

CT Ready!

UNA GUÍA PARA
LA PREPARACIÓN PERSONAL

3 pasos para estar preparado ante una emergencia

desarrolle un plan

reúna suministros

infórmese



desarrolle un plan

Una emergencia puede ocurrir en cualquier momento. El objetivo del Departamento de Salud Pública de Connecticut es ayudarle a prepararse para que usted y sus seres queridos puedan estar seguros.



Use esta guía para estar listo en caso de **CUALQUIER** emergencia.

1. Desarrolle un plan

Complete esta guía **ahora**, no espere a que suceda una emergencia. Planificar con anticipación le dará las herramientas necesarias ante una emergencia. ¡Con su propio **CT Ready! Guía de Preparación Personal** en mano, sabrá cómo cuidarse con confianza a sí mismo, a sus seres queridos y a personas cercanas. Esto le ayudará a sentirse tranquilo y en control.

2. Reuna suministros

Use las listas de verificación en esta guía para hacer sus estuches de emergencia, a fin de tener sus suministros listos.

3. Infórmese

Aprenda más en esta guía sobre los tipos de emergencias y qué hacer ante cada una de ellas. También encontrará hiperenlaces y números de teléfono importantes de agencias y organizaciones de Connecticut que proporcionen información y ayuda durante una emergencia.

Enumere a todos los que viven actualmente en su hogar (incluidos todos los adultos, niños e visitantes):

Seleccione sus compañeros ante una emergencia

No pase solo por una emergencia.

Para prepararse, pida al menos dos personas que sean sus compañeros para ayudarse y apoyarse mutuamente durante una emergencia. Deben ser personas en las que usted pueda confiar.

Sus compañeros de emergencia deben:

- Mantenerse en contacto durante una emergencia.
- Saber dónde encontrar sus suministros de emergencia.
- Saber cómo operar su equipo médico o ayudarlo a pasar a un lugar seguro en caso de emergencia.

Nombres y números de teléfono importantes:

Complete esta información y haga una copia para todos los miembros su familia.

Su nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Número de celular: _____

Persona cercana en Connecticut:

Nombre: _____

Relación (por ejemplo un amigo, familiar, hermana, hermano, etc.): _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Número de celular: _____

Persona en otro estado:

Nombre: _____

Relación (por ejemplo un amigo, familiar, hermana, hermano, etc.): _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Estado: _____

Número de celular: _____

Familiar más cercano:

Nombre: _____

Relación (por ejemplo un amigo, familiar, hermana, hermano, etc.): _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

Estado: _____

Número de celular: _____

Escuela y la guardería:

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

desarrolle un plan

Información médica y de la salud

Información importante que pueda salvarle la vida y sobre su salud:

Su nombre completo (como aparece en los formularios médicos):

Fecha de nacimiento (dd/mm/yyyy): _____

Mis médicos/especialistas:

Nombre del médico: _____

Número de teléfono: _____

Nombre del médico: _____

Número de teléfono: _____

Farmacia:

Nombre de la farmacia: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Seguro médico:

Nombre de la empresa (como Blue Cross, Aetna, Medicare, etc.):

Número de plan individual: _____

Número de plan grupal: _____

Hospital preferido: _____



Medicamentos y dosis esenciales:

Medicamento | Dosis | Diario | Semanal | Otro

Cualquier alergia conocida (como a las abejas, a la penicilina, el látex, al maní u otra alergia alimentaria, etc.):

Atención/tratamiento médico continuo (como quimioterapia, diálisis u oxígeno):

Tipo de sangre: _____

¿Usa lentes? Sí No

Prescripción de sus lentes: _____

¿Usa audífonos? Sí No

¿Usa dentaduras postizas? Sí No

Otras condiciones médicas: _____

Enumere el equipo especial que usa (como oxígeno, silla de ruedas, andador, bastón, etc.):

Soy el guardián legal y cuido a:

Nombre: _____

Fecha de nacimiento (dd/mm/yyyy): _____

Relación: _____

Ellos viven conmigo: Sí No

Su dirección es:

Sus medicamentos: _____

Sus alergias: _____

Sus condiciones médicas: _____

Asistencia en comunicación

- No puedo leer bien. 
- Puedo tener dificultades para entender lo que me está diciendo. Hable despacio y use lenguaje o imágenes sencillas
- Yo uso un dispositivo para comunicarme.
- No escucho bien.
- No veo bien.
- Soy sordo y uso la lengua de signos americana.
- Deme instrucciones por escrito.

¿Que idioma habla usted?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



desarrolle un plan

Números de teléfono de las empresas de servicios públicos

Empresa de electricidad: _____

Empresa de gas: _____

Empresa de agua: _____

Empresa telefónica: _____

Empresa de televisión por cable:

Seguro del hogar/de alquiler:

Compañía de seguros: _____

Número de teléfono: _____

Número de póliza: _____

El estrés de una emergencia

Las emergencias pueden ser estresantes. Intente mantener la calma. Permanezca conectado a fuentes de noticias de confianza. Manténgase atento a las actualizaciones y siga las instrucciones de sus autoridades locales.



Niños

Ayúdeles a sentirse mejor durante y después de una emergencia:

- Pídale a sus hijos que hablen acerca de todo aquello que les asusta.
- Permítales hacer preguntas y que expresen cómo se sienten.
- Hablen juntos en familia acerca de la emergencia.
- Cuénteles lo que está sucediendo con palabras sencillas para que puedan entender.
- Asegúrelos en términos claro que la emergencia no es culpa de ellos.

Después de la emergencia:

- Dígales que es seguro volver a la escuela y hacer otras cosas normales, como jugar con amigos.
- Dígales que pueden hablar con sus maestros sobre la emergencia.
- Visite [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids) para obtener más consejos importantes.

Ancianos

- Si tiene servicios de atención médica a domicilio, asegúrese de que conozcan el plan de emergencia de su familia y sus contactos importantes.
- Informe a otros miembros de la familia dónde encontrar los suministros de emergencia y enséñeles a usar cualquier equipo médico especial.
- Ponga su nombre en equipos especiales como sillas de ruedas, bastones o andadores.

Accesibilidad o necesidades especiales

Describa sus necesidades de accesibilidad u otras necesidades especiales:

- Informe a otras personas dónde guarda sus suministros de emergencia.
- Dele la llave de su hogar a una persona que conozca y en quien confíe.
- Si tiene equipo médico que necesita electricidad y tiene que refugiarse en albergue, lleve un cable de extensión.
- Si recibe suministros médicos y tiene que evacuar o quedarse temporalmente en otro lugar, informe a su empresa de suministros médicos dónde se quedará.
- Si necesita diálisis, averigüe dónde se encuentran los centros para el tratamiento de diálisis cercanos.
- Si tiene que quedarse en un hotel o motel, asegúrese de decirle al personal de la recepción que necesitará ayuda en caso de una emergencia.

Mascotas

Planee qué haría para mantener a sus mascotas seguras durante una emergencia.

- Llame a amigos, familiares, veterinarios o perreras fuera de su vecindario con anticipación para saber si pueden cuidar a sus mascotas.
- En general, en los refugios solo se permiten los animales de servicio que ayudan a las personas con discapacidad.
- Para obtener más información sobre el cuidado de sus mascotas antes, durante y después de una emergencia, visite ready.gov/animals y el Equipo de Respuesta para Animales del Estado de Connecticut (CTSART) ctsart.org, o llame a la Cruz Roja Americana: 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Nombre de mascota: _____

Tipo de mascota (es decir, perro, gato, etc.):

Número de vacunación contra la rabia | Fecha de caducidad: _____ | _____

Nombre de mascota: _____

Tipo de mascota (es decir, perro, gato, etc.):

Número de vacunación contra la rabia | Fecha de caducidad: _____ | _____

Mi veterinario es:

Nombre: _____

Teléfono: _____

desarrolle un plan

Estar listo en casa

El lugar más seguro dentro de mi hogar es:

Escriba instrucciones sobre cómo desconectar los servicios públicos en su hogar en caso de que las autoridades se lo indiquen.

Cómo desconectar:

Electricidad: _____

Gas: _____

Agua: _____



Cómo resguardarse en su hogar

En algunas emergencias, se le puede pedir que se resguarde en su hogar. Esto significa que debe permanecer en el interior del lugar donde se encuentre y no salir.

Usted debe:

- Mantener la calma.
- Llevar a los niños y las mascotas adentro de inmediato.
- Cerrar y bloquear todas las ventanas y puertas exteriores.
- Buscar su estuche de emergencia para el hogar.
- Dirigirse a una habitación en el medio de su casa o una habitación sin ventanas si tiene.
- Quedarse donde está hasta que las autoridades le digan que están a salvo.

Durante una emergencia pública, permanezca conectado a fuentes de noticias confiables. Manténgase al tanto de las actualizaciones y siga las instrucciones de sus autoridades locales.

Prepárese para la evacuación

Elija un lugar de reunión:

Piense en los lugares que su familia se puede reunir si están separados durante una emergencia, como una biblioteca, un centro comunitario o un lugar de adoración.

El lugar de reunión de mi familia es:

Nombre del lugar: _____

Dirección: _____

Elija un lugar donde pueda quedarse:

Piense en un lugar donde pueda quedarse si tiene que abandonar su hogar por unos días. Puede ser la casa de un amigo o familiar, un motel, un hotel o un refugio.

Si necesito salir de mi casa por unos días, iré a:

Nombre del lugar: _____

Dirección: _____

El refugio designado de mi ciudad es:

Nombre del lugar: _____

Dirección: _____

Escuche para los anuncios oficiales de evacuación:

Si le dicen que evacue, salga de inmediato y lleve consigo su **bolsa de emergencia**. (Consulte la página 10 para aprender a hacer una **bolsa de emergencia**).



Qué hacer si ocurre una emergencia

- Quédese en un lugar seguro.
- Verifique si hay algún herido a su alrededor y obtenga ayuda para cualquier persona que esté gravemente herida.
- Marque 9-1-1 SOLAMENTE si hay una situación que amenaza la vida. Es muy importante mantener estas líneas abiertas para quienes las necesitan.
- Asegúrese de que sus mascotas estén seguras y protegidas.
- Póngase en contacto con su familia enviando un mensaje de texto desde su teléfono celular. En muchos casos, se pueden enviar mensajes de texto cuando no se puede hacer una llamada telefónica. Si no tiene un teléfono celular, reduzca el uso de su teléfono fijo.
- Vea cómo están sus vecinos, especialmente los ancianos, los que tienen una discapacidad o necesidades especiales.
- NO vaya al hospital a menos que haya una emergencia médica.



reúna suministros

Haga sus estuches de emergencia

Si hay una emergencia en su zona, es posible que no pueda obtener alimentos, agua u otras cosas que necesita para sobrevivir.

Use estas listas de verificación para hacer sus estuches de emergencia:

1. Bolsa de emergencia
2. Estuche de emergencia para el hogar
3. Estuche de emergencia para automóviles

Revise y rellene sus estuches en la primavera y el otoño cuando cambie su reloj.



Bolsa de emergencia

Prepare una **bolsa de emergencia** para cada persona en su hogar. Debe ser resistente y fácil de transportar, como una mochila o una pequeña maleta con ruedas.

Una **bolsa de emergencia** contiene determinados artículos que necesitaría si tiene que salir de prisa.



Empaquete:

- Agua embotellada



- Alimentos no perecederos, como barras de granola



- Linterna



- Una copia de esta guía completa



- Copias de sus documentos importantes (en un envase a prueba de agua como tarjetas de seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid, identificaciones con foto, prueba de dirección, certificados de matrimonio y nacimiento, copias de tarjetas de crédito y de cajeros automáticos)



- Radio recargable con manivela o de pilas y pilas adicionales



- Dinero en efectivo, en billetes pequeños



- Libreta de notas y bolígrafo



- Cargadores de teléfonos celulares



- Equipo médico de reserva (como anteojos, lentes de contacto y soluciones para lentes, audífonos), baterías, cargadores y cables de extensión



- Etiqueta/ brazalete de alerta médica si usa una



- Suministros para su animal de servicio o mascota (como alimentos, agua adicional, tazón, correa, bolsas para desechos de perros, registros de vacunación y medicamentos)



- Fotos de sus familiares y mascotas en caso de estar separados y necesite ayuda para buscarlos



- Juego adicional de llaves del auto



Si tiene niños pequeños, es posible que necesite:

- Fórmula



- Biberones



- Comida para bebé



- Pañales



- Toallitas



- Juguetes que no requieren baterías o electricidad, tales como:

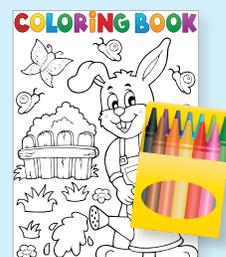
- Libros



- Juguetes relajantes



- Libro para colorear y crayones



reúna suministros

Estuche de emergencia para el hogar

Su estuche de emergencia

para el hogar debe tener suficientes suministros para usted y su núcleo familiar durante al menos 3 días.



Empaquete:

- ☐ Agua embotellada: al menos un galón de agua por cada persona en su hogar durante al menos 3 días. Empaque más agua si hay niños, si alguien está amamantando a un bebé o si hace calor.



- ☐ Abrelatas manual



- ☐ Alimentos que no requieren refrigeración o cocción, como latas de atún o paquetes sellados de frijoles y cereales



- ☐ Alimentos para bebés o ancianos



- ☐ Platos y tazones descartables y utensilios de plástico



- ☐ Toallas de papel, papel higiénico, jabón



- ☐ Cloro y cuentagotas (para desinfectar el agua)



- ☐ Radio de pilas



- ☐ Linternas con pilas adicionales



- ☐ Teléfono celular y cargador



- ☐ Manta/saco de dormir y almohada para todos en el hogar



- ☐ Ropa adicional para cada persona



- ☐ Estuche de primeros auxilios. Recuerde incluir: antifebriles como Tylenol, Motrin, Advil o aspirina para adultos y niños (en forma líquida si es necesario)



- ☐ Suministros médicos (como suministros de colostomía, jeringas de eringas para insulina)



Estuche de emergencia para automóviles

- Bolsas para basura y productos de limpieza



- Suministros para su animal de servicio o mascota (como alimentos, agua, tazón, correa, artículos de limpieza)



- Una copia de esta guía completa



- Bolsa de arena o arena para gatos para tener tracción debajo de las llantas y una pala pequeña



- Gato hidráulico y llave de tuercas, rueda de repuesto



- Rasqueta para el parabrisas y escoba



- Cables pasacorrente



- Cuerda de remolque



- Paños de colores brillantes para usar como bandera y bengalas o triángulos reflectantes



- Linterna con pilas adicionales



- Herramientas pequeñas (alicates, llave inglesa, destornillador, navaja multiuso)



- Ropa adicional para mantenerse seco



- Cargador de celular para automóvil



- Kit de primeros auxilios. Recuerde incluir: antifebriles como Tylenol, Motrin, Advil o aspirina para adultos y niños (en forma líquida si es necesario)



- Alimentos no perecederos como barras de proteínas, barras de granola o barras de frutas



- Agua embotellada



- Mantas/sacos de dormir



Tipos de emergencias

Los desastres naturales incluyen:

- Huracanes severos
- Inundaciones repentinas
- Tormentas de nieve o hielo
- Tornados

TÉRMINOS METEOROLÓGICOS:

- **VIGILANCIA**

Una **vigilancia** de tormenta severa previene de riesgos meteorológicos.

- **ALERTA**

Una **alerta** de tiempo severo significa que una tormenta viene en camino.

Durante un desastre natural

- Vea la televisión local, escuche las estaciones de radio o Internet para obtener instrucciones oficiales, es decir, ubicaciones de refugios e informes meteorológicos

Después de un desastre natural

- Asegúrese de que su familia no esté lastimada.
- No toque ni se acerque a las líneas eléctricas caídas. Comuníquese a la empresa de electricidad local dónde ve las líneas eléctricas caídas.
- Si hay un apagón, debe tener cuidado con la seguridad de los alimentos y con una intoxicación por monóxido de carbono. Consulte la sección de "Apagones" en la página siguiente para obtener más información.

Obtenga más información sobre qué hacer durante una emergencia en ready.gov

Huracán severo

- Si hay un huracán severo o alerta, entre a su casa de inmediato.
- Tome su **estuche de emergencia para el hogar** y su **bolsa de emergencia** y muévase a la parte más baja de su hogar, como su sótano si tiene uno.
- Si le dicen que evacue, tome su **bolsa de emergencia** y salga de inmediato.

Inundaciones repentinas

- Muévase al nivel más alto de su hogar. Lleve su **estuche de emergencia** para el hogar con usted.
- Si hay inundaciones, manténgase alejado del agua de la inundación. El agua de la inundación puede contener virus, bacterias y gérmenes que podrían enfermarlo gravemente.
- Todos los alimentos, el agua y los medicamentos que hayan estado en contacto con el agua de la inundación deben considerarse contaminados y desecharse.

Tormenta de nieve o hielo

- Manténgase alejado de las carreteras.
- Asegúrese de tener alimentos, agua y suministros para mantenerse a salvo y cálido durante unos días.
- Asegúrese de que su teléfono celular esté cargado, ya que puede perder electricidad.
- Asegúrese de que las entradas y salidas de los hornos y otros electrodomésticos no tengan nieve para evitar problemas de ventilación y acumulación de monóxido de carbono.
- Antes de encender su vehículo, asegúrese de que el tubo de escape no tenga nieve o hielo.

Tornado

- Si hay una alerta de tornado, entre inmediatamente.
- Vaya al sótano, refugio contra tormentas o una habitación cerca del centro de la casa.
- Si está en un edificio alto, diríjase al centro del edificio, como una escalera o un pasillo.

Atasco en las aguas residuales

Si hay un atasco en las aguas residuales de su hogar:

- Llame al departamento de salud de su ciudad o local para informar un atasco en las aguas residuales.
- Un atasco en las aguas residuales puede hacer que su hogar sea inseguro.
- Corte la energía si hay agua estancada o si hay cables eléctricos que toquen el agua o algo mojado.
- No descargue los inodoros.
- Mantenga a todos los niños y mascotas lejos de las aguas residuales.
- Use guantes de goma cuando toque cualquier cosa que tenga aguas residuales. Lávese las manos inmediatamente después.
- Nunca toque las aguas residuales sin tratar con las manos al descubierto.

Durante una emergencia pública, permanezca conectado a fuentes fidedignas de noticias. Manténgase al tanto de las actualizaciones y siga las instrucciones de sus autoridades locales.

Apagones

Las condiciones peligrosas como las tormentas pueden ocasionar apagones.

Informe un apagón a su empresa de electricidad. En Connecticut, las principales empresa de electricidad son:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



Seguridad de los alimentos durante un apagón

- Puede ser peligroso consumir los alimentos de su refrigerador si este se apaga por más de 4 horas.
- Mantenga el refrigerador y el congelador cerrados para ayudar a mantener los alimentos seguros por más tiempo.
- Un congelador lleno de alimentos congelados estará seguro por no más de 48 horas (24 horas si está medio lleno).

Después de un apagón

Limpie su refrigerador y congelador **ANTES** de ponerle comida nueva:

- Lave el interior del refrigerador y el congelador, primero con jabón y agua tibia, luego con una solución blanqueadora suave o toallitas desinfectantes.
- Deje que se enfríe el interior del congelador y el refrigerador **antes** de llenarlo con comida.
- Para obtener más información, vaya a ready.gov/food



El peligro del monóxido de carbono

El monóxido de carbono es un gas venenoso que es inodoro e incoloro, y puede causar enfermedades repentinas y la muerte.



Para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono:

- No use generadores portátiles dentro de su hogar, garaje, cochera, sótano u otro espacio cerrado, como un porche cubierto.
- Coloque los generadores portátiles afuera, al menos a 20 pies de distancia de su hogar. Mantenga su generador alejado de puertas, ventanas o rejillas de ventilación.
- No use parrillas de carbón, parrillas de gas o estufas para acampar dentro de su hogar.
- No use calentadores de propano o queroseno dentro de su hogar.

- No use su horno de gas o estufa para calentar su hogar.
- Instale detectores de monóxido de carbono en cada piso de su hogar, fuera de todas las áreas para dormir. Cambie las pilas cada seis meses y reemplace sus detectores de monóxido de carbono cada cinco años.
- Abrir ventanas y puertas, y usar ventiladores, no es suficiente para detener una acumulación mortal de monóxido de carbono en su hogar.

Los signos de intoxicación por monóxido de carbono son similares a la gripe:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Cansancio
- Vómitos
- Mareos
- Pérdida de consciencia

Si usted o un familiar tiene signos de intoxicación por monóxido de carbono, salga inmediatamente y marque 9-1-1 desde un teléfono celular o desde la casa de un vecino.

- Para obtener más información, vaya a ready.gov/power-outages

Emergencia de agua potable

La contaminación del agua potable con sustancias químicas o sustancias peligrosas puede ser causada por fallas del sistema de agua, accidentes o ataques terroristas.

Los signos de contaminación del agua potable incluyen agua que tiene:

- Un cambio de color
- Un olor o sabor inusual
- Partículas flotantes
- Los pozos privados que se inundaron se consideran contaminados y deben desinfectarse antes de su uso.

- Para obtener información sobre la desinfección de pozos, visite agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure

Si los funcionarios de salud le dicen que desinfecte su agua potable, use agua tratada o embotellada cuando:

- Cocinando
- Lave las frutas y verduras
- Cepille sus dientes
- Prepare fórmula para bebés
- Los adultos y los niños mayores no necesitan usar agua tratada para bañarse, pero deben tratar de no tragar agua.

- Los bebés, niños pequeños, ancianos y personas con sistemas inmunes severamente comprometidos deben bañarse con agua tratada o embotellada.

Formas de hacer que su agua sea segura

- Use agua embotellada sellada
- Hierva el agua potable por un minuto. Asegúrese de que el agua esté libre de partículas flotantes antes de hervir.
- O agregue tabletas de purificación de agua como se indica en el paquete, y deje reposar el agua por al menos 30 minutos antes de usar.
- Para obtener más información sobre formas de hacer que el agua sea segura, visite cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html

Sobre la leche materna

En una emergencia, la lactancia materna puede proteger a su bebé de los riesgos de la fórmula preparada con agua contaminada. También protege a su bebé de problemas respiratorios y diarrea, enfermedades que pueden ser mortales en un desastre. La lactancia materna es especialmente importante si hay suspensión del servicio eléctrico, agua y otros servicios.

- Es seguro volver a congelar la leche materna almacenada en su congelador, si puede ver cristales de hielo.
- Si la leche materna se ha descongelado (sin cristales de hielo), úsela en un periodo de 48 horas para bebés sanos y de 24 horas para bebés prematuros o enfermos.
- Para obtener más información, visite cdc.gov/breastfeeding

Pandemia

Cuando un nuevo tipo de virus o gripe enferma a las personas en todo el país o el mundo, se denomina pandemia. Puede durar muchos meses, afectar a muchas personas y ser muy peligroso. Una pandemia es diferente de la gripe común.

Durante una pandemia

Usted puede experimentar:

- Largas filas y hacinamiento en centros de salud y hospitales
- Escasez de medicamentos
- Escuelas, negocios, tiendas, bancos y oficinas gubernamentales cerrados

Usted debe:

- Mantenerse lo más saludable posible. Obtenga su vacuna anual contra la gripe, consuma una dieta equilibrada, descanse mucho y haga ejercicio a diario.
- Manténgase alejado de cualquier persona que esté enferma.
- Evite asistir al trabajo o la escuela si siente algún malestar.
- Limpie las superficies de los objetos compartidos (teléfonos, encimeras, perillas de las puertas).
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Los gérmenes pueden ingresar a su cuerpo a través de estas zonas.
- Para obtener más información sobre la gripe pandémica, visite ready.gov/pandemic

Emergencia biológica

Las emergencias biológicas pueden incluir:

- Bacterias, como el ántrax
- Virus, como el ébola o el sarampión
- Toxinas, como la toxina botulínica

Se pueden rociar en el aire, usar para envenenar alimentos y poner en agua potable. Algunos tipos también se pueden transmitir por contacto de persona a persona.

Las bacterias, como el ántrax, no pueden transmitirse de una persona a otra.

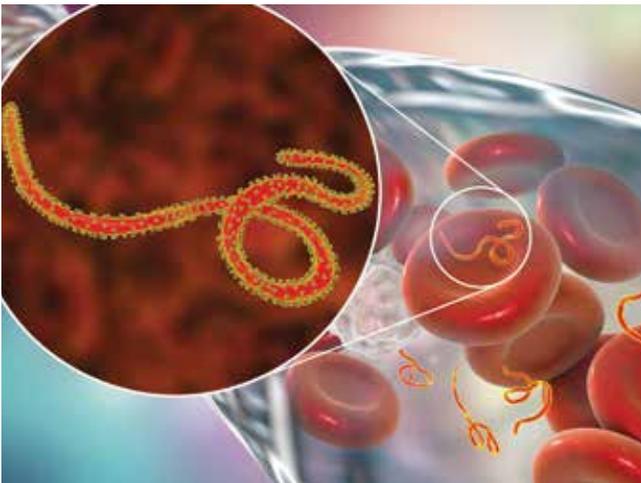
El sarampión puede transmitirse de una persona a otra. Si eso sucede, podría ser necesario que las personas que se enfermaron se distancien de los demás o se aíslen para evitar que otros se enfermen.

Algunas formas de protegerse incluyen:

- Lavarse las manos
- Distanciamiento social
- Medicamentos/vacunación

Durante una emergencia biológica

Puede haber largas filas de personas esperando medicamentos, vacunas o atención médica, por lo que es necesario ser paciente.



Emergencia química

Las emergencias químicas pueden incluir:

- Gases venenosos
- Líquidos venenosos
- Materiales sólidos venenosos

Durante una emergencia química

Si ocurre una emergencia química fuera de su hogar, como un accidente automovilístico, una explosión de un vagón de ferrocarril, un accidente de fábrica o un camión cisterna se volca:

- Apague los ventiladores, los aires acondicionados y las unidades de calefacción artificial que traen aire fresco del exterior.
- Si le orientan no salir de donde se encuentra, muévase a una habitación interior y traiga su **estuche de emergencia para el hogar**.

Después de una emergencia química

- Lávese con agua y jabón de inmediato si cree que estaba cerca del químico.
- Cámbiese la ropa.
- Busque atención médica si se siente algún malestar.

Durante una emergencia pública, permanezca conectado a fuentes fidedignas de noticias. Manténgase al tanto de las actualizaciones y siga las instrucciones de sus autoridades locales.



Emergencia Nuclear o Radiológica

Una emergencia nuclear o radiológica puede ser un accidente en una planta de energía nuclear o el uso intencional de un arma nuclear.

Durante una emergencia nuclear o radiológica

Las autoridades vigilarán los niveles de radiación y le dirán qué debe hacer para protegerse.

- Puede dirigirse a un refugio en su zona o evacuar a su familia a un Centro de Recepción Comunitaria para monitoreo y limpieza si es necesario.
- Siga la ruta de evacuación establecida para su vecindario.

Si vive cerca de la planta de energía nuclear Millstone en Waterford, y hay una emergencia:

- Los funcionarios locales emitirán un tono de sirena constante durante aproximadamente 3 minutos y pueden hacer anuncios en el sistema de altavoces.
- Al escuchar las sirenas, encienda una estación de radio o televisión del Sistema de Alerta de Emergencia (EAS) para obtener información sobre la situación e instrucciones de emergencia.

Las estaciones de radio EAS son:

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)
- Para obtener más información sobre cómo sellar una habitación y “refugiarse en el lugar” durante una emergencia nuclear o radiológica, visite ready.gov/be-informed

Formas de ayudar

Done sangre

Llame a la Cruz Roja Americana al 877-RED-CROSS (877-733-2767) o visite redcross.org para hacer una cita para donar sangre.

Done ropa y alimentos

Póngase en contacto con las agencias u organizaciones de ayuda en su área para ver qué pueden necesitar, como ropa o alimentos.

Aprenda RCP y primeros auxilios

Tome una clase básica de primeros auxilios y RCP. Encuentre una clase en redcross.org

Voluntario

Cuerpo de reserva médica

Si es un profesional de la salud con licencia o jubilado, o si está interesado en ser voluntario durante un



desastre en un hospital o unidad de reserva médica local/regional, visite ctresponds.ct.gov para registrarse. Si desea obtener más información, visite mrc.hhs.gov

Equipo comunitario de respuesta a emergencias

Únase a un equipo comunitario de respuesta a emergencias (CERT). Comuníquese con las autoridades municipales o locales para obtener más información o visite ct.gov y busque el “Equipo de respuesta de emergencia comunitaria.”

Vigilancia vecinal

Forme un programa de vigilancia vecinal para estar mejor preparado para futuros eventos. Obtenga más información en nnw.org/about-neighborhood-watch

Contactos importantes y fuentes de información

EN UNA EMERGENCIA, LLAME AL 9-1-1

Regístrese para recibir alertas del estado de Connecticut

ctalert.gov

Departamento de Salud Pública de Connecticut

860-509-8000
ct.gov/dph/prepare

Departamento de Servicios de Emergencia y Protección Pública de Connecticut

860-685-8190
ct.gov/demhs

Policía Estatal de Connecticut

Para casos que no sean emergencia:
860-626-7975

Centro de control de envenenamientos de Connecticut

800-222-1222
health.uconn.edu/poison-control

Aplicación CT Prepares

Descargue la aplicación CT Prepares en Apple App Store o Google Play



Manténgase conectado. Siga a DPH en Facebook y Twitter.



Encuentre un refugio

United Way CT 2-1-1

Vaya a 211ct.org o llame al 2-1-1

Cruz Roja Americana

877-RED-CROSS (877-733-2767)
redcross.org

Envíe una sugerencia anónima

Informe actividades sospechosas:

- Llame al 866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- Envíe un correo electrónico a despp.feedback@ct.gov o llame a la estación de policía local.

Para aprender más

Visite estos sitios web:

ready.gov
fema.gov
emergency.cdc.gov

Después de completar esta guía, guárdela en un lugar seguro para que siempre sepa dónde encontrarla.

This guide is written in Spanish.