salud, ante diferentes tipos de desastres. Mediante la aplicación de estas estrategias, los miembros de la comunidad podrán protegerse a sí mismos, a sus familiares y demás miembros de la comunidad.

Los desastres afectan miles de personas cada año en diferentes partes del mundo. Cada tipo de desastre presenta características diferentes y pueden tener diversos efectos en las comunidades. Es por ello, que esta guía ofrece información relacionada al kit básico de suministros, recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, el plan de comunicación familiar, así como las medidas de precaución universales y medidas específicas por tipo de emergencia que nos ayudará a prepararnos para reducir el impacto en la salud ante estos eventos.

Firmado en San Juan de Puerto Rico, hoy 1 de Junio del 2016



Rafael Rodríguez Mercado, MD, FAANS, FACS
Secretario de Salud

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

TABLA DE CONTENIDO

¿Por qué debemos prepararnos?	1
Preparación en emergencias y desastres	2
Kit básico de suministros.....	2
Condiciones de salud o necesidades especiales	2
Plan de comunicación familiar	3
Manténte informado	4
Tipos de emergencia	5
Huracanes	5
Inundaciones.....	6
Terremotos.....	7
Tsunami.....	7
Ola de calor	8
Epidemias/pandemia de influenza	9
Referencias	10
Apéndice A: kit básico de suministros de emergencia.....	13
Apéndice B: material educativo.....	15
Como desinfectar el agua	17
Beba agua que sea segura	19
Lavado de manos	21
Coma alimentos seguros	23
Mi plan de emergencia para la diabetes.....	25
Consejos para eliminar los hongos.....	27
Intoxicación por Monóxido de Carbono	29
Cómo cuidarse y cuidar a tu familia después de un desastre	31
Kit de preparación para las personas de edad avanzada	33
Planificación para las personas con discapacidades y necesidades de acceso y funcionales.....	35
Planes de refugio	37
Protégete de las picaduras de mosquitos.....	39
Leptospirosis	41
Conjuntivitis	43
Sarna humana (Escabiosis).....	45
Cómo proteger a tu mascota durante una emergencia	47
Primeros auxilios de heridas después de un desastre natural.....	49

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?



FEMA Photo by Zachary Kittrie - Nov 07, 2011

Nuestra Isla puede ser afectada por eventos impredecibles, que pueden poner en riesgo la vida y la propiedad. A estos eventos se les llama emergencias, ya que requieren una respuesta inmediata de todos los miembros de la comunidad. Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación. Algunas de estas emergencias son: huracanes, inundaciones, terremotos, tsunamis, olas de calor y/o epidemias o pandemias. Es imposible predecir, cuándo o cómo se producirá una emergencia. Sin embargo, el estar preparados puede ayudar a reducir el miedo, la ansiedad y las pérdidas que acompañan un desastre.

Las emergencias tienen impacto en la salud del ser humano, y es necesario que tú y tu familia estén preparados y planifiquen qué hacer antes, durante y después de un evento. Esta guía ha sido diseñada con el fin de apoyar los procesos de preparación de las familias ante cualquier tipo de emergencia, desde la perspectiva de la salud pública. En ella encontrarás información relacionada al kit básico de suministros, recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, el plan de comunicación familiar, así como las medidas de precaución universales y medidas específicas por tipo de emergencia. Es importante, que al preparar tu plan de emergencia tomes en consideración las condiciones y situaciones particulares de salud de cada miembro de tu familia.

PREPARACIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES

Nunca se está demasiado preparado para enfrentar una emergencia. Es nuestra responsabilidad mantener al día el **kit básico de suministros, seguir las recomendaciones para la población con condiciones de salud o necesidades especiales, elaborar un plan de comunicación familiar ante una emergencia y estar informados correctamente.** Una preparación adecuada, nos ayuda a reducir el impacto ante una posible emergencia o desastre.

KIT BÁSICO DE SUMINISTROS

Ten en cuenta las necesidades particulares de tu familia y asegúrate que tengan suficientes suministros para al menos **10 días.** (Ver apéndice A, p. 13) Un kit básico de suministros de emergencia incluye:

- 1 galón de agua potable por persona por día
- Alimentos no perecederos para por lo menos 10 días por persona
- Abrelatas manual
- Medicamentos recetados y sin receta
- Dinero en efectivo
- Baterías
- Linternas o lámparas solares
- Radio de batería o de manivela
- Celular con cargador y batería externa
- Artículos de higiene personal
- Alimento para mascotas y agua adicional
- Copia de documentos importantes

CONDICIONES DE SALUD O NECESIDADES ESPECIALES

La población que padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial debe prepararse con los suministros necesarios para atender sus padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre, en su hogar o ante la eventualidad de tener que trasladarse a un refugio.

- **Pacientes dependientes de oxígeno:** necesitarán una fuente eléctrica y/o reserva de cilindros de oxígeno. También, deben preguntar a su proveedor de salud cuál es su plan para reemplazar su suministro de oxígeno después de una emergencia o desastre.
- **Pacientes dependientes de insulina:** necesitarán una fuente eléctrica de reserva para mantener refrigerada la insulina. (Ver apéndice B, p. 25)

- **Mujeres embarazadas** (de alto riesgo o de 36 semanas o más): deben consultar a su médico si consideran necesario refugiarse en una facilidad de salud.
- **Pacientes inmóviles o postrados en cama:** deben asegurarse de que su cuidador estará con ellos durante la emergencia.
- **Pacientes que utilicen medicamentos de rutina:** deben guardar un suministro de por lo menos dos semanas.
- **Pacientes de diálisis:** necesitarán recibir diálisis justo antes del paso de la emergencia. Deben hablar con su proveedor para establecer qué hacer luego del evento.
- **Pacientes con condiciones cardíacas:** deben tener el equipo para monitorear la presión arterial.
- **Pacientes asmáticos:** deben tener suministros de los medicamentos y deben llevar sus máquinas de terapia respiratoria consigo a los refugios para garantizar el tratamiento necesario.
- Si se moviliza a un refugio con infantes y/o menores lleve la leche de fórmula para el/la niño(a)
- Notifica al personal del refugio si padeces de alguna enfermedad o presentas algún síntoma. Además, no olvides llevar tus medicamentos.

PLAN DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es probable que tu familia no esté junta cuando ocurra un desastre, de modo que deben planificar cómo se van a comunicar, cómo volverán a reunirse y decidir lo que harán en diferentes situaciones.

- Identifica un lugar de encuentro en caso de que no pueden regresar al hogar.
- Ten a la mano datos de cada miembro de tu familia como nombre completo, número de seguro social, información médica importante, celular si lo tiene. Recuerda mantener esa información actualizada.
- Es importante tener una tarjeta de información de salud actualizada para casos de emergencia. La misma debe incluir: información personal, nombre y teléfono del médico, condiciones médicas, alergias y lista de medicamentos.
- Cada miembro de la familia debe llevar consigo una copia de estos datos importantes.
- Identifica un contacto para facilitar la comunicación durante una emergencia, entre los miembros de la familia que estén separados. Avisa a tus familiares y amigos que los has incluido como contactos de emergencia.
- Identifica el refugio más cercano en caso de un desalojo e infórmale a tu familia de la ubicación.
- No olvides incluir a tus mascotas en tu plan familiar

Aquí puedes descargar tu plan de comunicaciones familiar:

https://www.fema.gov/media-library-data/85e40cf8776a509064abc3a37dfc868a/MakeAPlan_Parent_Spanish_508.pdf

MANTÉNTE INFORMADO

Tras una emergencia o desastre es importante mantenerte alerta a los comunicados de las autoridades y las medidas establecidas por el Negociado para el Manejo de Emergencias y el Departamento de Salud.

Números de teléfono que necesitas en caso de una emergencia:

▪ Negociado de Sistema de Emergencia	9-1-1
▪ Negociado para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres	(787) 724-0124
▪ Departamento de Salud	(787) 765-2929
▪ Centro Médico	(787) 777-3535
▪ Negociado del Cuerpo de Emergencias Médicas	(787) 775-1211 ó (787) 749-8121
▪ Línea PAS de ASSMCA	1-800-981-0023
▪ Cruz Roja de Puerto Rico	(787) 758-8150
▪ Banco de Sangre	(787) 751-6161
▪ Autoridad de Energía Eléctrica	(787) 521-3434
▪ Autoridad de Acueductos y Alcantarillados	(787) 620-2484
▪ Negociado de la Policía	(787) 343-2020
▪ Negociado del Cuerpo de Bomberos	(787) 343-2330

Directorio páginas web:

- Departamento de Salud: www.salud.pr.gov
- Temporada de Huracanes 2018: www.temporadadehuracanes.pr.gov

Directorio redes sociales:

- Departamento de Salud
 - Facebook: <https://www.facebook.com/deptsaludpr>
 - Twitter: <https://twitter.com/DeptSaludPR>
- Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública
 - Facebook: <https://www.facebook.com/preparadosensaludpublica/>
 - Twitter: <https://twitter.com/PRpreparado>

TIPOS DE EMERGENCIA

Las emergencias en Puerto Rico (huracanes, inundaciones, olas de calor...) no sólo producen grandes desastres, también pueden ocasionar enfermedades y emergencias que ponen en riesgo nuestra salud. Conocer sobre el tipo de desastres o emergencias que se pueden producir en Puerto Rico forma parte de nuestra preparación.

HURACANES

Los huracanes son un tipo de ciclón tropical que afectan al Caribe, al Atlántico y al Pacífico Este. Los ciclones tropicales son sistemas de baja presión que se desarrollan sobre aguas tropicales y subtropicales, que tienen una circulación organizada y un núcleo cálido y definido. Los huracanes son clasificados en cinco categorías. Durante este tipo de evento se pueden presentar vientos fuertes, lluvias torrenciales, deslizamientos e inundaciones. La temporada oficial de desarrollo de estos eventos atmosféricos se extiende desde el 1 de Junio hasta el 30 de Noviembre de cada año.

Medidas de prevención para la salud pública:

- Bebe agua apta para el consumo humano. (Ver apéndice B, p. 19)
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a los escombros resultantes del huracán.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar cortaduras o heridas pequeñas. (Ver apéndice B, p. 49)
- Desinfecta las cisternas antes de añadir agua y/o después de que las mismas haya estado en contacto con agua proveniente de inundaciones o con contaminantes traídos por las lluvias torrenciales.
- Mantén las manos limpias mediante el uso de agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón use "hand sanitizer" con un contenido de al menos 60% de alcohol. (Ver apéndice B, p. 21)
- Elimina el agua acumulada después del huracán ya que la misma favorece la propagación de mosquitos, que pueden transmitir el Zika, Dengue y/o Chikunguña. (Ver apéndice B, p. 39)
- Protéjete de las picaduras de mosquitos usando repelente o ropa que cubra la mayor parte del cuerpo como: pantalones largos y blusas o camisas de manga larga.
- Si presentas fiebre o diarrea acude al centro de salud más cercano.
- Monitorea la aparición de hongos en tu hogar, después del huracán y elimínalos efectivamente. (Ver apéndice B, p. 27)
- Evita el envenenamiento por monóxido de carbono. Instala el generador eléctrico y las máquinas a base de gasolina en el exterior de tu hogar y a más de 20 pies de ventanas, puertas o ductos. (Ver apéndice B, p. 29)
- No compartas artículos personales como prendas de vestir, toallas o ropa de cama si te encuentras en un lugar público o refugio. (Ver apéndice B, p. 45)
- Si te encuentras en un lugar público o refugio y presentas síntomas de catarro usa una mascarilla para evitar contagiar a otras personas y visite a su médico.

- Protege a tus mascotas antes, durante y después de una emergencia. (Ver apéndice B, p. 47)
- No consumas alimentos que tengan olores desagradables o que no se vean aptos para el consumo. (Ver apéndice B, p. 23)
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta.
- Elimina los alimentos previamente congelados y comida percedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.

INUNDACIONES

Las inundaciones se definen como la acumulación inusual de agua sobre el suelo causado por huracanes, mareas altas, lluvias torrenciales, entre otros factores (Environmental Glossary, 2014). A menudo, las inundaciones no solo traen una cantidad significativa de agua sino que también traen rocas, escombros, barro, contaminantes y otros objetos que pueden causar daños.

Medidas de prevención para la salud pública:

- Monitorea la aparición de hongos en tu hogar, después del huracán y elimínalos efectivamente. (Ver apéndice B, p. 27)
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a las aguas provenientes de las inundaciones.
- Desinfecta la cisterna antes de añadir agua y/o después de que la misma haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- Los recipientes para almacenar agua deben mantenerse cerrados en todo momento, sin ser expuestos al sol.
- No camines por lugares inundados. Seis pulgadas (15 centímetros) de agua son suficientes para hacerte caer. Además, el agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta. (Ver apéndice B, p. 23)
- Elimina los alimentos previamente congelados y comida percedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit por más de dos horas.
- Mantén las manos limpias mediante el uso de agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa "hand sanitizer" con un contenido de al menos 60% de alcohol. (Ver apéndice B, p. 21)
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas pequeñas. (Ver apéndice B, p. 49)
- Elimina el agua acumulada después de la inundación ya que la misma favorece la propagación de mosquitos que pueden transmitir el Zika, Dengue y/o Chikunguña. (Ver apéndice B, p. 39)
- Protéjete de las picaduras de mosquitos, usando repelente o ropa que cubra la mayor parte del cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga.
- Usa botas a prueba de agua y guantes para evitar que el agua contaminada tenga contacto con tu piel.
- Nunca mezcles desinfectantes a base de amonio con cloro. Esta solución crea vapores tóxicos.
- Elimina objetos que no pueden ser lavados y desinfectados con cloro, como por ejemplo: colchones (mattresses), almohadas, alfombras, entre otros.

TERREMOTOS

Un terremoto es el movimiento de tierra causado por el contacto o choque entre placas tectónicas. Este movimiento puede causar el colapso de estructuras, interrupción de servicios, fuegos, inundaciones, deslizamientos y/o tsunamis.

Medidas de prevención para la salud pública:

- Prepara suplidos de emergencias y pre-identifique posibles peligros en tu hogar durante y después del terremoto.
- Escribe cualquier necesidad, limitación, incapacidad o medicamento que necesites en un papel en tu "wallet" o cartera.
- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas o cortaduras pequeñas. (Ver apéndice B, p. 49)
- Asegúrate de tener un plan para tu mascota, incluyendo el pre-identificar refugios que permitan la entrada de mascotas, por si debes desalojar tu residencia después de una emergencia. (Ver apéndice B, p. 47)
- Si percibes olor a gas en tu hogar después del terremoto, abre ventanas y puertas, desaloja inmediatamente el lugar y reporta el mismo a las autoridades.
- Usa botas o zapatos cerrados para evitar cortaduras causadas por vidrios rotos o escombros.
- Manténte alejado de estructuras derrumbadas o parcialmente derrumbadas. Si sospechas que tu hogar es inseguro, no entres al lugar.
- No bajes el contenido de los "toilets" si sospechas que ha habido daño en las tuberías.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta. (Ver apéndice B, p. 23)
- Elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit por más de dos horas.
- Mantén las manos limpias mediante el uso de agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa "hand sanitizer" con un contenido de al menos 60% de alcohol. (Ver apéndice B, p. 21)
- Elimina el agua acumulada después de la inundación ya que la misma favorece la propagación de mosquitos que pueden transmitir el Zika, Dengue y/o Chikunguña. (Ver apéndice B, p. 39)
- Protéjete de las picaduras de mosquitos usando repelente o ropa que cubra la mayor parte de tu cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga.

TSUNAMI

Los tsunamis son una serie de olas de gran magnitud que pueden ser causadas por terremotos, deslizamientos, erupciones volcánicas, entre otros. Estas olas pueden sobrepasar los 100 pies de altura causando grandes daños a la vida y la propiedad en los lugares costeros.

Medidas de prevención para la salud pública:

- Infórmate sobre si tu hogar, lugar de trabajo, escuela u otros lugares que frecuentas se encuentran en zonas vulnerables en caso de tsunami.

- Mantén un kit de primeros auxilios para tratar heridas pequeñas. (Ver apéndice B, p. 49)
- Aléjate de las zonas costeras después de un terremoto.
- Manténte lejos de las zonas evacuadas o afectadas por el tsunami hasta que las fuentes oficiales se aseguren de que se encuentran fuera de peligro.
- Monitorea la aparición de hongos en tu hogar, después de la inundación y elimínalos efectivamente. (Ver apéndice B, p. 27)
- Evita caminar descalzo en las afueras de tu hogar ya que puedes contaminarte o lesionarte debido a las aguas provenientes de las inundaciones.
- Desinfecta la cisterna después de que la misma haya estado en contacto con agua provenientes de las inundaciones.
- Desinfecta tu hogar con cloro si tu casa fue afectada por las inundaciones.
- No entres en lugares inundados. Seis pulgadas (15 centímetros) de agua son suficientes para hacerte caer. Además, el agua puede estar contaminada o cargada eléctricamente.
- Elimina la comida enlatada que luzca extraña. Es decir, que esté golpeada, inflada o abierta. (Ver apéndice B, p. 23)
- Elimina los alimentos previamente congelados y comida perecedera que haya estado en temperaturas sobre los 40 grados Fahrenheit, por más de dos horas.
- Mantén las manos limpias mediante el uso de agua y jabón. Si no tienes acceso a agua limpia o jabón usa "hand sanitizer" con un contenido de al menos 60% de alcohol. (Ver apéndice B, p. 21)
- Elimina el agua acumulada después de la inundación ya que la misma favorece la propagación de mosquitos que pueden transmitir el Zika, Dengue y/o Chikunguña. (Ver apéndice B, p. 39)
- Protéjete de las picaduras de mosquitos usando repelente o ropa que cubra la mayor parte del cuerpo como pantalones largos y blusas o camisas de manga larga.

OLA DE CALOR

Una ola de calor es un periodo extendido de altas temperaturas, a menudo acompañado de alta humedad. El calor extremo puede ser más peligroso para las personas mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas o en sobrepeso.

Medidas de prevención para la salud pública:

- Si realizas actividades al aire libre, usa bloqueador solar y toma mucha agua.
- Cuando hagas ejercicio, toma bebidas deportivas que repongan las sales minerales del cuerpo, las cuales se pierden al sudar excesivamente.
- Cambia tu rutina de ejercicios para la tarde, cuando las temperaturas estén más frescas.
- Protégete de las picaduras de mosquitos usando repelente. (Ver apéndice B, p. 39)
- Ponte ropa ancha de colores claros.
- Evita atuendos de materiales como el "polyester". Este material aumenta la temperatura del cuerpo, puede causar irritación en la piel y excesiva sudoración.
- Mantén cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol durante la mañana o la tarde.
- Nunca permanezcas sentado en un carro estacionado, ni dejes a tu mascota dentro del carro.

- Mantente dentro de un lugar con aire acondicionado por el mayor tiempo posible.

EPIDEMIAS/PANDEMIA DE INFLUENZA

Las enfermedades infecciosas pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos, priones o sus productos tóxicos. Una emergencia por enfermedad infecciosa puede ocurrir debido a la aparición de algún brote endémico, enfermedad emergente o reemergente. En Puerto Rico, la Influenza es una de las enfermedades de gran preocupación para la salud pública de la Isla.

En caso de una epidemia de influenza:

- Lávate las manos con agua y jabón preferiblemente o “hand sanitizer” (al 60% de alcohol o más - leas la etiqueta del producto). Frota fuertemente las manos por ambos lados y asegúrate de lavar las uñas, entre los dedos y las muñecas, por al menos 20 segundos. Esto se debe hacer: antes de comer, después de toser, al tocar superficies que se tocan con frecuencia como nevera, puertas, guía del carro, cafetera, juguetes, teléfono, tablet, computadora etc. (Ver apéndice B, p. 21)
- Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar o con la parte interior del codo, NUNCA CON LA MANO. Bota el pañuelo al zafacón y lávate las manos.
- Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia.
- Evita el contacto con personas enfermas.
- Si tu o algún familiar tienen síntomas de Influenza, guarden reposo en su casa hasta 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre SIN MEDICAMENTOS. Si la enfermedad empeora, visita a tu médico.

En caso de una pandemia de influenza, además de las medidas mencionadas anteriormente debes:

- Evitar espacios que reúnan a mucha gente en lugares cerrados como puede ser el centro comercial, el cine, conciertos, instituciones religiosas, parques, eventos deportivos etc. Esto es lo que se conoce como medida de distanciamiento social. Esta medida reduce el contacto, aumenta la distancia entre personas para disminuir el contagio y ayuda a controlar la enfermedad.

REFERENCIAS

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (2018). Preparación y respuesta ante emergencias. Recuperado de <https://emergency.cdc.gov/es/index.asp>
- Department of Homeland Security (2018). Huracán Maria. Recuperado de <https://www.fema.gov/es>
- European Environmental Agency (2018). Flood. Recuperado de <https://www.eea.europa.eu/help/glossary/gemet-environmental-thesaurus/flood>
- Federal Emergency Management Agency (2014). Are you ready? An in-depth guide to citizen preparedness. Recuperado de <https://www.fema.gov/media-library/assets/documents/7877>
- National Oceanic and Atmospheric Administration (2015). Hurricanes. Recuperado de <http://www.noaa.gov/resource-collections/hurricanes>.
- National Weather Service (2017). Tsunami. Recuperado de <https://www.weather.gov/safety/tsunami-after>
- Organización Mundial de la Salud (2018). "Flooding and communicable diseases fact sheet". Recuperado de http://www.who.int/hac/techguidance/ems/flood_cds/en/index1.html

APÉNDICE A: KIT BÁSICO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

CHECKLIST: KIT BÁSICO DE SUMINISTROS DE EMERGENCIA

Cada familia es única y puede tener necesidades particulares que no están incluidas en esta lista. Asegúrate que tengan suficientes suministros para **10 días**. Si tú o alguien de tu familia padece de condiciones de salud o alguna necesidad especial, deben prepararse con los suministros necesarios para atender los padecimientos de salud antes, durante y después de una emergencia o desastre.

Un kit básico de suministros de emergencia debe incluir:

- 1 galón de agua potable por persona por día
- Alimentos no perecederos para por lo menos 10 días por persona
- Abrelatas manual
- Medicamentos recetados y sin receta
- Dinero en efectivo
- Baterías
- Linternas o lámparas solares
- Radio de batería o de manivela
- Celular con cargador y batería externa
- Artículos de higiene personal
- Alimento para mascotas y agua adicional
- Copia de documentos importantes
- Necesidades particulares:
 - _____
 - _____
 - _____

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

APÉNDICE B: MATERIAL EDUCATIVO

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



Cómo desinfectar el agua

Después de un desastre natural, es posible que el agua no sea apta para consumir.

Escuche los anuncios de las autoridades locales para saber si puede usar el agua.



Con un poco de cloro, el agua se puede usar de forma segura.

Si el agua de la pluma es clara:

1. Use cloro casero sin olor.
2. Eche 8 gotas de cloro casero sin olor en 1 galón de agua.
3. Mezcle bien y espere 30 minutos o más antes de beber el agua.



Recuerde que puede ser necesario desinfectar los recipientes antes de usarlos para guardar el agua limpia:

1. Use cloro casero sin olor.
2. Eche 64 gotas de cloro casero en 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua.
3. Eche la solución en un recipiente limpio para almacenar y agite bien para asegurarse de que el líquido cubra todo el interior del recipiente.
4. Deje reposar al menos 30 segundos y luego vacíe el recipiente.
5. Deje secar al aire o enjuague con agua clara que ya ha sido desinfectada, si la hay.



■ **Nunca mezcle cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza.**

■ **Cuando use cloro, abra puertas y ventanas para que el lugar se ventile.**



Para obtener más información sobre el agua que se puede consumir después de un desastre natural, visite

<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/drinking/making-water-safe.html>



Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



Beba agua que sea segura

Después de un desastre natural, es posible que el agua no sea apta para uso ni consumo.



- 👍 Use agua embotellada cuando se lo indiquen.
- 👍 Si no tiene agua embotellada, hierva el agua. Déjela hervir por lo menos 3 minutos (comience a contar cuando el agua alcance su punto de ebullición constante). Espere lo suficiente para que se enfríe antes de beberla. Hervir el agua mata los gérmenes.
- 👍 Escuche los anuncios de las autoridades locales para saber qué hacer.
- 👍 Use agua potable para el cepillado de dientes.



- 👍 Amamántelo o use fórmula preparada.
- 👍 Si necesita agua para preparar la fórmula, use solo agua embotellada hasta que las autoridades le indiquen que el agua de la pluma se puede consumir.



- ❌ **Evite** tomar agua de una fuente no potable.
- ❌ **Evite** lavar platos, utensilios para comer, utensilios de cocina, juguetes y bobos y mamaderas de niños si el agua no es potable.

Para obtener más información sobre el agua que se puede consumir después de un desastre natural, visite <https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/es/drinking/making-water-safe.html>



Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

Lávese las manos

Durante una emergencia, mantener las manos limpias puede ayudar a que usted y los demás se mantengan sanos.



Lavarse las manos con agua limpia y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes que pueden enfermarlos a usted y a los demás. Si no tiene agua limpia ni jabón, use un "hand sanitizer" de por lo menos un 60% de alcohol. Asegúrese de lavarse las manos después de usar "hand sanitizer" 3 veces.



Manténgase sano lavándose las manos varias veces al día:

ANTES DE...

- Preparar la comida
- Comer
- Atender a alguien que esté enfermo
- Tratar una cortadura o herida

DESPUÉS DE...

- Ir al baño
- Cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Sonarse la nariz, toser o estornudar
- Tocar animales, sus alimentos o excrementos
- Manipular la comida o los bocadillos para mascotas
- Tocar basura



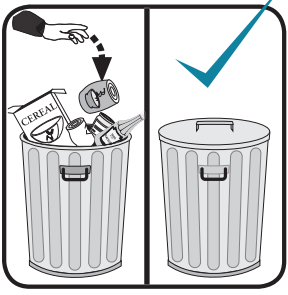
¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabonelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos.
4. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción "Cumpleaños feliz".
5. Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
6. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



www.cdc.gov/handwashing/esp

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



Coma alimentos seguros

Después de una inundación o un corte de electricidad, es posible que algunos alimentos no sean seguros y deban botarse a la basura.

Lea y siga cuidadosamente las instrucciones que aparecen a continuación.

Bote a la basura los alimentos perecederos (como carnes, pescados, huevos, leche y sobras) que estén en el refrigerador si no tuvo electricidad por 4 horas o más.

Haga lo siguiente con los alimentos o recipientes que pudieron haber estado en contacto con el agua de la inundación o tormenta.

Bote los siguientes alimentos a la basura:

- alimentos que tengan olor, color o textura inusuales;
- alimentos enlatados o envases que estén hinchados, abiertos o abollados;
- alimentos que no estén en envases o latas a prueba de agua;
- alimentos enlatados en casa;
- alimentos en envases de cartón (como jugos, leche y fórmula de bebé);
- alimentos en envases con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas, tapas de media rosca, tapas abatibles y tapas que abren con botón.

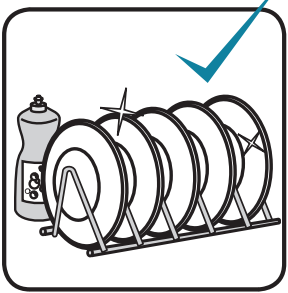
Bote las siguientes cosas a la basura:

- tablas de cortar de madera;
- mamaderas de biberones y chupetes.

Limpie y desinfecte las cosas que toquen alimentos siguiendo un proceso de cuatro pasos:

1. Lávelas con agua limpia y jabón.
2. Enjuáguelas con agua limpia.
3. Desinfectelas al sumergirlas durante un minuto en una solución de 1 taza de cloro en 5 galones de agua limpia.
4. Déjelas secarse al aire. No use un paño para secar los utensilios.

Si tiene dudas, bótelos.



Para obtener más información sobre alimentos y agua seguros después de un desastre natural, visite:

www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/foodwater.html



Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

MI PLAN DE EMERGENCIA PARA LA DIABETES

Prepara un kit portátil de emergencia, isotérmico y a prueba de agua, que contenga los siguientes elementos:

- Lista de los siguientes artículos:
 - *Tipo de diabetes (1 ó 2)*
 - *Todas tus afecciones médicas, alergias y cirugías previas*
 - *Todos los medicamentos (incluyendo la información de contacto de la farmacia, la información de prescripción activa y de los medicamentos que pueden ser surtidos de nuevo)*
 - *Medicamentos anteriores para la diabetes y la razón por la cual dejaste de usarlos*
 - *Información de contacto de todos tus proveedores de atención médica, y por lo menos dos contactos de emergencias*
- Una carta de tus proveedores de atención médica con el régimen más reciente de medicamentos para la diabetes (especialmente si estás usando insulina)
- Los resultados de laboratorio más recientes (especialmente los exámenes de la A1C, el riñón y el hígado)
- Siempre y cuando sea posible, un suministro de 30 días de todas las medicinas orales o inyectables para la diabetes, así como todas las demás afecciones médicas
 - *Incluye insulina y un kit de emergencia para la hipoglucemia grave, si ha sido prescrita (siempre revisa la fecha de vencimiento)*
- Suministros para pruebas de glucosa en la sangre y, si es posible, 2 medidores de glucosa con baterías adicionales
- Un refrigerador y por lo menos 4 paquetes de gel que se puedan volver a refrigerar para almacenar insulina y medicamentos inyectables sin usar
 - *Nota: No uses hielo seco y evita congelar el medicamento*
- Botellas plásticas o contenedores de elementos punzantes para guardar jeringas, agujas y lancetas
- Fuente de carbohidratos para tratar las reacciones de hipoglucemia (por ejemplo, tabletas de glucosa, cajas de jugo de 6 onzas, gel de glucosa, refresco no dietético, azúcar, miel o caramelos duros)
- Un suministro de 2 días de alimentos no perecederos (por ejemplo, mantequilla de maní o galletas de queso, batidos o barras de cereal para reemplazar las comidas, etc.)
- Por lo menos un suministro de agua embotellada para 3 días
- Bolígrafo/lápiz y cuaderno para registrar el nivel de azúcar en la sangre, otros resultados de pruebas y cualquier nueva señal/síntoma que sugiera que tienes problemas de salud
- Suministros de primeros auxilios, tales como vendas, hisopos de algodón, gasas y medicamentos tópicos (antibióticos en pomadas o cremas)

Otras recomendaciones:

- Usa zapatos en todo momento y examina tus pies a menudo para asegurarte de que no tienes cortadas, llagas, enrojecimiento, hinchazón, ampollas, callos y uñas infectadas o alguna condición inusual.
- Asegúrate de estar al día con todas tus vacunas, incluyendo la del tétanos.
- Empaca ropa cómoda de más, incluyendo ropa interior.
- Lleva un teléfono celular con un cargador extra o baterías adicionales, tanto para ti como para los miembros de tu familia.
- Elige un lugar de reunión designado en caso de que te separes de tu familia y no puedas contactarlos por teléfono.

American College of Endocrinology junto con Lilly Diabetes te presenta el Plan EmPower de Emergencia para la Diabetes.



Lilly | DIABETES

www.mydiabetesemergencyplan.com

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

8 CONSEJOS PARA ELIMINAR LOS HONGOS



Protéjase

Póngase equipo de protección personal (guantes, mascarilla, gafas) para protegerse los ojos, la nariz, la boca y la piel.



¡Bótelo! ¡Sáquelo!

Todo lo que se haya mojado con agua de inundación y no se pueda limpiar y secar por completo en un plazo de 24 a 48 horas debe ser retirado. Saque fotos de los artículos desechados para presentarlas con los reclamos al seguro.



Seque al aire libre

Abra todas las puertas y ventanas cuando esté trabajando, y cuando salga, deje abiertas todas las que pueda, siempre que sea seguro.



Haga circular el aire

Cuando sea seguro usar la electricidad, utilice ventiladores y deshumidificadores para eliminar la humedad.



No mezcle los productos de limpieza

Si usa productos de limpieza, no los mezcle. NO mezcle cloro y amoníaco porque puede crear vapores tóxicos.



Restriegue las superficies

Lave con agua y detergente. Remueva el hongo que pueda ver. Seque de inmediato.



No lo cubra, elimínelo

Arregle por completo el problema con el agua y elimine todo el hongo antes de pintar o colocar masilla. Aplicar pintura o masilla sobre el hongo no evitará que se multiplique.



Séquelo por completo

Seque su casa y todo lo que haya adentro lo más rápido posible, dentro de las 24 a 48 horas si puede.

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



CUANDO NO HAY ELECTRICIDAD, LA PLANTA ELÉCTRICA DEBE ESTAR AFUERA DE SU CASA

Las plantas eléctricas portátiles producen un gas tóxico llamado monóxido de carbono (CO). El CO es un gas sin olor ni color que produce la muerte sin dar ninguna advertencia. Cientos de personas mueren y miles se enferman todos los años a causa de este gas. Siga estos pasos para proteger a su familia.

PLANTAS ELÉCTRICAS PORTÁTILES

- ✓ Nunca use la planta eléctrica dentro de su casa o la marquesina, incluso si las puertas y ventanas están abiertas.
- ✓ Siempre coloque la planta eléctrica afuera de la casa, al menos a 20 pies de las puertas y ventanas.

DETECTORES DE CO

- ✓ Instale detectores de CO que funcionen con baterías cerca de cada cuarto de su hogar.
- ✓ Asegúrese de verificar con frecuencia que los detectores de CO funcionen correctamente.

INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO (CO)



NO SE PUEDE
VER



NO SE PUEDE
OLER



NO SE PUEDE
OÍR



SE PUEDE
EVITAR



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

Cómo cuidarse y cuidar a tu familia después de un desastre



Después de un desastre, es importante que cuides tu salud emocional. Presta atención a la forma en que tú y tu familia se sienten y actúan.

Sigue estos consejos para ayudar a recuperarse o encontrar apoyo.

Medidas para tu cuidado personal

- Cuida tu cuerpo y cuida tu salud lo mejor posible.
 - » Trata de comer alimentos saludables, descansar y dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad y evitar las drogas y el alcohol.
- Conéctate
 - » Comparte lo que sientes con un familiar o amigo. Mantén tus relaciones y confía en tu red de apoyo.
- Toma descansos
 - » Busca tiempo para relajarte. Trata de volver a realizar las actividades que disfrutas.
- Mantente al tanto
 - » Presta atención a los avisos con la información actualizada de fuentes oficiales.
- Evita la sobrecarga de noticias
 - » Modera el tiempo en que ves o escuchas noticias o los comentarios de las redes sociales sobre el desastre.
- Pide ayuda
 - » Habla con un clérigo, un consejero o un médico, o llama a la línea de ayuda PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023 o al 1-888-672-7622 TDD, 24 horas al día, 7 días a la semana.
 - » También puedes llamar a la línea de SAMHSA para ayuda emocional por desastres 1-800-985-5990 o enviar el mensaje de texto “Hablanos” al 66746. (Las personas sordas o con problemas de audición pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes llamando al 1-800-985-5990).

Cómo ayudar a tus hijos

- Habla con ellos:
 - » Comparte con ellos información que sea adecuada para sus edades.
 - » Dale confianza.
 - » Aclara los rumores.
 - » Contesta a sus preguntas.
- Da un buen ejemplo cuidándote.
- Limita el tiempo en que ven o escuchan noticias o comentarios en las redes sociales sobre el desastre.

Signos comunes de angustia

- Sentimientos de *shock*, insensibilidad e incredulidad.
- Cambios en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Ansiedad, temor o enojo.
- Dolor de cabeza, dolor corporal o sarpullidos (*rash*) en la piel.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Busca ayuda médica si estas señales de estrés afectan tus actividades diarias por varios días seguidos.



Línea de ayuda PAS al
1-800-981-0023 o al
1-888-672-7622 TDD,
24 horas al día, 7 días
a la semana.

Línea de SAMHSA para ayuda
emocional por desastres
1-800-985-5990 o enviar el mensaje
de texto “Hablanos” al 66746.
(Las personas sordas o con
problemas de audición pueden
usar su servicio preferido
de retransmisión de mensajes
llamando al 1-800-985-5990).

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



Kit de preparación para las personas de edad avanzada:

- Un galón de agua por día. Las bebidas que contienen electrolitos son una buena fuente de hidratación.
- Comidas listas para consumo no perecederas, preferiblemente ricas en vitamina B12 y bajas en sodio. Los suplementos vitamínicos pueden ayudar a prevenir las deficiencias nutricionales.
- Sábanas, ropa extra y zapatos cómodos.
- Espejuelos de repuesto, catéteres, baterías, sistemas de oxígeno, etc.
- Kit de primeros auxilios, las tarjetas de seguro médico y de Medicaid/Medicare.
- Medicinas recetadas y copias de recetas que puedan actualizarse hasta mínimo seis meses.
- Chapas o brazaletes de alerta médica con la información sobre sus necesidades de salud.
- Una lista de contactos de emergencia para comunicarse con familiares y amigos.
- **C** dinero en efectivo, ya que el acceso a los bancos y las ATH podría ser limitado.
- Copia de los expedientes familiares y otros documentos importantes tales como, cer de nacimiento y matrimonio, tarjetas de Seguro Social, pasaportes, testamentos, escrituras, registr **o**s, del seguro y de vacunas – todos guardados en una bolsa plástica sellada a prueba de agua.
- Un radio de batería y/o un radio del tiempo de NOAA.
- Una linterna solar o de baterías.
- Un pito para pedir ayuda y un espejo pequeño para **u**e tenga que hacer señas a los equipos de rescate.

Consejos si va permanecer en un refugio:



- Lleve con usted los artículos del kit de preparación que pueda.
- Avise a la administración sobre cualquier necesidad que pueda tener.
- Avise a su familia y a sus contactos fuera de su área dónde se refugiará o dónde se quedará durante la tormenta.
- Haga arreglos para el cuidado de su mascota.



FEMA

4 de junio de 2018

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



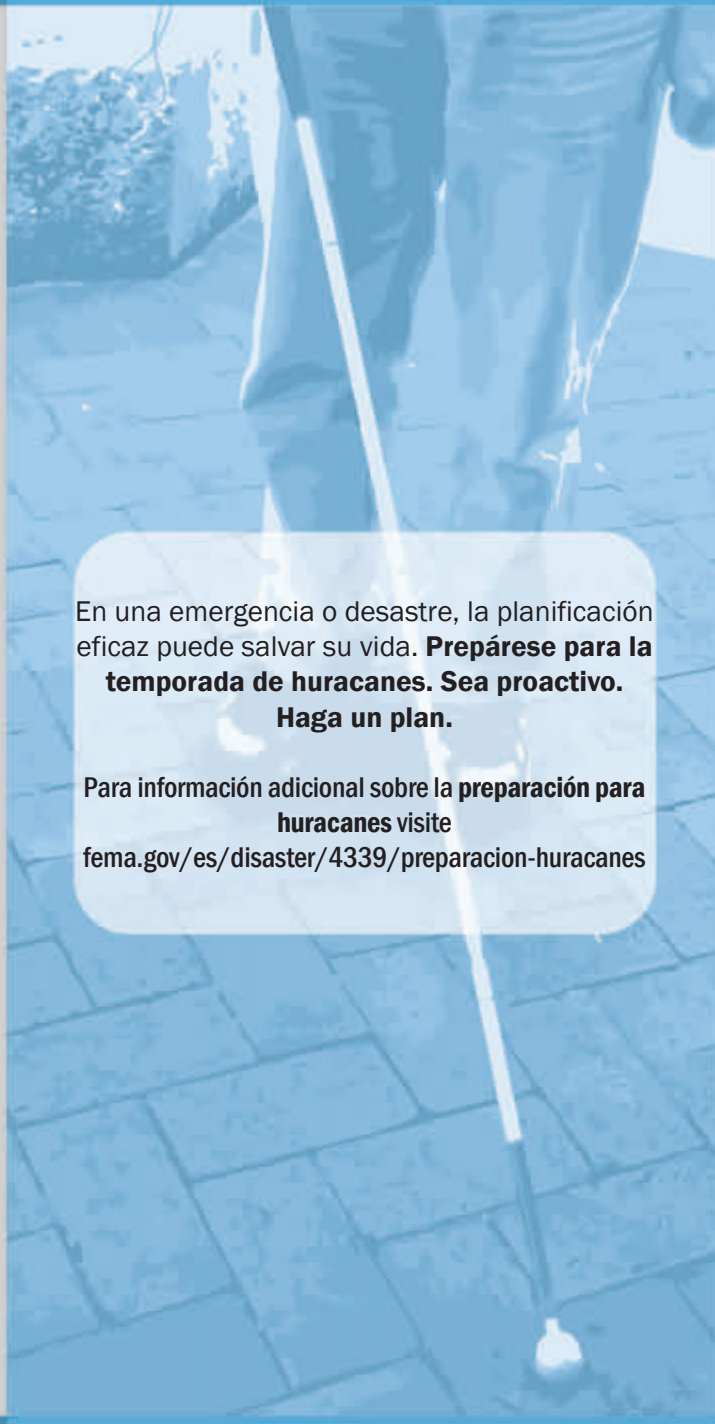
Consejos para niños y adultos con autismo

- Prepare un kit de viajes para su familia y otro, por separado, para su hijo.
- Los objetos de uso regular ayudarán a los niños a sentirse cómodos en nuevo ambiente y disminuir el estrés de la transición. Recuerde empacar sus juguetes favoritos, películas y juegos electrónicos.
- Los audífonos o tapones auditivos pueden atenuar el ruido en ambientes desconocidos.
- Considere llevar cinta adhesiva para marcar los perímetros del espacio asignado para su familia en un refugio colectivo.
- Los niños con autismo pudieran alejarse de usted. Hable con profesores, policías y miembros de la comunidad para desarrollar un plan de emergencia que proteja a los niños de situaciones peligrosas.
- Los niños con autismo a menudo sienten atracción por el agua. Tenga precaución con áreas donde se acumule el agua como piscinas, ríos y cuencas de río.



Consejos para personas con condiciones mentales

- El estrés que acarrea una emergencia puede ser difícil de manejar. Esté listo para proveer información importante específica sobre su situación, o escríbala y manténgala consigo. Por ejemplo: “Tengo una condición de salud mental y puedo perder el enfoque en una emergencia. Por favor, ayúdeme a encontrar un lugar tranquilo. Me sentiré mejor en unos momentos.”
- Mantenga la información concerniente a sus recetas y medicamentos en una bolsa sellada de plástico dentro de su bulto.



En una emergencia o desastre, la planificación eficaz puede salvar su vida. **Prepárese para la temporada de huracanes. Sea proactivo. Haga un plan.**

Para información adicional sobre la **preparación para huracanes** visite [fema.gov/es/disaster/4339/preparacion-huracanes](https://www.fema.gov/es/disaster/4339/preparacion-huracanes)

Preparación para la TEMPORADA de HURACANES para PUERTO RICO



Planificación para las personas con discapacidades y necesidades de acceso y funcionales.



FEMA



Para el niño o el adulto con una discapacidad, la planificación antes de la temporada de huracanes requiere tiempo, reflexión y acción.

Involucrar a los miembros de la familia y a los cuidadores es importante en la planificación de su preparación.

A continuación algunos consejos para ayudarlos en la preparación:



Consejos Generales

- Haga un plan.
- Practique su plan y compártalo con su familia o persona que lo asiste.
- Hable con amigos, familiares o algún círculo de apoyo sobre cómo mantenerse en contacto.
- Mantenga los números de teléfono de sus médicos, asistentes y familiares en una bolsa a prueba de agua sellada.
- Empaque espejuelos, lentes de contacto, dispositivos auditivos y dentaduras postizas en un kit de emergencia.

- Dídale a sus vecinos o a alguien en su círculo de apoyo que le ayude a mantenerse informado.
- Identifique el refugio más cercano, en caso de que se tenga que ir de su hogar.
- Identifique las facilidades médicas más cercanas a su hogar o refugio.
- Use identificaciones o brazaletes de alerta médica con información sobre sus necesidades médicas.
- Lleve sus aparatos médicos en una bolsa plástica a prueba de agua sellada.
- Tenga suficientes medicamentos recetados para, al menos, 10 días con copias de las recetas; una lista de todos los medicamentos con sus dosis; una lista de sus alergias; lista de restricciones dietéticas.
- Prepare un bulto para su mascota, o animal de servicio, con comida, una cadena, un juguete y un envase. Incluya una nota para el personal de respuesta que diga: Tengo una mascota se servicio llamada _____, que debe desalojar conmigo.



Consejos para personas sordas o con problemas auditivos

- Tenga un radio meteorológico con pantalla de texto y luz parpadeante.
- Abastézcase de baterías adicionales para los dispositivos auditivos y guárdelas en bolsas plásticas.
- Lleve papel y lápiz para comunicarse con personas que no sepan lenguaje de señas.
- Tenga acceso a TTY y/o VRS.
- Inscríbase en los sistemas de alerta de emergencia accesibles de su comunidad.



Consejos para personas ciegas o con poca visión

- Identifique los suministros de emergencia con etiquetas en Braille o en letra grande. Mantenga una lista de suministros de emergencia en un dispositivo portátil de memoria (USB) o haga una grabación en audio y guárdela en un lugar fácil de encontrar.
- Mantenga un dispositivo de comunicación en Braille o para personas sordas/ciegas en un kit de emergencia.
- Practique su ruta de desalojo y siéntase cómodo con llegar al punto de encuentro de su familia.



Consejos para personas con una discapacidad

- Asegúrese de que todos los dispositivos de asistencia eléctricos o de batería funcionen y mantenga las baterías en una bolsa a prueba de agua
- Mantenga un kit de suministros de emergencia en un bulto enganchado de su andador, silla de ruedas o silla motorizada.
- Enséñele a otros cómo manejar su silla de ruedas motorizada y tenga disponible una silla de ruedas manual liviana.
- Tenga un bastón o andador adicional para emergencias
- Tenga un cojín de asiento adicional para proteger su piel o mantener el balance, y lléveselo en caso de que sea necesario desalojar.
- Planifique de antemano el transporte accesible en caso de un desalojo.

¿Ha pensado sobre sus **PLANES** de **REFUGIO** para la **TEMPORADA DE HURACANES**?

REFUGIO EN CASA:



- Asegúrese de que su hogar esté en buenas condiciones y de que cumpla con las especificaciones para huracanes del código de construcción local.
- Verifique si su vivienda se encuentra en zona de riesgo de inundación.
- Almacene suministros para, al menos, 10 días.
- Identifique varios lugares a donde pueda ir si el desalojo es obligatorio.

REFUGIO CON AMIGOS O FAMILIARES:

- Informe a su familia sobre la ubicación de su refugio.
- Revise su plan de comunicaciones.
- Lleve sus suministros consigo.
- Si va a llevar una mascota, empaque una jaula, una correa y una chapa de identificación.



REFUGIO COLECTIVO:



- Conozca la ubicación del refugio más cercano. Si los oficiales locales le exigen desalojar, váyase temprano.
- Mantenga el tanque de combustible de su vehículo lleno hasta la mitad por si necesita salir del área.
- Si depende de transportación pública, hable con las agencias locales de emergencias sobre los procesos de desalojo antes de un huracán.
- Informe a su familia sobre la ubicación de su refugio.
- Revise su plan de comunicaciones.
- Lleve consigo un kit de suministros para desastres e incluya sus medicamentos.

Para más información sobre la preparación para la temporada de huracanes, visite **Listo.gov**.

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

Ayude a controlar los mosquitos que transmiten los virus del dengue, chikunguña y Zika

B Zzzz.



Además de causar picazón y ser muy molesta, la picadura de un mosquito hembra infectado (*Aedes aegypti* o *Aedes albopictus*) puede transmitir los virus del dengue, chikunguña o Zika. Las personas se infectan con el dengue, chikunguña o zika, tras la picadura de un mosquito infectado.

- Los mosquitos hembras ponen cientos de huevos en las paredes de los recipientes con agua. Los huevos se adhieren fuertemente a los recipientes y siguen así hasta que estos se lavan. Cuando el agua cubre los huevos, estos eclosionan y llegan a adultos en aproximadamente una semana.
- Los mosquitos adultos viven en áreas interiores y exteriores.
- Prefieren picar durante el día.
- Unos cuantos mosquitos infectados pueden provocar brotes de gran magnitud en una comunidad y poner a su familia en riesgo de enfermarse.

Protéjase, proteja a su familia y a su comunidad de los mosquitos

1.

Elimine el agua estancada en la casa y en sus alrededores:

- **Una vez por semana**, vacíe, lave, voltee, tape o deseche los objetos que contengan agua como, por ejemplo, neumáticos, cubos, macetas, juguetes, piscinas, bebederos para pájaros, floreros o recipientes para basura. Revisa dentro y fuera de tu casa.
- Tape bien las cisternas así como los envases para almacenar agua como baldes y barriles pluviales para que los mosquitos no puedan entrar para depositar sus huevos.
- En el caso de contenedores sin tapa, use tela metálica a través de la cual un mosquito adulto no pueda pasar.

2.

Si tiene un pozo séptico, siga estos pasos:

- Repare las grietas o roturas.
- Cubra las tuberías de agua y ventilación. Use malla de alambre con orificios que sean más pequeños que un mosquito adulto.

3.

No permita que los mosquitos entren en su casa:

- Coloque mallas para ventanas y puertas.
- Repare los orificios en las mallas.
- Use aire acondicionado siempre que esté disponible.



Siembre las plantas en tierra, no las coloque en agua.



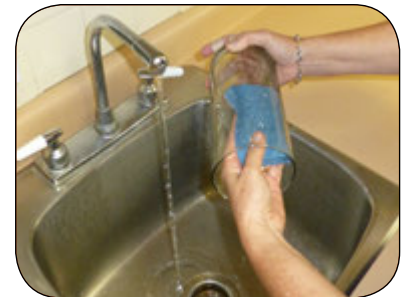
Vacíe las piscinas cuando no las use.



Recicle los neumáticos usados o guárdelos en un lugar que los mantenga protegidos de la lluvia.



Drene y elimine las aguas estancadas.



Lave semanalmente los floreros y recipientes para eliminar los huevos de mosquitos.

4.

Evite las picaduras de mosquitos:

- Use repelentes de insectos, certificados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) que contengan uno de los siguientes ingredientes activos. Todos los repelentes de insectos registrados por la EPA se evalúan para garantizar su seguridad y eficacia.

Ingrediente activo

Cuanto más alto es el porcentaje del ingrediente activo, más prolongado es el período de protección

DEET

Picaridina (conocida como KBR 3023 e icaridina, fuera de los EE. UU.)

IR3535

Aceite de eucalipto de limón (OLE, por sus siglas en inglés) o para-mentano-diol (PMD)

2-undecanona



Encuentre el repelente de insectos indicado para usted, con la ayuda de la **herramienta de búsqueda de la EPA***.

* La herramienta de búsqueda de la EPA está disponible en: www.epa.gov/insect-repellents/find-insect-repellent-right-you

- Siga siempre las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Aplique el repelente de insectos en más de una ocasión, en dependencia del producto que eligió.
- No rocíe el repelente sobre la piel que se encuentra cubierta por la ropa.
- Si también usa protector solar, aplíquelo antes del repelente de insectos.
- Trate con permetrina la ropa y los equipos (botas, pantalones, medias y tiendas) o compre ropa y equipos tratados con permetrina.
 - La ropa tratada conserva la protección después de muchos lavados. Lea la información del producto para saber cuánto dura la protección.
 - Si usted hará el tratamiento personalmente, siga las instrucciones del producto cuidadosamente.
 - **No** use directamente sobre la piel productos con permetrina destinados a tratar la ropa.
- Use camisas de mangas largas y pantalones largos.



Mantenga los barriles de recolección de agua de lluvia correctamente tapados.



Todas las semanas, vacíe el agua estancada de las fuentes y de los bebederos para aves.



Mantenga sellados los pozos sépticos.



Instale o repare las mallas de ventanas y puertas.

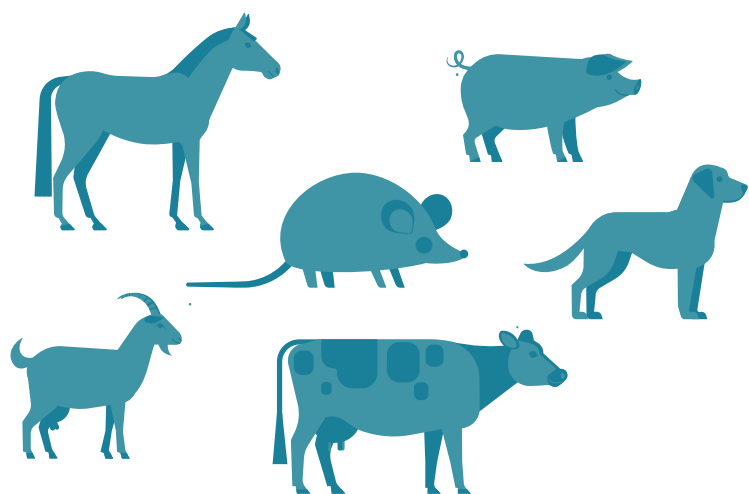


GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud

Para obtener más información, visite:
www.cdc.gov/dengue, www.cdc.gov/chikungunya, www.cdc.gov/zika

Protégete de la leptospirosis después de las tormentas

La leptospirosis es una enfermedad bacteriana que puede aumentar después de huracanes o inundaciones cuando las personas se meten en el agua contaminada o la usan para beber o bañarse.



Las personas pueden contraer la leptospirosis cuando entran en contacto con:

- Orina de animales infectados, como ratas, perros, ganado, cerdos y animales silvestres.
- Agua de inundaciones, agua de ríos, quebradas o manantiales, o agua de la pluma que no es segura.
- Tierra húmeda o alimentos contaminados con orina de animales infectados.

La bacteria que causa la leptospirosis puede entrar al cuerpo a través de cortaduras o rasguños, o a través de los ojos, la nariz o la boca.

Cómo prevenirla



No camines, nades, no te bañes ni sumerjas la cabeza o tragues agua de inundación o de cualquier cuerpo de agua que puede estar contaminado con orina de animales o agua de la inundación.



Cubre las cortaduras de la piel con vendajes o curitas a prueba de agua u otro tipo de material que no deje entrar agua.



No camines afuera descalzo. Usa ropa, guantes, zapatos cerrados o botas protectoras a prueba de agua, cerca de aguas o tierra mojada que puedan estar contaminadas.



Haz segura para beber el agua posiblemente contaminada: hiévela o desinfectala con cloro.



Evita la infestación de ratas manteniendo los alimentos y la basura en recipientes cerrados y poniendo trampas.

Conoce los síntomas

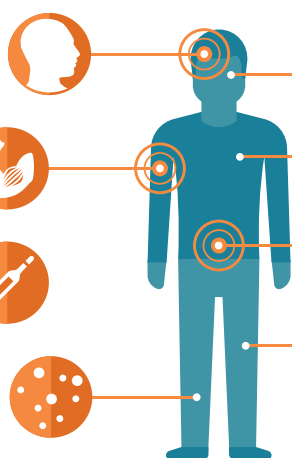
Síntomas similares a los de la influenza o gripe

Dolores de cabeza

Dolores musculares

Fiebre y escalofríos

Sarpullido



Conjuntivitis (ojos enrojecidos)



Tos



Dolor de estómago, vómitos y diarrea



Piel y ojos amarillentos

Busca tratamiento



Si tienes síntomas de leptospirosis, ve a un médico lo antes posible. El tratamiento temprano con antibióticos puede ayudar a prevenir que la enfermedad se agrave y disminuir el tiempo que estés enfermo. Si no se tratan, los síntomas de la leptospirosis pueden empeorar. Las personas pueden presentar fallo renal o del hígado, meningitis, dificultad para respirar, sangrado y, en raras ocasiones, pueden morir por la infección.

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

PROTÉGETE PARA
NO CONTRAER LA

CONJUNTIVITIS

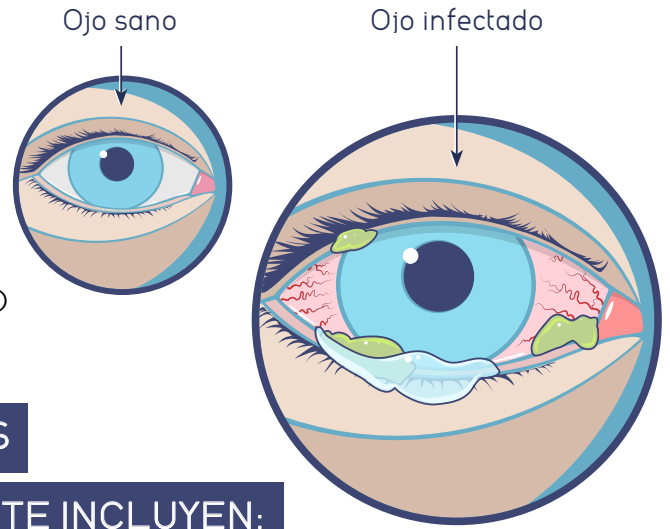
Y EVITA TRANSMITIRLA

A MENUDO LA CONJUNTIVITIS

ES MUY CONTAGIOSA

PUEDE SER CAUSADA POR:

- 👁️ Virus (muy contagiosos)
- 👁️ Bacterias (muy contagiosas)
- 👁️ Sustancias que causan alergias como el polen (no contagiosas)
- 👁️ Irritantes como el humo o el polvo (no contagiosos)



LOS SÍNTOMAS

GENERALMENTE INCLUYEN:

- 👁️ Enrojecimiento o inflamación
- 👁️ Picor, irritación o ardor
- 👁️ Lagrimeo
- 👁️ Secreciones
- 👁️ Sentir el ojo áspero
- 👁️ Lagañas en los párpados o las pestañas

- 👁️ Dolor en los ojos
- 👁️ Sensibilidad a la luz o visión borrosa
- 👁️ Enrojecimiento intenso de los ojos
- 👁️ Síntomas que empeoran o no mejoran
- 👁️ El sistema inmunitario debilitado, por ejemplo, a causa del VIH o un tratamiento contra el cáncer
- 👁️ Condiciones preexistentes en los ojos

Por lo general, los médicos pueden diagnosticar la causa de la conjuntivitis basado en los síntomas e historial médico del paciente.

CONSULTA A UN MÉDICO

SI TIENES OTROS
SÍNTOMAS:



Los recién nacidos que muestren signos de conjuntivitis deben ser examinados por un médico inmediatamente.

PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS

- 👁️ Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, y ayuda a los niños pequeños a que hagan lo mismo. Lava bien tus manos después de tocar a alguien que tenga conjuntivitis o luego de tocar sus artículos personales.
- 👁️ Evita tocarte o frotarte los ojos. Esto puede empeorar su condición o contagiar al otro ojo.
- 👁️ Deja de usar lentes de contacto hasta que tu médico te diga que ya puede hacerlo.
- 👁️ Evita compartir artículos personales como maquillaje, gotas para los ojos, toallas, ropa de cama, lentes de contacto y sus contenedores, y espejuelos.
- 👁️ No uses en el ojo que no está infectado los mismos productos para los ojos que uses en el ojo infectado.
- 👁️ Limpia, guarda y reemplaza tus lentes de contacto según las instrucciones de tu médico.



WWW.CDC.GOV/CONJUNCTIVITIS/INDEX-SP.HTML



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud

Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.

Sarna (escabiosis)

La sarna es una condición de la piel causada por ácaros. Generalmente causa una picazón intensa y una erupción cutánea, parecida a granos, que puede afectar distintas partes del cuerpo. La sarna es contagiosa y se puede propagar rápidamente en áreas donde las personas están en contacto físico cercano.

¿Cómo puedo contraer la sarna?

Por lo general, la sarna se propaga por el contacto con la piel de una persona que tiene esta enfermedad.

- A veces se propaga indirectamente al compartir artículos como prendas de vestir, toallas o ropa de cama que hayan sido usados por una persona infestada.
- La sarna puede propagarse fácilmente en condiciones de hacinamiento, donde es frecuente el contacto cercano con la piel y el cuerpo de otras personas.

¿Cómo puedo prevenir la sarna?

Prevenga la sarna evitando el contacto con la piel de una persona que tenga esta enfermedad y con los artículos que haya usado una persona infestada con ácaros de la sarna (como las prendas de vestir o la ropa de cama).

La propagación indirecta puede producirse más fácilmente cuando una persona tiene sarna costrosa.



¿Cuáles son los síntomas de la sarna?

Puede que los síntomas comunes de la sarna — la picazón y una erupción cutánea parecida a granos — afecten gran parte del cuerpo o se limiten a algunas partes del cuerpo como las siguientes:

- Entre los dedos de las manos
- Las muñecas
- Los codos
- Las axilas
- Los genitales
- Los pezones
- La cintura
- Las nalgas
- La espalda alta

En los bebés y los niños muy pequeños, los síntomas afectan la cabeza, el rostro, el cuello, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Sin embargo, por lo general, esto no sucede en los adultos ni en los niños mayores.

Cuando una persona se infesta por primera vez con ácaros de la sarna, los síntomas suelen tardar 2 a 6 semanas en aparecer después de la infestación. Si la persona ha tenido sarna antes, los síntomas aparecen entre 1 y 4 días después de la exposición.

Una persona infestada puede transmitir la sarna, aun cuando no tenga síntomas, hasta que haya sido tratada exitosamente, y los ácaros y los huevos hayan sido eliminados.

¿Cómo se puede tratar la sarna?

La sarna se debe tratar con cremas tópicas que pueden eliminar los ácaros. No se han evaluado ni aprobado medicamentos que no requieren receta médica para tratar sarna en las personas. Los medicamentos para tratar la sarna solo se obtienen con receta médica. Además de la persona infestada, también se recomienda que reciban tratamiento quienes hayan tenido contacto con ella.

La ropa de cama, las prendas de vestir y las toallas que las personas infestadas y sus contactos cercanos hayan usado deben ser descontaminadas. Para desinfectar esos artículos:

- Lávelos en agua caliente y séquelos en el ciclo caliente de la secadora, o lávelos en seco.
- Guarde los artículos que no se puedan lavar en una bolsa de plástico sellada por al menos 72 horas.
- Limpie bien las habitaciones y pase la aspiradora en ellas.

Para obtener más información sobre la sarna, visite <https://www.cdc.gov/parasites/scabies/>.



Esta página ha sido dejada en blanco intencionalmente.



PREPÁRATE

Suministros de emergencia para mascotas.



Alimentos: Ten alimentos para por lo menos 10 días en un envase cerrado, a prueba de agua.



Agua: Guarda suministros de agua para por lo menos 10 días específicamente para tus mascotas, además del agua que necesitará tu familia.



Medicamentos y registros médicos: Mantén suministros adicionales de los medicamentos que toma tu mascota regularmente en un envase a prueba de agua.



Equipo de primeros auxilios: Habla con tu veterinario acerca de lo que es más adecuado para las necesidades médicas de tu mascota.

- Vendas de algodón
- Tijeras
- Medicamentos antipulgas y garrapatas
- Alcohólic isopropílico
- Manual sobre primeros auxilios para mascotas
- Cinta para vendas
- Antibiótico
- Guantes de látex
- Solución salina



Collar con placa de identificación y correa:

Tu mascota debe usar un collar con su placa de certificación de la vacuna antirrábica e identificación en todo momento. Incluye copias de la información de registro de su mascota, papeles de adopción, documentos de vacunación y registros médicos en una bolsa de plástico limpia o recipiente a prueba de agua.



Jaula u otro artefacto para el transporte de mascotas:

Si necesitas desalojar en una situación de emergencia, llévate tus mascotas y animales, podrás hacerlo mejor si tienes una jaula sólida, segura y cómoda, lista para transportar a tu mascota. La jaula transportadora debe ser lo suficientemente grande como para que tu mascota se pare, se dé vuelta y se acueste.



Higiene: Incluye una bandeja con piedritas higiénicas si es posible, periódicos, toallas de papel, bolsas plásticas de basura y blanqueador de cloro para uso doméstico para las necesidades sanitarias de tu mascota.



Una fotografía tuya y de tu mascota juntos:

Si te separas de tu mascota durante una emergencia, una fotografía tuya y de tu mascota juntos permitirá documentar que eres el dueño del animal y ayudará a otros a que identifiquen tu mascota. Incluye información detallada sobre especie, raza, edad, sexo, color y características distintivas.



Artículos familiares: Agrega al equipo juguetes, comidas o ropa de cama favoritos de tu mascota. Los artículos familiares pueden reducir el estrés de tu mascota.

PLANIFICA

Lo que debes hacer en una emergencia

Haz un plan de desalojo. Planifica cómo reunirás a tus mascotas y a dónde se irán. Si debes desalojar, llévate tus mascotas de ser posible. Si vas a un refugio público, infórmate con anticipación si permiten mascotas. Piensa en parientes o amigos dispuestos a darle refugio en caso de emergencia. Otras opciones pueden incluir: hoteles o moteles que acepten mascotas o un lugar de alojamiento, como un hospital veterinario que esté cercano a un centro de desalojo o el lugar de reunión de su familia. Averigua antes de que ocurra una emergencia si alguna de estas instalaciones de tu área puede ser una opción viable para ti y tu mascota.

Desarrolla un sistema de amigos. Haz planes con vecinos, amigos o parientes para estar seguro de que habrá alguien dispuesto a cuidar o desalojar tus mascotas si no puedes hacerlo. Designa también lugares específicos, uno en tu vecindario inmediato y otro a mayor distancia, donde se puedan reunir en una emergencia.

Habla con el veterinario de tu mascota acerca de la planificación de emergencias.

Obtén los nombres de veterinarios u hospitales veterinarios en otros municipios, donde es probable que necesites obtener refugio temporal. Además, debes pensar en hablar con tu veterinario acerca de una identificación permanente, como microchips y la inscripción de tu mascota en una base de datos de recuperación.

Reúne información de contacto para el tratamiento de emergencia de animales.

Haz una lista de información de contacto y direcciones de agencias locales de control animal, entre ellas Humane Society of Puerto Rico y hospitales veterinarios que atiendan emergencias. Mantén una copia de estos números de teléfono contigo y uno en el equipo de suministros de emergencia de tu mascota.

MANTENTE INFORMADO

Conoce los diferentes tipos de emergencias

Es importante mantenerse informado acerca de lo que puede pasar y conocer los tipos de emergencias que pueden afectar tu región, además de los planes de emergencias establecidos por el gobierno y los municipios.

Para más información sobre cómo prepararse, visita www.temperaturadehuracanes.pr.gov o llama al **Negociado para el Manejo de Emergencias y Administración de Desastres (787) 724-0124.**





NEGOCIADO DE SISTEMAS DE EMERGENCIA
9-1-1

NEGOCIADO PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS Y ADMINISTRACIÓN DE DESASTRES
787 . 724 . 0124

NEGOCIADO DEL CUERPO DE BOMBEROS
787 . 343 . 2330

NEGOCIADO DEL CUERPO DE EMERGENCIAS MÉDICAS
787 . 775 . 1200 / 749 . 8121

NEGOCIADO DE LA POLICÍA
787 . 343 . 2020

CENTRO MÉDICO
787 . 777 . 3535

LÍNEA PAS DE ASSMCA
1. 800 . 981 . 0023

CRUZ ROJA DE PUERTO RICO
787 . 758 . 8150

BANCO DE SANGRE DE SERVICIOS MUTUOS DE PUERTO RICO
787 . 751 . 6161

AUTORIDAD DE ENERGÍA ELÉCTRICA
787 . 521 . 3434

AUTORIDAD DE ACUEDUCTOS Y ALCANTARILLADOS
787 . 620 . 2482

THE HUMANE SOCIETY OF PUERTO RICO
787 . 720 . 6038



PRIMERA DAMA DE PUERTO RICO
BEATRIZ ROSSELLÓ



 /NMEADpr

 @NMEADpr



Cómo proteger a tu mascota durante una emergencia.

Guía de preparación

TEMPORADADEHURACANES.PR.GOV

Primeros auxilios de heridas después de un desastre natural



El riesgo de lesiones es alto durante un huracán y otros desastres naturales, así como después de que estos han pasado. Las aguas de inundación y el agua estancada traen varios riesgos, como enfermedades infecciosas, daños por sustancias químicas y lesiones. La administración rápida de primeros auxilios puede ayudar a sanar heridas pequeñas y prevenir infecciones.



Toma las siguientes medidas para protegerte y proteger a tu familia:



Evita el contacto con aguas de inundación si tienes una herida abierta.



Mantén las heridas abiertas lo más limpias posible lavándolas cuidadosamente con agua limpia y jabón.



Cubre las heridas abiertas y limpias con vendajes a prueba de agua para reducir la probabilidad de infección.



Busca atención médica de inmediato si una herida se pone roja, se inflama o tiene secreciones, o si tienes otros signos de infección como fiebre, mayor dolor, dificultad para respirar, palpitaciones o sientes confusión o aturdimiento.

Cómo tratar las heridas menores:

- Lávate cuidadosamente las manos con agua limpia y jabón si es posible.
- Evita tocar la herida con los dedos mientras la estás tratando (si es posible, usa guantes desechables).
- Retira la ropa y accesorios que estén cerca de la herida.
- Aplica presión directa sobre cualquier herida que sangre para controlar la hemorragia.
- Limpia la herida cuando ya no esté sangrando.



- » Examina la herida para ver si hay suciedad u objetos extraños.
 - » Moja la herida cuidadosamente con agua embotellada o agua limpia de la llave (es preferible usar solución salina si está disponible).
 - » Limpia cuidadosamente alrededor de la herida con agua limpia y jabón.
 - » Seca la herida con palmaditas, sin frotar, y cúbrela con una venda adhesiva o un paño limpio seco.
- No cubras las heridas, mordeduras o heridas punzantes que no hayan sido limpiadas. Las heridas que no se han limpiado correctamente pueden retener bacterias y causar infecciones.
 - Si es posible, proporciona medicamentos para calmar el dolor.
 - Revisa la herida cada 24 horas.



Busca atención médica tan pronto como sea posible si:

- hay un objeto extraño (tierra, madera, metal u otro tipo de objeto) enterrado en la herida;
- la herida fue provocada por la mordedura de un animal;
- la herida fue causada por un objeto punzante sucio;
- la herida está infectada (hay dolor, hinchazón, enrojecimiento, supuración o te da fiebre);
- tienes signos de septicemia como confusión o desorientación, dificultad para respirar, palpitaciones, fiebre o escalofríos, mucho dolor o malestar, o piel fría, húmeda o sudorosa.



Si tienes heridas, debe hacerse una evaluación que determine si necesitas una vacuna contra el tétanos. Si tienes una herida punzante o una herida contaminada con materia fecal, tierra o saliva, pídele a un profesional de la salud que determine, con base en tu expediente médico, si necesitas una vacuna de refuerzo contra el tétanos.



Más información:

<https://www.cdc.gov/es/disasters/woundcare.html>